

---

# *Energy Medicine:*

*Healing from the Kingdoms of Nature*

Sabina Pettitt, M.Ed., L.Ac.



**Pacific Essences®**

Victoria, B.C.

Canada

Copyright © 1993, 1998 Sabina Pettitt

Second edition 1999

Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización de la autora.

Printed in Canada

ISBN 0-9694083-3-1

Published by:

**Pacific Essences®**

Box 8317

Victoria, B.C.

V8W 3R9

CANADA

Tel 250 384-5560

Fax 250 595-7700

[www.pacificessences.com](http://www.pacificessences.com)

[www.energymedicine.bc.ca](http://www.energymedicine.bc.ca)

Garantizamos la calidad de **Pacific Essences®** sólo cuando sea adquirida a uno de los distribuidores autorizados y lleve el precinto de seguridad.

**ADVERTENCIA**

El material publicado en este libro no pretende reemplazar la atención médica profesional.

## ***Dedication***

This book is dedicated to Dr. John G. LaPlante – chiropractor, naturopathic physician, and above all healer and fellow human being. Thank you for your love, inspiration, and nurturance of the healing seeds within me.

## ***Reconocimientos***

Agradezco a los Espíritus de la Naturaleza de la costa noroeste del Pacífico por mostrarme los dones que ofrecen al reino humano y por permitirme canalizarlos y cuidar de su energía.

Agradezco especialmente a los Espíritus del Mar por confiarnos la preparación de las primeras esencias de las plantas y la vida animal del Océano. Tenemos mucho por aprender aún de sus profundidades.

Soy grata a mi amiga, Fiona Macleod, por haber fundado **Pacific Essences®** conmigo. Sin su entusiasmo y su curiosidad iniciales tal vez **Pacific Essences®** no hubiera nacido.

Por la revisión final y por la edición agradezco mucho a Lou Mitchell.

Como nota personal deseo agradecer a mi familia, mis padres y mis tres hermanos. Ellos me brindaron amor y me apoyaron sin restricciones a lo largo de mi vida y por ello les soy profundamente grata.

Quiero agradecer a mi marido, Michael, por su fuerza inspiradora, su apoyo, su amor y su participación constante en todos los aspectos del proceso de creación de las **Pacific Essences®** y, muy en especial, durante el nacimiento de las Esencias marinas.

Quiero expresar profunda gratitud al Maestro Choa Kok Sui por percibir quien soy y me apoyar en el propósito de ser aún más quien realmente soy.

Y finalmente quiero agradecer a todos mis clientes por el privilegio de participar en su jornada de sanación.

# Contenido

<b><i>Dedicatoria y Reconocimientos</i></b> .....	<b>3</b>
<b><i>Prefacio a la Segunda Edición</i></b> .....	<b>8</b>
<b><i>Esencias – Dádivas de otros reinos</i></b>	
¿Qué es una Esencia? .....	10
Cómo trabajan las esencias .....	11
<b><i>Esencias Florales: Perspectiva Histórica</i></b> .....	<b>13</b>
<b><i>Esencias del Pacífico</i></b>	
Esencias Florales del Noroeste del Pacífico .....	14
Las primeras Esencias Marinas .....	15
<b><i>Un Nuevo Modelo de Sanación</i></b> .....	<b>19</b>
<b><i>Mapas de Energía y su Significado</i></b>	
7 Chakras .....	24
Meridianos .....	26
<b><i>Casos clínicos</i></b> .....	<b>29</b>
Table I – Chakras .....	30
<b><i>Preparación y Prescripción de los Remedios</i></b>	
Cómo preparamos las Esencias .....	35
Tabla II – Meridianos .....	36
La selección del remedio .....	38
Tabla III – Preguntas al paciente .....	39
Tabla IV – Cinesiología aplicada .....	42
<b><i>Correlaciones y Pesquisas con las Esencias florales y marinas</i></b> .....	<b>44</b>
Esencias Balancer® and Heart Spirit® .....	46
<b><i>Las esencias marinas y los canales de la Medicina china</i></b> ....	<b>48</b>
<b><i>Las esencias florales y los canales de la Medicina china</i></b> ....	<b>49</b>
<b><i>Las esencias marinas y los Chakras</i></b> .....	<b>50</b>
<b><i>Las esencias florales y los Chakras</i></b> .....	<b>50</b>
<b><i>Las Esencias Florales</i></b>	
Alum Root.....	52
Arbutus .....	54
Bluebell.....	56
Blue Camas.....	58
Blue Lupin .....	60

Camellia .....	62
Candystick .....	64
Chickweed .....	66
Death Camas .....	68
Douglas Aster .....	70
Easter Lily .....	72
Fairy Bell.....	74
Fireweed .....	76
Forsythia .....	78
Fuchsia .....	80
Goatsbeard .....	82
Grape Hyacinth .....	84
Grass Widow .....	86
Harvest Lily.....	88
Hooker's Onion.....	90
Indian Pipe .....	92
Lily of the Valley.....	94
Narcissus .....	96
Nootka Rose .....	98
Orange Honeysuckle .....	100
Ox-Eye Daisy.....	102
Pearly Everlasting.....	104
Periwinkle.....	106
Pipsissewa.....	108
Plantain .....	110
Poison Hemlock .....	112
Polyanthus .....	114
Poplar.....	116
Purple Crocus .....	118
Purple Magnolia .....	120
Red Huckleberry .....	122
Salal.....	124
Salmonberry.....	126
Silver Birch .....	128
Snowberry.....	130
Snowdrop .....	132
Twin Flower .....	134
Vanilla Leaf .....	136
Viburnum.....	138
Wallflower .....	140
Weigela .....	142
Windflower.....	144
Yellow Pond Lily .....	146
<b><i>Kits de Esencias florales y marinas .....</i></b>	<b>148</b>

***Esencias Marinas***

Anemone .....	150
Barnacle .....	152
Brown Kelp .....	154
Chiton .....	156
Coral.....	158
Diatoms.....	160
Dolphin.....	162
Hermit Crab .....	164
Jellyfish .....	166
Moon Snail.....	168
Mussel .....	170
Pink Seaweed .....	172
Rainbow Kelp.....	174
Sand Dollar.....	176
Sea Horse.....	178
Sea Lettuce.....	180
Sea Palm .....	182
Sea Turtle.....	184
Sponge .....	186
“Staghorn” Algae .....	188
Starfish .....	190
Surfgrass.....	192
Urchin .....	194
Whale.....	196

***Repertorio de Temas Clave y correspondencias de Esencias Marinas y Florales***

Cualidad Mental, Emocional y Espiritual .....	198
Desafíos Mentales, Emocionales y Espirituales .....	209
Desafíos Físicos en la Base Energética de la Medicina China .....	215
Miscelánea – Desafíos Físicos y Vitales .....	217

***Apéndice A – Esencias de Gemas y de Cristales .....*** 219

***Apéndice B – Los remedios de las Diosas .....*** 221

***Apéndice C – Abundancia .....*** 222

***Bibliographia .....*** 223

***Acerca de la Autora .....*** 224

# Introducción

Conozco personalmente Sabina Pettitt hace casi una década y vengo trabajando con las Esencias del Pacífico desde su inclusión en los repertorios al principio de los años 80.

Cuando me encontré con Sabina la primera vez, me impresionó la facilidad con que establece contacto y se comunica con las personas que se sienten animadas por su espíritu impetuoso, divertidas con la vivacidad de su humor y gratas por la generosidad de su corazón. Todo eso se evidencia en las palabras de este libro.

Me impresiona también la profundidad del compromiso de Sabina con todos los aspectos de su trabajo. Ese compromiso se torna más evidente para mí al observar la manera en que viene desarrollando el repertorio de las Esencias del Pacífico a lo largo de los años - interactuando de manera equilibrada, respetuosa y deliberada con las fuerzas de la naturaleza. Sabina comprende el potencial de sanación que existe entre seres humanos y naturaleza y la intensidad de su dedicación a la tarea de desarrollar y compartir ese potencial con los demás se evidencia en la manera como pesquiza las esencias y las presenta en este libro.

Creo que no es suficiente producir esencias que uno espera sean útiles para las necesidades de sanación de seres susceptibles. Las esencias deben estar amparadas en una estructura y un lenguaje que posean un sentido, que proporcionen a las personas una forma práctica y clara de incorporarlas a sus vidas. Sabina, de manera notable, presenta las cualidades de cura de sus esencias en la estructura del sistema ancestral de la Medicina china. Lo que es brillante en esta aproximación es que enlaza el poder de cura de las flores, las gemas y cristales de la tierra y las plantas y seres del mar, a un sistema organizado que restaura el equilibrio en todos los niveles del ser.

Mis congratulaciones a Sabina por esta nueva edición de *Medicina Energética*. Sé que será fuente de inspiración y tendrá gran valor práctico para todos aquellos que la lean.

Steve Johnson

Alaskan Flower Essence Project (Proyecto de esencias florales de Alaska)

PO Box 1369, Homer, Alaska 99603

Diciembre de 1998

## *Prefacio a la Segunda Edición*

Bienvenido a la segunda edición de *Medicina Energética – la Cura* que nos llega de los Reinos de la Naturaleza.

Al compararlo con la primera edición, se notarán algunas mejoras en este texto – las imágenes a todo color de cada una de las 48 flores y de las 24 plantas y criaturas marinas; las preces o bendiciones para cada una de ellas y la revisión y expansión del repertorio de correlaciones. Hemos hecho eso para colaborar con los terapeutas y con el objetivo de que utilicen las esencias con mayor eficacia

Desde la publicación de la primera edición en 1993 hemos percibido que el libro es realmente una herramienta esencial para el Terapeuta floral como también lo es para profesionales de la salud que desean incorporar esencias a sus prácticas pero no saben cómo hacer para comenzar. Hemos escuchado repetidamente que el hecho de que presentemos nuestras pesquisas y correlaciones en la base de la Medicina tradicional china, facilita que sean incorporadas a otras prácticas de salud. La correlación con los chakras es también útil especialmente ahora que la Medicina ayurvédica se está tornando familiar a la mente occidental y más accesible al consumidor occidental.

Este libro tiene que ver con las Esencias del Pacífico. De hecho lo consideramos un manual básico para la utilización de estas esencias. Proporciona información a respecto de cómo acceder a las cualidades de cura de cada una de las 48 esencias florales y las 24 esencias marinas en particular y de cómo utilizarlas. En un nivel más profundo esperamos y confiamos que brinde al lector un sentido de apreciación de lo que no tiene forma detrás de la forma - el Espíritu que permea todos los seres vivos.

Un madroño, una anémona marina o una margarita del prado nunca más serán las mismas después que emprendimos la jornada al interior de sus corazones y retornamos con la conciencia de su vitalidad y de su estructura energética que es lo que ofrecen las esencias *Arbutus*, *Anemone* y *Ox-eye daisy*. Como mínimo sentiremos afinidad con otras formas de vida del planeta que todos compartimos pero, aún más, podremos percibir que el espíritu de cierta planta o de cierto ser marino habla de cerca a cierta parte de nuestro ser que había permanecido inconsciente mientras recorriamos nuestro camino de buscas mundanas.

Este libro explica lo que son las esencias, cómo las preparamos y de qué manera interactúan con nosotros para que consigamos salud y bienestar; cómo combinarlas con otras formas de cura y cómo utilizarlas terapéuticamente por sí mismas. También constan detalladas descripciones y correlaciones con todas las esencias florales y marinas de la colección de las Esencias del Pacífico así como un repertorio con referencias que facilitan el acceso a los remedios adecuados para un estado mental o emocional en particular.

En los últimos 25 años viene ocurriendo un gran cambio de conciencia en lo referente a la responsabilidad de cada uno de nosotros sobre su propia salud y su bienestar. El creciente interés por la medicina vibracional es en si mismo una indicación de

que estamos expandiendo nuestra conciencia en lo individual y en lo colectivo y comenzando a incorporar nuevas modalidades a nuestros sistemas de salud. Pero ahora, víspera de Milenio, percibo la apreciación y la comprensión crecientes de que la medicina vibracional está aquí para ayudarnos en una busca mayor – nuestra propia expansión en dirección a tornarnos los Seres de Luz que realmente somos. Y las plantas y los seres marinos que esperaron pacientemente para tomar parte en esta relación dinámica y consciente con la especie humana se manifiestan en un coro de deleite porque finalmente abrazamos la sabiduría y el potencial innatos a su reino.

Este libro es para el lego y también para el profesional de salud. Espero que capture la imaginación del que no es profesional y que proporcione opciones prácticas al terapeuta.

### ***Una nota personal***

Muchas cosas mudaron en mi vida desde la publicación de la primera edición. Viajé muchos kilómetros especialmente por América del Sur y por Europa para enseñar acerca de las esencias y hablar de su contribución para la salud y el bienestar. Soy profundamente grata por esas oportunidades y bendigo a todos los seres del planeta que están trabajando/ actuando con los Espíritus de la Naturaleza que viven en mi mundo. Al retornar de esos viajes de estudio y enseñanza no hay nada más maravilloso para mí que tocar el suelo canadiense. Al llegar a Victoria estoy literalmente vibrando, casi a la velocidad de la luz , con deleite y gratitud por reencontrar esos Espíritus de la Naturaleza que verdaderamente cambiaron mi vida.

En los últimos cinco años renové mi compromiso de enseñar meditación y me torné profesora certificada y autorizada de Primordial Sound Meditation con Deepak Chopra. Estoy convencida de que la meditación es el instrumento más eficaz, y al alcance de todos, para promover salud y crecimiento personal y el conocimiento de quién somos realmente. El dr Chopra es probablemente el pensador más destacado y el orador más elocuente en los temas de salud y sanación que existe en el planeta en la actualidad. Sus charlas sobre cura cuántica y la nueva física ciertamente me ayudaron a percibir por qué esas vibraciones de la naturaleza poseen cualidades curativas y cómo trabajan.

En mi jornada personal, sin embargo, debo mucho al Maestro Choa Kok Sui que me ayudó a comprender cuál es la función que ejerzo al preparar una esencia. Siempre supe que soy simplemente un canal y me encanta representar este papel. Pero, al trabajar/actuar con este gran maestro pude pasar por la experiencia de entrar en contacto con aquello que soy en realidad. Y ahora sé, estoy segura, que son reales cosas que apenas creía que eran verdaderas y que en poco tiempo toda la humanidad será capaz de apreciar el milagro en si misma y en la Naturaleza. La meditación de los Corazones gemelos del Maestro Choa es una oportunidad de conectarnos con nuestro propio ser divino y de bendecir la divinidad manifestada en la tierra. Su trabajo con energía, por medio de la Cura pránica y de la Yoga arhática expandió de manera clara y precisa, mi capacidad de sintonizar los espíritus de la Naturaleza y de interpretar sus dones.

## *Esencias: Dones de Otros Reinos*

### ***¿Qué es una Esencia?***

Imagine que cada planta pudiera expresarse a través de un sonido. Entonces diferentes plantas expresarían notas distintas y sería posible reconocer a todas las variedades de nenúfares por la similitud de la nota que tocaran, ya sea que fueran originarias de Nueva Zelanda, China o Canadá. Pero la nota de una espuela de caballero se escucharía muy diferente a la de un nenúfar, o la de una rosa. Es obvio que la mayoría de las personas no oyen el sonido de las plantas, ni experimentan sus vibraciones, aunque sí reconocen sus diversos colores, formas y fragancias. ¡Un repollo y una rosa no despiertan la misma respuesta en el centro olfativo! Incluso visualmente, el repollo se presenta como muy masculino, en tanto que la rosa es por lo general percibida como femenina. Todas estas cualidades únicas, desde las evidentes diferencias físicas a la sutil diversidad energética, conforman una esencia.

La esencia es la manifestación del Espíritu en cada forma física. Se revela a sí misma como una vibración o frecuencia original en todas las cosas vivas. Es la configuración energética que subyace a la diferencia entre una Rosa Nutkana y una Margarita Mayor, o entre una Monterilla y una Estrella de Mar. Es el Infinito corporizado en lo finito.

Una esencia es, por definición y por su propia naturaleza, el valor intrínseco de algo, su “cualidad de ser”.

Entre lo amorfo y la forma existe una brecha en la que se producen las sutilezas de diferenciación. En esta brecha yace la copia heliográfica de la manifestación física. Es como el mapa de ácido ribonucleico de la realidad física y contiene el código de diferenciación entre todas las cosas vivas. Es el sitio en donde la realidad tridimensional interactúa con el Espíritu.

Lo que se aprende a reconocer en el reino vegetal con los sentidos físicos son las diferencias de forma, tamaño, textura, color y fragancia. Un científico podría llegar a reconocer los diferentes componentes químicos de la planta y saber cómo extraer y utilizar estos componentes con propósitos de salud, cosméticos e incluso destructivos. Esta manifestación física, o forma, es conocida como la signatura de la planta y brinda claves valiosas en lo que hace al propósito de la planta y sus usos.

Así como existen diversas capas de expresión y de cualidad de ser en los humanos, también existen aspectos más profundos de cada planta debajo del fenómeno de su expresión física en el mundo. A este aspecto más profundo e invisible se lo denomina nómeneo y sólo puede ser contactado a través de la intuición. Cuando se abre el corazón y la mente a la planta es posible traspasar la entrada provista por la signatura de la planta hacia territorio desconocido. Es aquí donde se puede encontrar la esencia de la planta.

¿Qué es una esencia floral? Es la huella energética de la fuerza vital de una planta en particular. La sustancia portadora es el agua, el solvente universal, con una cantidad

proporcional de brandy que actúa como preservante. Aunque todas las esencias florales tienden a tener una apariencia y aroma similar, todas interactúan de distinta manera con el cuerpo, la mente, las emociones y el espíritu.

La configuración energética de la planta o criatura marina es transferida al agua a través de la acción de la luz solar. El agua pasa a imbuirse de la energía de la sustancia específica y puede utilizarse para corregir desequilibrios en los campos energéticos humanos.

Cuando se hace una esencia floral, se entra literalmente en el mundo del Espíritu, "*levantando*" la vibración de esa planta y acumulándola para un uso futuro. Es por ello que con frecuencia las esencias son conocidas como remedios vibracionales.

Hay un aspecto del trabajo con esencias florales que sólo puede definirse mediante la analogía y la metáfora. Esto hace que algunas veces los remedios puedan parecer menos tangibles en un mundo de causas y efectos aparentes, donde existen herramientas para disecar lo físico hasta el más diminuto de sus componentes atómicos. Sin embargo, las esencias florales se están convirtiendo rápidamente en una valiosa herramienta de la medicina complementaria, a medida que comienza a haber una conciencia de que cada ser humano es un complicado y multifacético entramado de energía vibracional y forma física.

## ***Cómo Trabajan las Esencias***

La manera más simple de apreciar el trabajo de las esencias florales es comenzar a pensar a cada ser humano como seres multidimensionales en los que existen tres cuerpos energéticos distintos, aunque entrelazados, imbuidos de Espíritu o Fuerza Vital. Estos tres cuerpos son el Emocional, el Mental y, por supuesto, el Físico. Cuando se produce un desequilibrio en cualquiera de estos cuerpos, existe la enfermedad en potencia. Si el desequilibrio es brusco y grave -como en el caso de trauma y shock-, o se torna crónico y duradero -como en la depresión y la desesperación-, el Espíritu o Fuerza Vital comenzarán a decaer.

Aunque el Espíritu no constituye un cuerpo energético por separado pero sí se manifiesta en cada individuo, también puede enfermar. Por esta razón, con frecuencia suele considerarse al Espíritu como un aspecto definido en cada ser humano. Es factible reconocer la enfermedad del Espíritu por los síntomas de desesperación, pérdida del sentido de sí-mismo, falta de entusiasmo, o sentirse **perdido, aislado y solo**.

Una esencia puede actuar principalmente sobre lo físico, mental, emocional o espiritual. Al penetrar el cuerpo físico (por lo general en forma de gotas vertidas debajo de la lengua) toca una frecuencia puramente armoniosa. El aspecto que esté fuera de la armonía es atraído hacia esta frecuencia saludable como un imán y comienza a vibrar en armonía con ella.

Este es, en esencia, el principio de resonancia que la mayoría ha aprendido en la física del secundario. En el laboratorio de física se demostraba golpeando un diapasón en un extremo de la sala, para comprobar luego que un segundo diapasón, en el otro extremo de la sala, sin ser tocado comenzaba a vibrar en armonía con el primero.

Cada uno de los tres cuerpos posee un nivel óptimo de funcionamiento que así contribuye al funcionamiento y armonía generales de la totalidad. El nivel óptimo de funcionamiento para cada cuerpo varía de un individuo al otro, aunque demuestra un espectro de frecuencia vibracional universal.

En su libro *Medicina Vibracional*, el Dr. Richard Gerber, utiliza la analogía de un teclado de piano en el que cada cuerpo o aspecto del individuo expresa una octava. El cuerpo físico sería el espectro de la escala musical por debajo de **Do** mayor. La escala que comienza en **Do mayor** representa el cuerpo Emocional. La siguiente escala es el cuerpo Mental y la escala por encima de esta representa al Espíritu. El Espíritu también son todas las notas del piano en términos de su inmortalidad, pero en cada reencarnación el Espíritu mora en un espectro particular de notas musicales. Así, la salud y el bienestar de una persona podrían estar representadas en todas las notas Mi, en tanto que para otra podrían ser todas las Sol.

En un nivel, el papel de las esencias es el de introducir una configuración armónica en un sistema en el que existe un desequilibrio. En otro nivel, las esencias pueden ofrecer una frecuencia faltante. Por ejemplo, una persona puede haber aprendido, a través de amargas experiencias, a cerrarse en el nivel del sentir. Así, el cuerpo emocional puede no estar tocando ninguna nota en su escala específica. Tomar un remedio que toca un espectro de frecuencia para el cuerpo emocional lo alentará suavemente hacia una vibración saludable.

Las esencias trabajan para modificar algo que está desequilibrado, o en un estado de malestar en el ser humano multidimensional. Existe una inteligencia innata en toda forma de vida que demuestra una tendencia natural hacia el orden. El cuerpo emocional prefiere la calma antes que los extremos. El cuerpo mental prefiere un equilibrio cómodo entre lógica e intuición. El Espíritu prefiere sentirse "en casa" y sólo lo logra cuando los otros tres cuerpos mantienen sus propios niveles de equilibrio y armonía.

Las esencias también sirven para descubrir o exponer el origen y la ubicación de la discordia. Pueden existir muchos estratos para cualquier problema particular. Todos los cuerpos energéticos se ven comprometidos de una u otra forma porque todos interactúan entre sí. Identificar y tratar la causa originaria armonizará la totalidad del ser. Esto puede hacerse algunas veces con una sola consulta de esencias florales, dependiendo de la habilidad del terapeuta y la disposición del paciente. Sin embargo, es más frecuente que el trabajo con las esencias florales consista en un proceso de descubrimiento de los numerosos estratos, en especial si el problema es de larga duración por su naturaleza.

El uso de las esencias es una travesía de autodescubrimiento y autocuración.

No sólo brindan un marco de trabajo para conectarse con todos los aspectos del propio sistema energético original, sino que también ayuda a ponerse en sintonía con el sistema energético mayor de "Todo lo que Es".

Las esencias y la terapia esencial son parte del campo que recién emerge de la Medicina Energética en el mundo occidental. Este campo incorpora la información sobre la mente, las emociones y el espíritu, así como la del cuerpo físico al ocuparse de la enfermedad y la salud. En sí misma, la Medicina Energética no es nueva e incluye tradiciones milenarias como la acupuntura y la homeopatía, pero el pensamiento

occidental ha estado muy influenciado por el dualismo Mente/Cuerpo de la física newtoniana. Como resultado de ello, la medicina occidental se ha concentrado principalmente en el funcionamiento del cuerpo físico. A medida que el ser humano comienza a verse a sí mismo como una configuración energética compleja, puede desarrollar un verdadero modelo holístico de salud.

## *Esencias Florales: Perspectiva Histórica*

Las plantas son fundamentales para la vida en la tierra. Han sido utilizadas desde el comienzo de los tiempos para dar tanto alimento como refugio. Son esenciales para la supervivencia de la vida humana sobre el planeta, incluso en el nivel más simple de convertir el dióxido de carbono en oxígeno para que podamos respirar.

En todo el mundo las flores son parte de grandes celebraciones y rituales culturales y religiosos. Todas las culturas y civilizaciones han empleado las plantas de alguna forma u otra con propósitos sanadores. Se las ha ubicado en salas con enfermos y se entierra a los muertos con ellas. Se han extraído tinturas de hierbas de raíces y flores y estos remedios florales se convirtieron en los precursores de la moderna terapia occidental en base a drogas. Cuando los humanos vi vían más cerca de la naturaleza aprendieron sobre los dones sanadores que ofrecía el medio ambiente. Pero fue recién en el siglo veinte, un fragmento relativamente pequeño de tiempo en términos de la historia de la humanidad, que se aprovecharon las diversas energías de las plantas en forma de infusiones líquidas, o esencias, con propósitos sanadores.

En la década de 1920 Edward Bach, un médico y homeópata británico, captó la atención del mundo occidental con la terapia de esencias florales. Al comenzar su búsqueda de una medicina holística se convenció de dos cosas:

El cuerpo humano tenía la habilidad innata de curarse a sí mismo, por lo que él buscaba algo que pudiera activar este proceso natural.

La medicina, por encima de todo, no debería causar daño, lo cual forma parte -obviamente- del juramento hipocrático que hacen todos los médicos cuando se gradúan.

Los treinta y ocho remedios florales de Bach han circulado por el mundo desde entonces y su metodología, tanto para hacer las esencias como para recolectar datos' de investigación, ha sido adoptada por muchos otros productores de esencias florales en todo el mundo.

Hacia 1983, ya existía entonces un campo morfogenético en torno a las esencias florales. En ese momento una serie de productores, incluyendo el Centro **Pacific** Essences, comenzaron a publicar información acerca de las propiedades y dones de las flores, más allá de las treinta y ocho originariamente descubiertas por Bach.

## *Pacific Essences*

### ***Esencias Florales del Noroeste Del Pacífico***

Conocí las esencias florales a través de mi trabajo de sanación con el Dr. John LaPlante. Entrenado como naturista y quiropracta, fue uno de los sanadores más dotados que jamás he conocido. El Dr. John, como lo llamaban cariñosamente sus pacientes, siempre respondía a la persona como totalidad. Los remedios florales eran casi la única sustancia que prescribía, una de las razones por las cuales fue un sanador tan notable. Por lo general la sanación ocurría en el momento, como resultado de la interacción entre él y el paciente. En ocasiones enviaba a los pacientes a sus casas con un remedio floral para estabilizar e integrar la sanación. Los remedios tenían una apariencia y gusto similar, pero los síntomas armonizados eran totalmente diferentes. El único denominador común era que actuaban esencialmente sobre estados o actitudes emocionales.

En mi estudio personal de las modalidades de sanación, descubrí que las esencias eran las primeras que reconocían a los seres humanos como algo más que cuerpo y mente con diversos enfoques para cada uno. En un mundo de blancos y negros, los remedios vibratoriales ofrecían un arcoiris de sanación para la totalidad de la persona. ASÍ, cuando me mudé a la Isla de Vancouver y descubrí toda una nueva dimensión de vida vegetal comencé a experimentar en la realización de algunos de estos remedios vibratoriales. No tenía conciencia de estar jugando un papel en una tarea global, ni intención alguna de crear una compañía internacional. Sin embargo, sí recuperé un olvidado recuerdo infantil de inventar pociones sanadoras para mis muñecas a partir del polvo de tizas de colores y pétalos de flores, y la atmósfera de magia y diversión en lo que hacía.

Los Madronios (*arbutus*) fueron de las primeras especies que observé en la costa oeste. Nada que haya visto en otro lugar del mundo se compara con ellos. Su corteza es como una piel anaranjada rojiza muy delgada, que se va pelando gradualmente a lo largo de un ciclo de siete años y deja expuestos el tronco y las ramas de un color amarillo verdoso. Los Madronios están siempre en proceso de cambio y emanan la cualidad de la sabiduría. Son testigos y tienen mucha información acerca de lo que ha sucedido en la costa oeste. Si me sentaba a meditar bajo un Madronio, con frecuencia me transportaba a otro tiempo en el que no existían los edificios de hormigón en la isla y parecía existir un estado de gran armonía entre los humanos y la naturaleza. Al hacer la esencia del Madronio resultó que una de las cualidades que promovía era la sabiduría, y que actuaba como un tónico espiritual para poder reconectar el espíritu con su Origen.

Al llegar la primavera, vi los primeros pimpollos de las flores silvestres. Comencé a comprar libros para identificar las plantas y a leer un poco sobre cómo los nativos las habían utilizado tanto para curación como para alimento. Muy pronto tenía un armario lleno de botellitas marrones con notas acerca de cómo me había sentido cuando conocí

la planta e hice la esencia. A medida que experimentaba con amigos, familiares y pacientes, resultó claro que estos remedios eran valiosas herramientas de sanación y que me correspondía la tarea de hacer que estuviesen disponibles a todos.

En 1983, Fiona Macleod y yo formamos el Centro Pacific Essences y, con la ayuda de asistentes visibles e invisibles, nos abocamos a investigar las energías de las plantas que nos atraían. Cuando nos sentíamos satisfechas en cuanto a la coherencia de la información sobre cada una de las esencias florales, esta se incluía en un kit que podría ser vendido al público. Esto requirió una documentación cuidadosa y cierta cantidad de coraje. Las esencias florales no eran exactamente la medicina más popular, o creíble, en aquel momento y no teníamos idea de que existían otras personas que estaban haciendo exactamente lo mismo con las flores en Alaska, Australia y Francia. Para 1985 habíamos investigado veinticuatro remedios de flores silvestres y trece de flores primaverales: pensé que nuestra contribución al campo de la medicina vibracional estaba completo. No tenía idea que me sería asignada la tarea de actuar como canal para los primeros remedios vibracionales del océano.

## ***Las Primeras Esencias Marinas***

En el verano de 1985, una amiga tuvo otro de tantos ataques recurrentes por una extraña forma de cáncer de piel. Había intentado casi todas las terapias convencionales y no convencionales, incluyendo cirugía láser y fotoquimioterapia. Ingería una dosis masiva de analgésicos y sentía un gran miedo y frustración. Comenzamos a trabajar juntas con las esencias florales. Aunque por un tiempo resultaron beneficiosas, ninguna le brindó los efectos duraderos que ambas buscábamos.

Una mañana, mi esposo Michael y yo caminábamos por la playa de arena.

Simplemente disfrutábamos de la arena bajo nuestros pies, la brisa marina sobre la piel y la plenitud del océano. Los dos nos detuvimos al mismo tiempo frente a un Erizo de Mar Aplanado (*Sand Dollar*), y supimos que sería convertido en remedio para nuestra amiga. Así comenzó el trabajo con las Esencias Marinas y empezó también a revelarse todo un nuevo plano de medicina energética.

Llegados a ese punto ni siquiera se había considerado la posibilidad de medicina vibracional del océano que nos rodeaba y por cierto yo no tenía idea de cómo hacer una Esencia Marina. Guiados suavemente por nuestra dirección interna, colocamos el Erizo de Mar Aplanado en un vaso de agua marina y lo llevamos a casa para ubicarlo bajo la pirámide, a la luz del sol. Después de procesarlo hasta llegar al concentrado, se lo entregamos a Corrie. Se produjo un cambio inmediato en la configuración de su sintomatología la necesidad de analgésicos. Lo más significativo fue su nueva disposición a descubrir cómo su propia actitud podía ser un factor contribuyente en su enfermedad, y a estudiar con seriedad qué “beneficios” podía extraer de esta enfermedad extraña y tan dolorosa. Descubrió que lo raro de la enfermedad la hacía sentir muy especial y única. También había un elemento de excitación y dramatismo en ser llevada de urgencia al hospital en la mitad de la noche para que le calmaran el dolor. Todas fueron cosas difíciles de enfrentar, pero en el momento en que se dio cuenta de que dependía

casi totalmente de las drogas, tu vo el coraje de hacer precisamente eso: de enfrentarlas. Han pasado siete años desde que Corrie fue capaz de cambiar su relación con la enfermedad. Aparte de dos rebrotes menores, goza de plena salud y ahora satisface su necesidad de excitación siendo la madre de dos niños saludables.

No estoy sugiriendo aquí que Sand Dollar sea una cura para el cáncer. Sin embargo, para Corrie fue la terapia apropiada en el momento justo, y representó un punto crucial en su proceso de sanación.

El don de Sand Dollar es ayudar a verse a sí mismo y los propios patrones de conducta con mayor claridad. Cada ser es único. Todas las enfermedades son únicas y cada persona responderá de diferente manera, tanto en lo que hace a los síntomas como a las terapias posibles. No resulta apropiado en ningún caso que el terapeuta le pregunte a alguien que sufre una enfermedad mortal qué enseñanzas está sacando de ella. Esto podría provocar fácilmente grandes sentimientos de culpa que exacerbarán los síntomas. Algunas personas ni siquiera consideran la posibilidad de que puedan crear su propia realidad, por lo que acosarlos con esa noción cuando ya están probablemente experimentando un miedo intenso por el diagnóstico físico que han recibido no resultaría terapéutico.

Lo que desde un principio quedó claro acerca de las Esencias Marinas era que ofrecían una gama enteramente nueva de frecuencias en el ámbito de la medicina vibracional.

Es claro que las Esencias Marinas tratan sobre las transformaciones en la conciencia. Sirven para los grandes descubrimientos, posibilita conectarse con los ritmos básicos del universo cuando se sufren cambios, y trasladarse a espacios de mayor perspectiva. Las experiencias demuestran que las esencias marinas tienen mayor efecto al tomarse individualmente. Cada una de ellas es muy precisa y poderosa. Son como la energía del océano, que puede ser pacífico y tranquilo un minuto, y turbulento y feroz al siguiente. Actúan con rapidez y por lo general con resultados notables.

Por ejemplo, la esencia Mussel (*mejillón*) sirve para “liberar la carga de la ira”. Con frecuencia, cuando surge este remedio para alguien, la persona experimentará ira dentro de las primeras veinticuatro horas de ingerir el remedio. Se siente casi siempre como una gran liberación, o crisis de sanación, ya medida que continúa tomando la dosis prescrita, se percata de una nueva conciencia de elección acerca de la ira. Y es esta la modificación fundamental, pues con frecuencia la ira se percibe como una de esas emociones en las que parece no haber alternativa. ¿Cuántas personas se enojan por propia voluntad? Mussel pareciera disolver la indefensión que rodea los sentimientos de ira.

¿Entonces qué hace que las Esencias Marinas difieran de los Remedios Florales? Mi experiencia hasta la fecha sugiere que el factor clave es el propio medio del que vienen: el Agua, en especial, agua salada.

El agua no sólo conforma el 75% del planeta Tierra; también constituye el 75% del cuerpo humano. Es el medio, o sustancia portadora, que se utiliza para las vibraciones de los Remedios Florales y Elixires de Gemas.

El agua es uno de los cinco elementos en la medicina tradicional china y ha sido

reconocida por otros sistemas médicos no sólo como vital para la vida humana, sino también como simbólica de los tipos de carácter y personalidad. Además, el agua es un símbolo clave tanto en el Tarot como en la Astrología.

En la cosmología de la medicina china el Agua se relaciona con la reproducción, el crecimiento y la maduración, incluyendo el desarrollo de la Médula o cerebro, y la Esencia, base material de la Mente. Aquí yace su primera asociación con los estados de la transformación de la conciencia.

Cuando el ser humano se armoniza con la propia conciencia interior, crea su propia realidad en lugar de seguir los mitos de otro. Es capaz de llevar a cabo la “acción correcta”, en sintonía con la propia sabiduría y dirección interior.

En la medicina china, la característica emocional asociada con el Agua es el miedo. El miedo es el obstáculo que bloquea la expresión del Sí-mismo verdadero. ¿Nunca han notado que cuando se viene de un sitio de total armonía interior no existen obstáculos para la acción?

En el nivel espiritual, el Agua se relaciona con Chih, la fuerza psíquica que conduce a través de los obstáculos hacia el crecimiento. Como dijo Lao Tse:

*“Bajo el cielo nada es más suave y flexible que el agua.  
Sin embargo nada es mejor para atacar lo sólido y lo fuerte;  
No tiene parangón.”*

Arquetípicamente es el símbolo de lo inconsciente.

Las Esencias Marinas, por su propia naturaleza, revelan el inconsciente y fortalecen la conciencia para que se mueva hacia adelante en su propia y única forma de revelarse. Son dinámicas y actúan con rapidez, ayudando a fluir con fuerza y sabiduría interior.

**Quizá la rigidez de los miedos y mitos y creencias no examinados sólo puede ser transformada por las cualidades Yin del Agua, pues por su propia naturaleza nos exige y nos desafía a “dejarnos ir” en el sentido de nuestro propio ser. ¿Y no es acaso el “dejarse ir” hacia la vida el primer acto al asumir la forma humana, cuando se abandona el seguro fluido amniótico acuoso del útero materno y se abraza la vida sobre la tierra?**

Mi travesía personal con las Esencias del Pacífico ha sido un despertar gradual y sigue requiriendo de una inmensa confianza. Cuando tomé mi primer Remedio Floral con el Dr. John a principios de los setenta, jamás cruzó por mi mente la idea de que yo haría una Esencia Floral, y mucho menos que dedicaría una enorme proporción de mis horas de vigilia educando a la gente acerca del potencial de la Medicina Energética y la Autosanación. Aunque ocasionalmente puede surgir la propia pérdida de confianza, en mi corazón confío por completo en la alegría, la felicidad y la claridad de conciencia que experimento al trabajar con las energías de las plantas. Aunque el Dr. John dejó el plano terrenal en 1986, con frecuencia lo oigo guiándome con dulzura, mientras la travesía sagrada sigue su evolución.

## *Un Nuevo Modelo de Sanación*

La medicina occidental se ha concentrado en el cuerpo físico, y la ironía es que la mayor parte de lo que se denomina el cuerpo físico y la forma en que funciona ... ¡se aprendió examinando cuerpos muertos! En los últimos cien años hubo cierto reconocimiento de lo mental a través del trabajo de Freud, Jung y Reich. Pero incluso aunque se reconoce el malestar mental, se lo considera una categoría diferenciada de la medicina. En esencia, se ha considerado a la mente y el cuerpo como dos entidades distintas y, por lo tanto, existe un modelo médico que refleja esta percepción fundamental.

Nuestro sistema de salud está lleno de especialistas: del sistema nervioso, del corazón, del sistema respiratorio, del reproductor, del urogenital y, por supuesto, especialistas de la mente y las emociones. A veces hay como un entrecruzamiento entre estos sistemas, pero esencialmente el paciente es tratado como en fragmentos. Se comenzó a reconocer formalmente la unidad Mente/Cuerpo, pero tan sólo en la medida en que no se puede encontrar una causa física de la enfermedad, se la considera psicósomática, es decir, la enfermedad inducida por la mente.

Sin embargo en el fondo, la medicina occidental comprende que el cuerpo físico contiene una variedad de mecanismos autorregulatorios que sirven para mantenerlo vivo y saludable. Conocida como homeostasis, es el primer principio descrito en un texto de fisiología. La homeostasis es el complejo sistema de verificaciones y equilibrios que mantienen la vida, incluyendo el mecanismo de huida o de lucha en momentos de peligro, la respuesta inflamatoria a los invasores externos, la desintoxicación de la sangre a través del hígado, la circulación del oxígeno y los nutrientes hacia las células a través de la sangre, y el control de los niveles hormonales a través de la glándula pituitaria, para no mencionar el intrincado y delicado equilibrio que mantiene cada una de las células en el cuerpo humano. Estos son sólo algunos de los mecanismos específicos que funcionan durante las veinticuatro horas y ninguno de ellos requiere un control o intervención consciente de parte del individuo. Es como si cada uno ya viniera con una instalación de fábrica, con un piloto automático cuyo único motivo es mantenerse vivo y saludable.

Cuando la persona se enferma físicamente, es debido a que algún tipo de estrés ha trastocado su orden natural. La meta de la medicina occidental es restaurar la homeostasis, aunque sólo se tiene en cuenta el plano de lo físico. Lo que es más, la enorme cantidad de especialidades médicas hoy en día hace difícil ver cómo tres o cuatro especialistas diferentes -y a veces más- que trabajan con sus propias percepciones y habilidades aisladas, pueden volver a armar el rompecabezas y restaurar la homeostasis.

Otros sistemas de salud se han concentrado en la persona como totalidad. Por ejemplo, los chinos ven al universo -y la humanidad contenida en él- como energía en desarrollo. La fuente de todos los fenómenos es Qi (pronunciado "chi"). Básicamente, Qi es la energía que permea y penetra toda la materia. Es el marco de trabajo invisible para todo lo que está vivo. La palabra clave aquí es invisible, porque en el sistema occidental de pensamiento se ha ignorado todo aquello que no puede verse, tocarse

o cuantificarse de alguna manera. Sólo los pensadores espirituales como Teilhard de Chardin se animaron a hablar del nómenon. Nuestro sistema de pensamiento para la salud se caracteriza por la explicación de causa y efecto basada en la comúnmente llamada información empírica.

La visión china de la salud puede resumirse en una palabra: EQUILIBRIO.

Aunque es similar a la noción de homeostasis de la medicina occidental, esta idea de la armonía o el equilibrio abarca una visión mucho mayor de la realidad. En la medicina occidental, la homeostasis se relaciona sólo con los sistemas del cuerpo físico, mientras que la visión china del equilibrio incluye cuerpo, mente, emociones y espíritu dentro de cada individuo, así como el equilibrio en relación a los ritmos cíclicos de la naturaleza. Se hará referencia a la visión china de la salud con mayor detalle en la sección de los Meridianos y la medicina china.

Creo que a medida que se acerca el siglo veintiuno, la humanidad se encuentra en los umbrales de una nueva medicina en Occidente, que verdaderamente reconocerá y sanará a la persona como totalidad, Esta medicina reconcerá a cada individuo como un todo, que crece y cambia constantemente.

Como se dijo antes, la Medicina Energética considera que existen al menos cuatro aspectos a tratar: el cuerpo físico, con el que con frecuencia la persona se suele identificar únicamente, y en componentes Emocional, Mental y Espiritual que moran en el campo áureo. El aura, o campo áureo, es como una cápsula de energía en vibración que rodea y permea lo físico. El cuerpo físico no es sólo el campo más denso de energía vibradora, sino también el único campo que la mayoría es capaz de percibir. Es la forma en la que el ser humano se reconoce a sí mismo y a los demás a nivel consciente.

El vehículo físico es el ser físico más burdo, el aspecto más manifiesto y aparentemente sólido de cada persona. Es el cuerpo que comienza con la unión del esperma y el óvulo y culmina cuando el alma abandona el cuerpo en la muerte. Entre el nacimiento y la muerte ocurre "el mayor milagro del mundo". Posee una inteligencia innata que constantemente busca la homeostasis, la tendencia natural del cuerpo a mantener la armonía o el equilibrio entre sus sistemas. Esta tendencia es una respuesta involuntaria y se produce en forma automática, sin siquiera reparar en ella.

El cuerpo físico también almacena información de los vehículos emocional y mental.

El cuerpo Emocional consiste en sentimientos. Estos parecen acompañarnos desde el nacimiento, y probablemente también en el útero. En este nivel son como respuestas sensoriales al medio ambiente y a la gente. En algún estadio del proceso evolutivo se aprenden las etiquetas que corresponden a cada respuesta sensorial. Incluso de bebés es posible descubrir el sentimiento que responde al pañal mojado, o al hambre, como ira o frustración. Son tipos de sentimientos viscerales que se producen como respuesta a estímulos externos y a la comodidad o incomodidad con la experiencia. También se aprende que algunas respuestas emocionales traen recompensas, en tanto otras conllevan castigo. Es el proceso de socialización. Dicho proceso no conduce necesariamente a la

salud emocional. De hecho, por su propia naturaleza, es la agenda de otro para respuestas apropiadas y con frecuencia conduce a la supresión y negación de los propios y verdaderos sentimientos. La supresión y la negación siempre son insalubres y particularmente dañinas cuando se basan en el criterio de comportamiento de otra persona.

Las emociones también surgen del cuerpo y de la mente. Por ejemplo, muchos sistemas de sanación asocian la ira con el hígado. Mientras que la ira eventualmente daña al hígado, abusar de la función hepática a nivel físico, como uso excesivo de alcohol o drogas recreativas, provocan sentimientos de ira. Es una intrincada danza energética entre el cuerpo físico y el emocional.

Las emociones también se relacionan con el cuerpo mental. Si se tienen pensamientos duros y críticos sobre alguien, estos pensamientos provocarán sentimientos concomitantes. Por la misma razón, al pensar cosas alegres, con amor, el cuerpo emocional se inundará de felicidad y amor.

Mucha gente cree que incluso los seres humanos llevan huellas emocionales de vidas anteriores y que estas también afectan el equilibrio en el cuerpo emocional.

La homeostasis en el cuerpo emocional no es involuntaria y requiere la dirección consciente. Sin esta las emociones son sólo reacciones y no respuestas. Cada vez que me sentía “invadida” por un estado emocional, el Dr. John me recordaba con suavidad que yo tenía poder de elección sobre cómo me sentía. Decía: “Cuando nos aferramos a ellas las emociones son como la cola que mueve al perro”.

En el caso de alguien que está dañando su hígado por el exceso de bebida, hay una alternativa disponible que es la de no beber. En el caso de alguien lleno de pensamientos críticos, existe la elección de pensar diferente. La memoria celular de reencarnaciones previas también puede filtrarse a la conciencia. Al traer estos recuerdos a la conciencia, se puede elegir incorporar esos patrones en la vida actual, o liberarlos y descartarlos si ya no sirven. Siendo capaz de reconocer estos patrones, la persona puede comenzar a disponerlos nuevamente y escoger respuestas distintas, que la ayuden más en su sendero de vida propio y original.

El cuerpo Mental se conforma de pensamientos y creencias. Es un marco de trabajo para el sentir y la acción. Al igual que el cuerpo Emocional, está inicialmente programado por el proceso de socialización. Se enseñan valores, cómo verse a sí mismos y qué metas establecer. Por lo general llega un momento **en la vida en que cada uno debe “resolver las cosas por sí mismo”**. Se descubre que es factible escoger nuevas ideas y crear nuevos sistemas de creencias más “en sintonía” con la naturaleza individual esencial. Jung lo llamó proceso de individuación y llegó a proponer que la razón de la encarnación humana es hacerse cargo de sí mismo y alcanzar la meta del alma.

El Espíritu es lo amorfo detrás de la forma. Es la Fuerza Vital, Qi, el Dios interior. Es la parte univesal de cada uno, la esencia del ser. Es la fuente, la naturaleza verdadera. La paradoja es que el Espíritu también es único, pues a medida que emerge el Espíritu de entre lo amorfo, a través de la brecha del potencial infinito, trae con él la historia eterna de cada ser y la huella personal para la evolución futura. Algunos se han referido a este

aspecto del ser humano como el Alma; otros lo llaman el Sí-mismo. Cualquiera sea el nombre, el Espíritu es la esencia debajo de la ilusión de la realidad sólida. Se sabe que está allí y al mismo tiempo no puede verse, tocarse o cuantificarse. Permea los otros tres cuerpos. Es el aspecto de cada uno que no comienza en el nacimiento ni culmina con la muerte. No puede drogarse, ni aislarse, o ser invadido por la medicina. También es el aspecto menos comprendido, y en gran parte ignorado, en la sociedad occidental, en especial en el área de la salud y la educación. En el siglo veinte, en el mundo occidental, el Espíritu ha quedado por lo general bajo el dominio de las “estructuras religiosas” que lo consideran como separado del resto del ser. Con demasiada frecuencia estas estructuras han intentado alimentar al Espíritu con rituales y prácticas vacías de contenido, basadas en la culpa y el miedo.

Sin embargo, junto con el surgimiento de la Medicina Energética también existe un nuevo interés en el chamanismo y las prácticas sanadoras de las culturas aborígenes, las cuales reconocen y contactan directamente al Espíritu para realizar la curación.

Los chinos siempre han hablado sobre el Espíritu que mora en lo físico, principalmente a través del canal del Corazón. Todos los desórdenes mentales y nerviosos se relacionan aparentemente con el Espíritu que no se siente “en casa” dentro de lo físico. El Espíritu no se siente “en casa” cuando cualquiera de los otros tres vehículos está estresado, en desequilibrio, es ignorado, reprimido o negado. El potencial del malestar se produce cuando el individuo se siente desintegrado, cuando se está “desintegrado” del propio Ser.

Por lo tanto, un nuevo modelo de salud debe incorporar una medicina para la totalidad de la persona. Debe reconocer y apoyar a cada uno de los cuatro aspectos del ser humano para poder sanar a toda la persona.

El cuerpo físico es como una proyección de los otros tres aspectos. El vehículo físico en sí es el último sitio adonde se revela el malestar y/o la disfunción. Antes de la aparición de los síntomas físicos se produce algún tipo de trastorno en la armonía del campo energético emocional o mental. Cuando esta desarmonía se torna excesiva, el Espíritu en sí puede enfermar.

**El Espíritu escoge un vehículo físico y los desafíos emocionales y mentales para una vida determinada. Cuando el Espíritu se encuentra de hecho representando su guión puede olvidar su identidad eterna y sentirse abrumado, perdido y nostálgico. Esta es la enfermedad del Espíritu, que sangra por las capas áureas hacia los demás cuerpos.**

A nivel emocional, es posible reprimir y negar los sentimientos de acuerdo a la programación social, o puede existir una reacción emocional. Estas dos opciones representan el potencial de la desarmonía y el malestar.

Al sumarse a la “conciencia masiva” y no pensar por sí mismo de acuerdo al propio ser interior, el individuo crea el potencial para el malestar en el nivel mental.

La opinión popular es que la salud se mantiene brindando la alimentación, el ejercicio y el abrigo apropiados al cuerpo físico. Sin embargo, este modelo no tiene en cuenta los otros aspectos del ser humano: el ser emocional, el mental y el espiritual.

A medida que se abandona el modelo newtoniano de mente y cuerpo como entes separados, se escuchan cada vez más testimonios de cómo el malestar en el nivel emocional o mental crea enfermedades mortales. Uno de mis favoritos es el del Dr. Bernie Siegel, oncólogo, que escribe sobre sus pacientes excepcionales. En su libro, *Amor, Medicina y Milagros*, nos cuenta la historia de un joven paciente que tiene cáncer y Bernie con el tiempo se da cuenta de que la enfermedad se origina de alguna manera en el odio del paciente por su madre. Un día Bernie le pregunta si está dispuesto a perdonar a su madre. El paciente responde: "Prefiero morir antes que perdonarla". Y se muere.

Un nuevo modelo de salud implica un reconocimiento del ser como un todo, una sintonización cuidadosa con la desarmonía y estar dispuesto a sanar la enfermedad en su origen energético.

En un nuevo modelo de sanación se precisan herramientas para disolver los patrones de pensamiento y sentimiento cristalizados y promover la restauración de la homeostasis multidimensional.

Es aquí donde las Esencias Florales y la medicina vibracional son tan efectivas. Poseen el potencial de volver a configurar los diferentes cuerpos en una frecuencia armónica, porque cada esencia es una frecuencia puramente armónica de la forma física original.

La sanación en el siglo veintiuno debe al menos considerar estos cuatro aspectos de la encarnación. Ya no es suficiente ser expertos en el funcionamiento del cuerpo físico. El ser humano es multidimensional y la medicina también debe serlo. Es la homeostasis de la persona como un todo.

En este nuevo modelo, la salud consiste en el funcionamiento armónico conjunto de estos cuatro aspectos para crear una trama vibracional de la totalidad para cada individuo.

Así, los patrones repetitivos de pensamientos y reacciones emocionales se convierten en indicadores del malestar. El desafío de la homeostasis de la persona como totalidad es que no es involuntaria, Cada aspecto puede poseer una sabiduría interior de bienestar, pero sólo el plano físico puede corregirse a sí mismo.

La homeostasis de la persona como un todo requiere la intervención consciente en la forma de elección. Elegir significa permitirse ser cada vez más conscientes de la sutil interrelación entre estos cuatro aspectos y realizar los cambios adecuados. Al ser capaz de aceptar esta responsabilidad, el individuo puede comenzar a observar los patrones repetitivos y cristalizados que ya no sirven en términos de salud y bienestar. Es posible que se dé cuenta de que cada vez que se enoja y luego se aferra al sentimiento en forma de resentimiento, experimenta un dolor correspondiente bajo el lado derecho de la caja torácica. Quizá descubra que cada vez que habla mal de otra persona le duela la garganta. También puede observar que ciertos colores, sonidos e incluso personas tienen un efecto benéfico o perturbador sobre su persona. Entonces, podrá hacer una elección consciente para modificar la respuesta emocional, el patrón de pensamiento, o las cosas y la gente que no contribuyen al bienestar. Al mostrarse dispuesto a vivir en forma más consciente de esta manera, las esencias pueden resultarle de inmenso valor para realizar los cambios necesarios.

# Mapas de Energía y su Significado

Los dos sistemas más antiguos de sanación de los que se tiene registro visualizaban al ser humano en una forma decididamente holística, que incluía el cuerpo, la mente, las emociones y el espíritu. Uno de ellos es la tradición ayurvédica que data del siglo quinto A.C., en la India. El otros es el sistema de la medicina china tradicional, que data del siglo tercero A.C., en China. Ambos trazaron los senderos energéticos en el cuerpo humano y los utilizaron para realizar la sanación.

## Los 7 Chakras

Una de las maneras en que los tres Cuerpos Energéticos se conectan entre sí y con el Espíritu es a través de los chakras. Los chakras son centros energéticos descritos por los clarividentes como ruedas giratorias de luz a lo largo del eje central del cuerpo, aunque apenas por fuera del mismo. La identificación de los chakras nace en la tradición ayurvédica de la India, en la que el trabajo con su energía es no sólo un camino de desarrollo espiritual, sinotambién un medio para mantener la salud. Se cree que la fuerza vital penetra a través del chakra de la coronilla, en la punta de la cabeza, y se dispersa en un espectro total de colores a medida que activa cada uno de los otros seis chakras y sus correspondientes órganos físicos.

Los chakras distribuyen la fuerza vital al cuerpo Mental, Emocional y Físico.

También sirven como conductos de energía entre los tres cuerpos, Los chakras forman parte de la configuración energética que permite que las energías sutiles, de alta frecuencia del reino espiritual se traduzcan en materia física. Un chakra comienza a funcionar mal cuando el área del cuerpo Mental, Emocional o Físico al que está conectado se bloquea por los patrones energéticos cristalizados. Entonces el chakra no es capaz de traducir con eficacia la energía de la fuerza vital a nivel de la función celular. La cristalización de la energía se produce cuando los patrones se fijan debido al período de duración en el tiempo, o a la intensidad de la experiencia que inició la tensión.

Existen siete chakras principales en el cuerpo humano, todos ubicados estratégicamente cerca de un plexo nervioso principal y/o glándula endócrina. Cada chakra es un empalme energético en el que el Prana, Qi, o la fuerza vital universal pueden ser absorbidos en el cuerpo físico. Cada chakra tiene un componente mental y emocional, así como una correspondencia física. A continuación se describen algunas de las características importantes de cada uno de los siete chakras principales.

El primero, o Chakra de la Raíz, está ubicado en la base de la espina dorsal, en donde se sitúa el coxis en el nivel físico. Se relaciona principalmente con el instinto de supervivencia y las necesidades básicas de seguridad, alimento y abrigo. Es el centro de energía predominante en el nacimiento. A medida que el individuo madura, el Chakra de la Raíz sirve para mantenerlo conectado a la energía de la tierra (*grounding*). El Chakra de la Raíz se relaciona con las glándulas suprarrenales, que segregan adrenalina,

la hormona que dispara la respuesta de “lucha o huida” en momentos de peligro. En el mundo pos-industrial en el que el ser humano enfrenta muy pocas amenazas de daño físico real, es el centro energético que más sufre el estrés de la vida cotidiana.

El segundo chakra se denomina Chakra del Sacro y se ubica en el plexo del nervio sacro, en la parte baja de la columna. Este centro gobierna la sexualidad y la creatividad. Brinda la inspiración para crear, tanto en términos de la continuidad de la especie, como en los aspectos mental y cinético. La energía sexual es muy poderosa y puede canalizarse de muchas maneras además de la procreación. Los grandes vendedores utilizan esta energía, así como los artistas, escritores y bailarines. El desafío del chakra del Sacro es emplear el poder en forma sabia y no manipuladora.

El tercer chakra se ubica en el Plexo Solar y allí se asientan las emociones.

Contiene patrones astrales tanto de las vidas pasadas como de los períodos más tempranos de esta vida. Es el centro de energía a partir del cual se desarrolla el ego y la identidad personal. Los desafíos del chakra del Plexo Solar son el de resolver el karma y procesar las emociones. Es el centro en el que se transforman las reacciones emocionales (inconscientes) en respuestas emocionales (conscientes). Las emociones inconscientes dejan su residuo en este centro y crean bloqueos energéticos.

Algunos textos espirituales interpretan a los primeros tres chakras como relacionados con la naturaleza más instintiva del hombre, en tanto los tres superiores se relacionan con sus potencialidades más altas. En términos de salud es vital que los siete chakras funcionen en grado óptimo.

El cuarto centro, el Chakra del Corazón, sirve como conducto vital entre los tres chakras inferiores y los tres superiores. Ubicado en el centro del pecho, el chakra del Corazón se asocia con las cualidades de compasión y amor. Aquí se transmutan las preocupaciones sobre la supervivencia y la identidad personal en un foco de compasión que no emite juicios de valor ni para sí mismo ni para los demás. Al mirar el mundo a través de la ventana de un corazón abierto sólo existe el amor. Con frecuencia es posible ver esta cualidad de amor incondicional en niños muy pequeños, que irradian inocencia, y en gente mayor que es capaz de abrazar la experiencia vital con ecuanimidad y aceptación.

El quinto es el Chakra de la Garganta y sus dones son la comunicación y la auto expresión. Está muy relacionado con el segundo chakra, el centro de la creatividad y la sexualidad. Un centro de la Garganta equilibrado utilizará el poder del chakra del Sacro para unirse a otros en forma amorosa y creativa.

El Tercer Ojo, ubicado en el centro de la frente, es el sexto chakra, que transmite los dones de una sensibilidad superior: la clarividencia, la percepción o audición para normales, y conduce a la iluminación. La glándula endócrina correspondiente es la pineal. Los desequilibrios en este centro desembocarán en depresión e insatisfacción con las experiencias vitales.

El séptimo chakra se ubica en la punta de la cabeza y se denomina Chakra de la Coronilla. Es la avenida de “Todo lo que Es”. Aquí está el potencial de la conciencia

unificada en donde no existe una separación o frontera del ego. (Ver Cuadro 1)

Estos centros de energía sutil juegan un papel importante en el transporte de las esencias al cuerpo energético en donde se precisan.

Cuando el remedio vibracional penetra, ya sea debajo de la lengua o a través de la piel, los aspectos físicos de la esencia fluyen por el torrente sanguíneo. La energía de la esencia es atraída a los senderos energéticos sutiles del cuerpo y el chakra con el que resuena. Los chakras son como empalmes eléctricos o interruptores que canalizan la energía de la esencia al cuerpo energético que la precisa. La esencia se dirige a las distintas partes del cuerpo energético a través de los meridianos trazados por la medicina china.

## ***Los Meridianos de la Medicina Tradicional China***

La medicina china describe cuatro caminos principales de energía, o canales, a través de los cuales circula Qi, o la fuerza vital, hacia todas las áreas del Cuerpo/ Mente.

Qi se mueve desde lo amorfo hacia la forma y circula a través de la tensión dinámica creada por la polaridad del yin y el yang. Así, para cada canal yin hay una contrapartida yang, y viceversa.

Los primeros dos canales corren a lo largo del eje central de la parte anterior y posterior del cuerpo. Se denominan Conducto de Concepción en la parte anterior, y Conducto Gobernante en la parte posterior. Estos dos canales actúan como tanques de reserva de la energía Qi para alimentar los otros doce canales. También juegan un papel fundamental en la unión de los siete chakras principales.

Los otros doce meridianos toman su nombre del órgano físico al que se relacionan y trabajan conjuntamente para mantener la vida y la salud. Es evidente que los chinos siempre visualizaron al ser humano de una manera holística. Los puntos de acupuntura en cada meridiano poseen atributos claramente delineados que dan acceso al cuerpo, la mente, la emoción, o el espíritu.

El malestar se atribuye a la deficiencia o exceso de energía en cualquiera de los canales, o de los cuatro aspectos energéticos, que automáticamente trastocaría la armonía del ser como totalidad. Cada canal también tiene un período de dos horas de funcionamiento máximo en las veinticuatro horas reloj, y un elemento al que se relaciona. Quizá la manera más fácil de ver la cosmología de la medicina china en el ser humano sea la de la metáfora de los cinco elementos que contienen a los doce canales y funcionan juntos para crear y controlar a los demás.

El fuego es el elemento que contiene los canales del Corazón, el Intestino Delgado, el Protector Cardíaco y el Triple Calentador. Es el único elemento que abarca los cuatro canales. El Corazón y el Protector Cardíaco son canales Yin, y el Intestino Delgado y el Triple Calentador son Yang. El Corazón y el Intestino Delgado se relacionan directamente con los órganos físicos del mismo nombre. El Corazón es considerado el rey, supremo gobernador, y establece el orden en todo el dominio del Cuerpo/Mente.

El Intestino Delgado es el Alquimista. Separa lo puro de lo impuro a nivel físico y también ayuda a limpiar los pensamientos y los sentimientos.

La correspondencia física más cercana para el Protector Cardíaco es el saco del pericardio que rodea al corazón. Sin embargo, más importante aún, el Protector Cardíaco, como su nombre lo indica, actúa para proteger al corazón contra las heridas y el insulto a nivel emocional, físico y espiritual.

En los antiguos textos chinos el Triple Calentador con frecuencia era representado por tres fuegos ubicados en el bajo abdomen, el plexo solar y el pecho. Es interesante que estos tres fuegos también correspondan al segundo, tercer y cuarto chakras respectivamente. Aunque el Triple Calentador no tiene ningún órgano físico correspondiente, está relacionado con la eliminación y la reproducción, la digestión y la absorción, y la circulación y la respiración. Estos tres fuegos son la energía que se requiere para realizar estas funciones corporales vitales y el canal del Triple Calentador actúa como una red de información que mantiene la armonía entre todas estas actividades físicas. Como su nombre lo indica, sirve para regular el calor/energía corporal.

Un elemento Fuego no saludable puede manifestarse en desórdenes sanguíneos y circulatorios, disfunción sexual, irregularidades en la temperatura corporal y una concentración de toxinas en el sistema.

El elemento Fuego irradia luz y calor. Esta energía suministra el ímpetu para la comunicación y la relación, y establece el anhelo de la alegría que conduce a amar, incluso al amor espiritual. Es el asiento de la compasión. Cuando el elemento Fuego es saludable, es vital e intenso. Es la fuerza animadora de los cinco elementos. Sin el Fuego los otros elementos no existirían en el cuerpo físico. La emoción del Fuego es la alegría y su sonido es la risa. En el elemento Fuego equilibrado existe una sensación espontánea de deleite. Más que cualquier otro elemento, el Fuego provoca el entusiasmo: del griego “en theos” en Dios; es el camino de la compensación o unidad con el Espíritu. El elemento Fuego es la morada de Shen, el espíritu de la Mente. Cuando el Fuego es deficiente y falta la pasión por la vida, se produce la depresión, y Shen no se siente en casa en el CuerpoMente. Puede ir acompañado de una mirada vacía, dificultades para dormirse, concentrarse, o tener buena memoria. El Fuego crea la Tierra.

El elemento Tierra contiene el canal Yin del Bazo y el canal Yang del estómago. El Bazo actúa como gerente de transporte y distribuye Qi, sangre y nutrientes a través del sistema. Es como la madre que alimenta tanto a nivel físico como emocional.

El canal del Estómago está a cargo de la putrefacción y maduración, y prepara el alimento para la digestión. También juega un papel en la digestión de pensamiento y sentimientos.

La gente con un elemento Tierra no saludable puede tornarse obsesiva y preocupada por el ámbito mental porque no está conectada a la tierra en el plano físico. Puede sufrir de problemas de digestión o desórdenes alimentarios.

El elemento Tierra es como la tierra fértil del ser. Es la conexión al plano terrestre y al cuerpo físico donde mora el Espíritu. Al nutrirse en el nivel físico, emocional, mental y

espiritual, se puede vivenciar a pleno la encarnación. El sentimiento correspondiente al elemento Tierra es la compasión o la empatía: todos somos “extraños en una tierra extraña” en cierto punto. El sonido de la Tierra es el canto.

El espíritu de la Tierra es el Yo, la búsqueda de alimento, apoyo y comprensión en nuestra encarnación. Del elemento Tierra surge el Metal.

El elemento Metal contiene el meridiano yin del Pulmón y el meridiano yang del Intestino Grueso. Los dos canales tienen que ver con la pureza corporal.

El canal del Pulmón gobierna la respiración y se hace cargo del orden rítmico en el cuerpo en forma de respiración, y de otros ritmos como el del pulso sacro craneal. Recibe Qi puro del cielo y lo distribuye a través de la sangre hacia todas las células del cuerpo.

El canal del Intestino Grueso es el gran eliminador. Se lleva todas las impurezas del cuerpo, la mente y el espíritu, y nos deja puros y brillantes. “ /”

Un elemento Metal no saludable puede manifestarse como problemas respiratorios como asma, bronquitis y laringitis, o trastornos intestinales como la constipación o la diarrea. Todas estas dificultades físicas tienen desafíos emocionales y mentales correspondientes, como la de ser incapaz de soltar el pasado, o de dejar entrar y asimilar nuevas experiencias vitales.

El elemento Metal es frío, rígido y duro, pero también es la fuente de los metales preciosos: los elementos minerales y químicos vitales para un funcionamiento saludable. El elemento Metal busca la verdad y la pureza.

El sonido del Metal es el llanto y la emoción es la pena. El espíritu del elemento Metal es Po: el alma animal y el reino de los deseos, corporiza los mismos desafíos que se encuentran en la octava casa de la astrología: dinero, sexo, muerte y poder. El elemento Metal crea el Agua.

El elemento Agua contiene los meridianos del Riñón y la Vejiga. El riñón es yin y controla todo el equilibrio acuático en el cuerpo. Es el sitio de almacenamiento de la esencia vital y de él fluye la corriente de energía ancestral. Transmite la huella de la encarnación física: el esperma, el óvulo y el ácido ribonucleico.

La vejiga es el canal yang y controla el almacenamiento de agua, carga los fluidos corporales y mantiene tanques adecuados de agua y fluidos en el cuerpo.

Un elemento Agua no saludable puede manifestarse como problemas de energía, dolor de espalda, desórdenes urogenitales, problemas con el sistema nervioso, como Esclerosis Múltiple y Parkinson's, infertilidad, enfermedades dentales y óseas, y falta de voluntad.

El elemento Agua es frío, profundo, transparente y portador. Es limpiante y purificador y también persistente. No existe fuerza en la naturaleza más poderosa para erosionar materia dura como la roca. Su sonido es el gruñido y, su emoción el miedo. El elemento Agua gobierna la voluntad, la voluntad de seguir vivo. Su espíritu es Chih, asiento de la fuerza de voluntad. El Agua crea la Madera.

El elemento **Madera** contiene los canales del Hígado y la Vesícula Biliar. El meridiano yin del Hígado es como un general del ejército que se destaca en el planeamiento de la estrategia. Es un canal vital de desintoxicación para el Cuerpo/Mente y brinda claridad y orden a los otros canales.

La Vesícula Biliar es el socio yang del elemento Madera. Es responsable de la toma de decisiones, los disturbios en la vista, la epilepsia y las dificultades en la menstruación. También puede haber ira, protesta e indecisión.

El elemento Madera conecta el cielo y la tierra, como un árbol firmemente plantado en la tierra, con sus ramas elevándose hacia el cielo. Los árboles son fuertes y duraderos, así como flexibles y capaces de doblarse. El elemento Madera es la fuente de la creatividad y se vincula con el nacimiento y la renovación. Es el activador del ácido ribonucleico encontrado en el elemento Agua. El sonido de la Madera es el grito, y su emoción la ira. El espíritu de la Madera es Hun, la fuerza de la expresión creativa. Los chinos dicen que Hun es el único espíritu que se lleva de una vida a la otra. Es la fuerza que motiva la expresión creativa óptima del alma en cada vida encarnada. (Ver Cuadro II)

Lo que acabamos de describir es tan sólo un pequeño bosquejo del paisaje de la medicina china y algunas de las claves que deben buscarse al trabajar con las esencias. Las siguientes notas que corresponden a algunos casos pueden ayudar a ubicar este material con mayor claridad.

## ***Algunos Casos Clínicos Que Ilustran Estas Vinculaciones***

### ***Fuego***

Una mujer de cuarenta y cinco años me consultó por un tratamiento de acupuntura. Sufrió de un gran estrés. Se había mudado hacía poco tiempo a esta ciudad e invertido mucho tiempo, dinero y energía en establecer su vida y su trabajo aquí. El fin de semana anterior a su cita había vuelto a ver a su ex-pareja y descubrió que él estaba muy deprimido, al punto de que no podía trabajar. Ella creía que la única manera de vivir consigo misma era regresar con él y ayudarlo en este momento tan difícil en su vida, aún cuando eso significaría dejar de lado sus propios sueños y planes. Sus mejillas estaban enrojecidas. Hablaba muy rápido y se quejaba de rigidez en las articulaciones y de sentirse emocionalmente tensa. Cuando le tomé los pulsos, el del Corazón se mostraba significativamente disminuido.

Le inserté agujas en ciertos puntos de los canales de Madera para la tensión emocional y la rigidez física, pero el pulso del Corazón seguía siendo deficiente.

Le coloqué una gota de esencia Jellyfish en el punto de acupuntura vinculado al corazón sobre la oreja. Pareció como si una nube de tensión se levantara de su plexo solar. Su cuerpo se relajó y el pulso del Corazón se fortaleció.

## ***Tierra***

Una mujer de treinta y seis años vino en busca de esencias y acupuntura.

Estaba viviendo una nueva relación. Aunque se sentía feliz, tenía ciertas dificultades para lidiar con los hijos de su pareja. Había comenzado a comer en exceso (un viejo patrón de conducta) y subía rápidamente de peso. Se sentía no cuidada y como ignorada cuando los niños estaban cerca.

Practicamos un poco de acupuntura sobre el canal del Bazo y le di Urchin.

Me informó de un cambio hacia patrones de alimentación normal y comenzó a sanar otras áreas de su vida en las que se sentía no comprendida y no aceptada.

## ***Metal***

Una mujer de cincuenta y cinco años vino en busca de acupresión. Su madre había fallecido recientemente y se sentía triste y agotada. Había desarrollado una toz continua y esto le traía miedos sobre su propia vejez y muerte. Tenía muchos sueños sobre su infancia y la relación con su madre. La parte alta de la espalda (asociada al área de los pulmones) estaba muy tensa, y sufría una constipación aguda. La mayoría de los puntos sobre el canal del Pulmón le dolían.

De inmediato pensé en Purple Crocus y Starfish, ambos remedios para la pena. Cuando probé sus músculos, respondió con un vínculo a Starfish. Cuando un músculo se conecta a otro, o se fortalece, es indicativo de que la biocomputadora interna de la persona da la bienvenida al remedio. Diré más acerca de las pruebas musculares en la sección titulada Selección del Remedio.

Creo que Starfish era la esencia apropiada para esta mujer en particular, porque presentaba una fuerte afinidad con el océano, y para ella era calmante y pacificadora. Gran parte de su dolor físico y emocional parecía relacionarse con su incapacidad de soltar la vieja forma de relacionarse con su madre. Quería aprender una nueva forma de estar con su madre, aún cuando ella ya no estaba físicamente presente. A los pocos días de tomar Starfish su eliminación cambió y comenzó a escribir un diario. El diario se convirtió en un vehículo poderoso para sanar la relación con su madre, porque a medida que escribía surgían muchos recuerdos que previamente habían permanecido inconscientes.

## ***Agua***

Una mujer de cuarenta y tres años me consultó por las esencias. Se quejaba de congestión pulmonar, dolor en el ovario derecho, e hinchazón en las piernas. Tenía aureolas oscuras debajo de los ojos y hablaba en una letanía de quejas. Cuando le pregunté qué hacía en la vida, se describió a sí misma como “en transición”, y sentía

**CUADRO 1**

<b>Chakra</b>	<b>1° - Raíz</b>	<b>2° - Sacro</b>	<b>3° - Plexo Solar</b>
<b>Nombre Hindú</b>	Muladhara	Svadhithana	Manipura
<b>Ubicación</b>	Base de la Columna	Pelvis	Por encima del ombligo
<b>Color</b>	Rojo	Anaranjado	Amarillo
<b>Temas y Conexiones</b>	Supervivencia, Seguridad, necesidades físicas básicas. Base	Energía sexual. Expresión del Sí-mismo a través de la Sexualidad y la Creatividad	Desarrollo del ego e identidad en el mundo, Resolver los desafíos y conexiones kármicas
<b>Meridiano Asociado</b>	Vejiga, Intestino Grueso	Bazo, Riñón	Hígado, Vesícula, Estómago, Intestino Delgado
<b>Glándula Endócrina</b>	Suprarrenal	Gónadas	Páncreas, Hígado
<b>Planetas</b>	Tierra, Saturno	Luna, Plutón	Marte, Sol
<b>Función</b>	Supervivencia	Sexualidad	Poder y Voluntad

---

<b>4° - Corazón</b>	<b>5° - Garganta</b>	<b>6° - Tercer Ojo</b>	<b>7° - Coronilla</b>
Anahata	Visuddha	Ajna	Sahasrara
Centro del Pecho	Hueco de la Garganta	Entrecejo	Punta del Cráneo
Verde - Rosa	Azul	Indigo	Violeta
Amor, Compasión, Devoción, Aceptación, No emisión de Juicio	Autoexpresión, Comunicación, Conocimiento	Percepción espiritual, clarividencia, clariaudiencia, claripercepción, iluminación	Despertar espiritual, conciencia unificada, Unión con lo Divino
Corazón, Protector Cardíaco	Pulmón, Estómago	Canal de concepción, Canal Gobernante	Canal de penetración, Canal del anillo Oseo
Timo	Tioide	Pineal	Pituitaria
Venus	Mercurio	Júpiter, Neptuno	Urano
Amor, Comunidad	Comunicación	Intuición	Benevolencia

---

como si no supiera cuál era el paso siguiente a tomar. Yo sentí que tenía mucho miedo en torno a tomar ese siguiente paso. Además tenía una historia de desórdenes óseos que una vez habían sido diagnosticados como cáncer. Después del nacimiento de su segundo hijo había sufrido una falla renal.

Resolvimos una combinación de Blue Camas, Candystick y Death Camas.

Cada una de estas esencias actúa sobre el canal del Riñón.

La congestión pulmonar y la hinchazón de las piernas desaparecieron al día siguiente. Cuando la vi la semana siguiente, las aureolas oscuras debajo de los ojos habían desaparecido, y me informó que había comenzado con la escritura canalizada, que creía era el siguiente paso.

## ***Madera***

Un hombre de cuarenta y un años vino con un dolor debajo de la parte derecha de su caja torácica que siempre empeoraba a la noche, al despertarse y volver a dormir. Nunca podía dormirse antes de la 1 ó 2 de la mañana (momento cúlmine del funcionamiento del canal del Hígado). Presentaba una decoloración amarronada en el blanco de los ojos. Se quejaba de cambios bruscos de humor, irritabilidad y confusión mental que lo conducía a la indecisión. Estos síntomas habían comenzado cuando trabajaba en una fábrica, con una goma de pegar altamente tóxica. Estaba todo el tiempo cansado.

Le prescribí dos remedios. El primero fue Mussel para utilizar en una terapia de baños de inmersión, para la ira y la irritabilidad. El segundo fue una combinación de Arbutus, Chickweed y Pipsissewa para tomar oralmente.

La primera noche que tomó las esencias tuvo un sueño en el que lo mataban con una lanza que clavaban en su espalda hasta el hígado. Se despertó sudando y gritando. Al día siguiente, se sentía muy relajado y experimentó una mayor claridad mental. El dolor en el área del hígado también había desaparecido.

## ***Otras Historias***

Una mujer de treinta y siete años se lastimó la parte baja de la espalda al levantar un objeto pesado en una posición inapropiada. Después de una semana de fisioterapia con resultados limitados comenzó una terapia de baños de inmersión con una combinación de Candystick para el alineamiento pélvico y Salmonberry para el alineamiento dorsal. Se produjo una relajación inmediata de los espasmos musculares y el efecto de la fisioterapia aumentó considerablemente.

Un hombre de cuarenta y tres años presentaba un cuadro de asma e hipoglucemia. Había estado en la guerra de Vietnam y todavía cargaba mucha tensión de aquella experiencia.

Se quejaba de mareos y pérdida de conciencia si no comía algo aproximadamente cada dos horas.

El remedio que surgió para él fue una combinación de Barnacle y Surfgrass.

Luego supimos que Barnacle parecía ayudarlo adescubrir sus sentimientos sobre la experiencia de la guerra y a sintonizarlo con su aspecto femenino, que había sido totalmente suprimido en aquel momento. Surfgrass sirvió para disolver el miedo primitivo en torno a la supervivencia durante la experiencia de la guerra. El asma desapareció temporariamente y la hipoglucemia y síntomas concomitantes no han vuelto a reaparecer.

Una joven de diecinueve años vino a mi clínica con bulimia. Comía y comía, y luego se forzaba a vomitar. Se sentía no amada y no deseada por sus padres. Parecía que el comer era su manera de intentar nutrirse a sí misma, pero también la llevaba a odiarse. Se sentía en verdad atrapada en este patrón de conducta de autocastigo. Le practiqué un poco de acupuntura sobre el canal del Bazo y le receté Anemone, relacionada principalmente con el canal del Hígado. Percibía que su elemento Tierra no era lo suficientemente fuerte como para sostener su Madera, y que el comer en exceso también era un intento de bloquear su expresión creativa. Le pedí que hiciera unos dibujos antes de la siguiente cita. Cuando regresó a los diez días no había tenido más episodios de bulimia y los dibujos eran realmente increíbles. Era como si todos hubiesen sido realizados a través de la visión de su Tercer Ojo. La esencia de Anemone marcó un cambio total en su patrón alimenticio y hasta la fecha no ha tenido otros episodios en el que se forzara a vomitar.

Una mujer de cincuenta años, que en apariencia lucía saludable, tenía dificultad en conducir de vuelta a su casa sin dormirse sobre el volante de su automóvil. De vez en cuando, esto recrudecía tanto que debía estacionar al costado del camino y dormir una siesta de media hora. Le pregunté si dormía bien de noche.

Dijo que jamás se acostaba antes de entre la medianoche y la 1 de la mañana y que se despertaba a las 6. No tenía problemas para dormirse pero se quedaba hasta tarde para “hacer todo lo que tenía que hacer”. Me pareció que se mostraba muy compulsiva en el “hacer”, y que el “hacer” cosas era lo que le daba gran parte de su autoestima. De inmediato pensé en Polyanthus, remedio por excelencia para la autoestima. Dejó de dormirse sobre el volante del coche esa misma noche. Desde entonces el síntoma no ha reaparecido.

## CUADRO II

### Meridianos de la Medicina China Tradicional

<b>Elemento</b>	<b>Fuego</b>	<b>Tierra</b>
<b>Meridiano Yin</b>	Corazón Protector Cardíaco	Bazo
<b>Meridiano Yang</b>	Intestino Delgado, Triple Calentador	Estómago
<b>Estación</b>	Verano	Verano indio
<b>Clima</b>	Caluroso	Húmedo
<b>Sabor</b>	Amargo	Dulce
<b>Organo Sensorial</b>	Lengua	Boca
<b>Emoción</b>	Alegría	Compasión Preocupación
<b>Expresión Sonora</b>	Risa	Canto
<b>Tejido</b>	Conducto Sanguíneo	Carne, Grasa
<b>Fluido corporal</b>	Transpiración	Saliva
<b>Manera en momentos de cambio o excitación</b>	Pena, Tristeza	Eructos
<b>Facultad (cualidad intrínseca)</b>	Inspiración	Intelecto
<b>Movimiento de Qi</b>	Meditación, Pensamiento profundo	Abrazar, Sostener
<b>Hora pico de funcionamiento</b>	C 11AM-1PM PC 7-9PM I.D. 1-3PM TC 9-11 PM	Bazo 9-11AM Estómago 7-9AM
<b>Olor</b>	Chamuscado	Fragante
<b>Sueños</b>	Fuegos, Desiertos	Comida, Letargo, Música
<b>Dirección</b>	Sur	Centro
<b>Color</b>	Rojo	Amarillo
<b>Término Chino</b>	Fluo	T'u

<b>Metal</b>	<b>Agua</b>	<b>Madera</b>
Pulmón	Riñón	Hígado
Intestino Grueso	Vejiga	Vesícula
Otoño	Invierno	Primavera
Seco	Frío	Ventoso
Picante	Salado	Acido
Nariz	Oídos	Ojos
Pena	Miedo	Ira
Llanto	Gruñido	Grito
Piel, vello corporal	Hueso, Dientes	Ligamento, Músculo
Mucosidad	Orina	Lágrimas
Tos	Temblor	Control Espiritual
Vitalidad de Qi	Voluntad	Espiritual
Bostezo	Presto a apurarse	Vacilación
Pulmón 3-5AM IntGr. 5-7 AM	Riñón 5-7PM Vejiga 3-SPM	Hígado 1-3AM Vesícula 11 PM-1 AM
Podrido	Pútrido	Rancio
Volar, Triste, objetos blancos	Agua	Enraizado, Inmóvil
Oeste	Norte	Este
Blanco	Negro, Azul	Verde
Chin	Shui	Mu

## *Preparación y Prescripción de los Remedios*

### **Cómo Hacemos las Esencias**

El proceso de hacer una esencia, en mi caso, está pleno de alegría, deleite y misterio. En principio, requiere encontrar la planta apropiada, lo que me ha llevado a sitios que quizá de otra manera nunca hubiese descubierto. Deliberadamente escojo áreas que se encuentren en el corazón de la naturaleza, fuera de los caminos y lejos de los patrones energéticos de interferencia de automóviles, cables de alto voltaje y gente. Esto asegura la pureza de la vibración de la planta.

Después de pasar algún tiempo sintonizando la energía de la planta y observando cómo y dónde crece, le pido permiso al Espíritu de la Planta para recoger algunos pimpollos y con cuidado selecciono los que parecen contener la fuerza vital más alta. En Pacific Essences, por lo general, incluimos flores totalmente florecidas y pimpollos, y le agregamos unas pocas hojas para incorporar toda la manifestación energética de la planta.

Después de recoger con cuidado las partes de la planta que serán utilizadas y colocarlas en un recipiente de cristal lleno de agua, se las deja al sol cerca de la planta durante por lo menos una hora, o en algunos casos más tiempo. En ocasiones se trae el recipiente a casa con las plantas y el agua dentro para colocarlo bajo la pirámide. En ambos casos creo que a medida que el sol potencia el agua con la energía de la planta, es un buen momento para recibir información sobre el potencial sanador de la misma. Por ejemplo, es posible observar algo acerca de su forma, color o textura, lo que brinda aún más claves acerca de la signatura de la planta. También es un buen momento para realizar una travesía por la planta, en la que invito al Espíritu de la Planta a comunicarme su propósito.

Cuando esta parte del proceso está completa, le agradezco al Espíritu de la Planta y llevo el agua, que ahora contiene la vibración de la misma, y la mezclo con partes iguales de brandy. Esta es la Esencia Madre. Las flores, y todo resto de agua de flores, se colocan debajo de un árbol en el jardín, como una ofrenda que regresa a la Tierra.

Para hacer concentrados se toman siete gotas de la tintura Madre y se agregan a una dilución de 40% de brandy y 60% de agua.

Para llenar los goteros de prescripción a los pacientes se toman dos gotas del concentrado y se agregan a una dilución de 25% de brand y y 75% de agua.

En Pacific Essences siempre utilizamos agua mineral pura en todos los pasos del proceso, excepto en el caso de las esencias marinas. El agua mineral es vigorosa y pura. Contiene las energías del cielo y de la tierra y se ve afectada tanto por el sol como por la luna. Corre sobre rocas y contiene minerales que son naturales para la tierra y para el cuerpo humano. Es vital y está viva.

Con las esencias marinas se emplea únicamente agua del océano para el primer paso

del proceso al potenciarla con la energía solar. Luego se toma 25% del agua y se le agrega 75% de brandy. En los niveles de dilución para el concentrado y el gotero se utiliza agua de cascada.

Resulta claro que la calidad del agua es un factor crítico en la producción de esencias con la más alta vibración. El agua es la portadora de la huella etérica. No se utiliza agua destilada porque no creemos que contenga una frecuencia lo suficientemente alta.

Algunos sanadores han informado que el agua hervida es una buena opción para preparar los goteros en el caso de que no se tenga disponible una fuente de agua natural. Aquí se ha utilizado agua hervida cuando los pacientes presentan una intolerancia al alcohol. En este caso, se toman dos gotas del concentrado y se llena el gotero de 30 cc con el agua hervida. Se recomienda entonces que el gotero se mantenga en la heladera para prevenir el estancamiento del agua.

También he sabido de terapeutas que hacen goteros con vinagre de manzana o glicerina vegetal en lugar de brandy para los que tienen sensibilidad al alcohol.

, El brandy ha sido una parte importante del proceso, ya que el Dr. Edward Bach realizó las primeras esencias florales con él. Es utilizado como preservante para el agua, que de otra manera puede volverse impura.

## ***Selección del Remedio***

La primera vez que alguien se presenta a una consulta por esencias florales, paso bastante tiempo haciendo preguntas e intentando descubrir lo más posible acerca de quiénes son, por qué han venido a verme y por qué se sienten atraídos por la medicina vibracional como forma de terapia. Para mí es fundamental llevar registros de los pacientes, para poder seguir su progreso. Los registros precisos y completos también son valiosos para los pacientes, para ayudarlos a reconocer los cambios que se producen. He descubierto que con frecuencia es difícil ver los cambios en uno mismo cuando se está bajo tratamiento, en especial si se trata de un patrón crónico o cristalizado. Buenos registros permiten tanto al paciente como al terapeuta reconocer el ali vio de los síntomas y nuevas perspectivas sobre el problema a tratar.

Las siguientes preguntas están diseñadas para conseguir información útil al emplear la medicina china como marco de trabajo para seleccionar el remedio.

---

### ***Cuadro III – Preguntas Para la Evaluación del Cliente***

Nombre:

Dirección:

Edad: Fecha de Nacimiento: (momento y lugar si se desea realizar un trabajo astrológico)

¿ Por qué está aquí? (que indique todos sus síntomas en detalle y observar si son primordialmente físicos, mentales, emocionales o espirituales).

¿ Cuándo comenzaron estos síntomas?

Tome breves notas de la historia clínica, anote cirugías, accidentes, etc.

¿ Con quién vive? (con frecuencia esta pregunta puede revelar claves en lo que hace al estrés en sus relaciones)

¿ Qué tipo de trabajo realiza? (prestar especial atención al tono de voz y al nivel de animación al describir su actividad laboral: ¿ suena acaso como si trabajara sólo por la paga? ¿Está “persiguiendo su felicidad”? ¿ Parece adicto/a al trabajo?)

¿ Cómo se relaja? (¿Juega? ¿Qué le divierte? ¿Estas actividades son principalmente sociales o tiende a ser solitario/a?)

¿Cuál es su color favorito? \*

¿ Tiene antojo por algún alimento en particular? \*

¿A qué hora del día tiene más energía?, ¿menos energía? \*

(\* Estas respuestas pueden dar claves acerca de qué elemento puede estar en desequilibrio en los 5 elementos de la medicina tradicional china)

¿ Ha experimentado algún tipo de trauma emocional o estrés importante en su vida?

¿ En el último año? ¿ En los últimos 5 años? (cosas como la muerte de un ser querido, divorcio, problemas económicos, enfermedades crónicas, cambios laborales)

¿ Cómo responde al estrés?

¿Sifuera a morir en seis meses, qué haría durante ese tiempo?

(Esta pregunta ofrece posibilidades interesantes. Recomiendo observar su reacción inmediata: su mirada, la alteración en la respiración, etc. Luego escuche con atención su respuesta verbal. Puede incluir una diferenciación radical de la descripción de sí mismo/a y su vida tal como es en el momento.

También pueden dilucidarse claves acerca de cómo se ve en realidad a sí mismo/a, es decir, ¿ quién cree que es?)

¿ Puede darme tres palabras positivas que lo/la describan? ¿ Puede darme tres palabras negativas que lo/la describan?

Estas preguntas no están pensadas en forma de cuestionario a ser llenado por el paciente. Es importante sentarse y escuchar con atención lo que sucede con la persona. También es fundamental observarla atentamente desde el instante en que entra a la habitación.

¿Qué aspecto tiene? ¿De qué color está vestida? Si está toda vestida de negro y luego le dice que su color favorito es el rosa, sería útil registrar ambas informaciones y observar la discrepancia. ¿Cómo lo saluda? ¿Parece tímida o abierta y gregaria? ¿Establece contacto visual sin esfuerzo? ¿Cuál es el tono de voz? ¿Con cuánta fuerza estrecha la mano, si es que lo hace?

Observe en qué sitio de su cuerpo físico parece llevar la tensión y la armadura corporal. Los hombros hacia adelante pueden estar protegiendo al corazón. Un sacro echado hacia atrás puede indicar un desequilibrio en el segundo chakra y dificultades con la sexualidad. Escuche el tono de su voz. ¿Suena quejumbroso o gritón? ¿Habla rápido o despacio? ¿En tono alto o bajo? Observe cualquier incongruencia entre el lenguaje verbal y el corporal. Todas éstas son claves valiosas para que el sistema energético humano se revele ante usted y escoger el remedio óptimo.

Espero que esto no suene demasiado clínico al ser leído. Creo que la entrevista inicial constituye una oportunidad increíble para unirse a la persona que está frente a uno. También creo que la sanación comienza allí mismo, con el primer contacto entre el terapeuta y el paciente.

Es fundamental que el paciente se sienta escuchado y comprendido. Mucha gente se acerca a las prácticas de salud complementarias después de haber pasado por muchas experiencias de no ser escuchada ni diagnosticada en otros sistemas. Lo que busca es un sitio seguro y un compañero de viaje con el que comenzar la travesía sanadora.

Como terapeuta me siento profundamente conmovida por el misterio que se revela ante mis ojos. Me siento honrada por la confianza en mí y en las esencias. Me encuentro deseando devolverle al cliente el mismo honor y confianza.

Escoger la esencia o la combinación de esencias más apropiada es en verdad un proceso de sintonización, lo mismo que sucede al hacer el remedio en primer lugar. Algunas veces el paciente ya viene pensando en determinadas esencias porque está familiarizado con la literatura al respecto y siente como si supiera lo que precisa. En este caso siempre aliento su sabiduría interior. Al mismo tiempo, si siento que puedo ayudarlo a identificar alguna causa subyacente, le sugiero probar con otros remedios.

En ocasiones los síntomas combinan con una esencia en particular. Por ejemplo, alguien con dolor en la baja espalda puede beneficiarse con Candystick y Salmonberry, ya que ambas han probado ser remedios físicos poderosos. Esta combinación particular ha sido utilizada con eficacia en forma oral y como terapia de inmersión. (Esta última consiste en colocar diez gotas del concentrado en una bañera llena y remojar en ella). Sin embargo, si el dolor en la baja espalda se debe principalmente al miedo de “no tener lo suficiente”, el remedio apropiado podría ser Polyanthus, que trabaja más con las actitudes que hacen a la autoestima y la autovaloración. Nuestro objetivo principal al seleccionar el remedio es descubrir la causa original, no simplemente el alivio de los síntomas.

Una de mis pacientes siempre escoge todos sus remedios en casa con su propio proceso de sintonización; luego yo simplemente le preparo el gotero. Se ha sentido guiada a emplear hasta diecisiete esencias en una sola combinación. Aunque esto es muy poco común, en repetidas ocasiones pudo confirmarse su sabiduría interior a través de la kinesiología. Es interesante observar que en esta paciente pueden identificarse de hecho diecisiete personalidades y con frecuencia me pregunto si cuando viene con una combinación del mismo número de esencias corresponde a cada personalidad diferente.

Aunque normalmente no haría una combinación que incluyera tantas variables distintas, creo que un componente importante de un nuevo modelo de salud incluye alentar a los pacientes a hacerse responsables de su propio bienestar, y que mi trabajo es ayudarlos en ese proceso.

Cuando soy yo la que selecciono la esencia, tiendo a recetar remedios individuales, para que trabajen una cosa a la vez. Si resulta apropiada una combinación, a lo sumo mezclo cuatro a cinco esencias juntas. Mi experiencia con las esencias marinas en particular me dice que actúan mejor como remedios individuales. Puede ser que en parte esto se deba a su acción directa, que tiende a traer cosas a la conciencia.

Es posible que durante la entrevista haya notado alguna expresión particular, o ciertas palabras, o un tema recurrente que se combina con la acción de una esencia determinada. Si es así, tomo los remedios y le pido a la persona que los sostenga mientras empleo la Kinesiología Aplicada -prueba muscular-e- para confirmar la combinación. La utilización de Kinesiología es una manera de que la persona experimente directamente si el remedio la fortalece.

La Kinesiología o prueba muscular es un método clínico de conseguir información en la bio-computadora humana. El principio básico es que todos sabemos en un nivel corporal qué sustancias, sentimientos, pensamientos y circunstancias ambientales nos ayudan a vivir y a mantener la salud. Es una respuesta inconsciente y se mide probando la fuerza de diversos músculos en el cuerpo.

La forma más simple de probar los músculos es pedirle a la persona que sostenga una esencia particular en una mano, mientras se prueba su habilidad para sostener el pulgar y el índice juntos en la otra mano. Si la esencia los fortalece al terapeuta le será prácticamente imposible separar al índice del pulgar. A esto se lo denomina enlace muscular. Por lo general le pido a la persona que piense en su problema mientras realizamos la prueba muscular porque esto brinda un foco de concentración para la prueba. Es común que pensar en el problema debilite automáticamente al músculo y agregar el remedio apropiado al circuito energético lo fortalecerá. A veces agrego otro remedio que no haya sido indicado y le pido a la persona que lo sostenga junto con los que han resultado positivos en la prueba. Si la esencia no es útil para esa persona el músculo se debilitará. Al quitar el remedio inapropiado se producirá nuevamente el enlace. Esta experiencia es importante para los pacientes, en especial si no conocen la terapia de esencias florales. En un nivel consciente brinda la confirmación y en un nivel inconsciente ancla la efectividad del remedio.

Otra forma de aplicar la Kinesiología es utilizar el músculo que se relaciona con un meridiano, en particular de la medicina china. Este sistema, llamado Toque para la Salud, muestra qué sistema energético está afectado por un problema particular. Al realizar la prueba muscular sobre la anatomía física manifiesta, es factible determinar en qué sitio se refleja el problema en el sistema energético, observando qué complejo músculo/meridiano se ve debilitado por el problema. Primero se verifican todos los músculos relevantes para determinar cuáles están débiles en conexión con el asunto a tratar. Luego se prueban los músculos débiles una vez más con el paciente sosteniendo la esencia correspondiente. (Ver Cuadro IV)

### **Cuadro IV : Kinesiología Aplicada**

#### **MERIDIANO**

Central  
Gobernador  
Estómago  
Bazo  
Corazón  
Intestino  
Delgado  
Vejiga  
Riñón  
Circulación Sexo  
Triple Calentador  
Vesícula Hígado  
Pulmón  
Intestino Grueso

#### **MUSCULO**

Supraspinatus  
Teres Major  
Pectoralis Major  
Latissimus Dorsi  
Subscapularis  
Cuadriceps  
Peroneus  
Psoas  
Gluteus Medius  
Teres Minor  
Anterior Deltoid  
Pectoralis Major Sternal  
Anterior Serratus  
Fascia Lata

Un terapeuta competente de *Toque para la Salud* posee un método excelente para acceder directamente a la sabiduría interior del Cuerpo/Mente. Puede utilizarse tanto para diagnosticar como para confirmar un plan de tratamiento.

Otro método que suelo utilizar para seleccionar el remedio es la búsqueda del péndulo. Es un buen método para usar cuando el paciente no parece saber lo que está mal. Coloco una mano sobre el cuerpo de la persona, y con la otra sostengo el péndulo sobre una caja de esencias; cuando este se mueve en el sentido de las agujas del reloj, le pido al paciente que coloque su mano, con la palma hacia arriba, entre el péndulo y las esencias. Si el péndulo continúa girando en el mismo sentido -y quizá aún más rápido y con mayor amplitud- sé que hay una esencia en la caja que ayudará. Sin embargo, si el péndulo comienza a girar en el sentido contrario a las agujas del reloj se selecciona otra caja de esencias y nuevamente comienza el proceso. Una vez identificadas todas las cajas que contienen una esencia posible probamos cada esencia, una por una; el paciente toca cada botella y se realiza una lectura de péndulo para cada una. Cuando se tienen todos los remedios buscados a través del péndulo, se aplica la prueba del enlace muscular para confirmar la combinación. Entonces, el paciente y

yo leemos las correlaciones de la esencia para ver cómo encajan. Con frecuencia esta resulta una experiencia verdaderamente iluminadora, y la lectura de la descripción de la esencia seleccionada sirve para arrojar todavía más luz sobre el tema subyacente, tanto para el paciente como para el terapeuta.

Lo crítico para los terapeutas al seleccionar el remedio óptimo es utilizar un sistema con el que se sientan a gusto y en el que se tiene una habilidad comprobada. Nosotros hemos experimentado con una serie de técnicas diferentes en forma simultánea. Por ejemplo, una persona buscaba con un péndulo, el paciente utilizaba su propio aparato sensitivo, es decir, pasar la mano sobre las botellas más o menos a seis centímetros de distancia y observaba los cambios en el campo energético, en tanto yo combinaba los síntomas. Todos arribamos exactamente a la misma esencia.

La medicina ayurvédica, la medicina china, la kinesiología, el péndulo y las lecturas de los campos energéticos pueden ser utilizados con eficacia para seleccionar una esencia. También puede lograrse a través de la astrología, el tarot y la consulta con el I Ching. Todos ellos son marcos de trabajo para sintonizarse con el paciente y brindan claves para abrir las puertas al problema a tratar. Cualquiera sea el marco de trabajo utilizado, creo que lo más importante es buscar aquello que no es obvio en el patrón energético del paciente en cualquier tipo de malestar. El proceso de selección de un remedio no consiste en colocar al paciente y a sus síntomas en una categoría prolijamente etiquetada. En otras palabras, buscar y escuchar los fenómenos que la persona frente a usted le presenta, en lugar de intentar combinar sus síntomas con un patrón conocido de enfermedad o un tránsito astrológico.

Mi experiencia confirma que no existe el remedio incorrecto; sin embargo, sí hay algunos más o menos efectivos para determinado problema. El remedio más efectivo será atraído como un imán hacia el área de desarmonía y guiará suavemente a la persona en su totalidad a recobrar el equilibrio. Si el Cuerpo/ Mente no precisa una esencia en especial, esta no será absorbida por el sistema energético. Este proceso se conoce como la autorregulación de las esencias. Es como si se golpeará un diapasón en una sala en donde no existe ningún otro diapasón. Nada vibrará en armonía con el primero. Aquello que el Cuerpo/Mente no precisa, no lo va a utilizar.

En el libro *El Patrón de la Salud*, su autora, Aubrey Westlake, describe un aparato electrónico en el cual se colocaron todos los **Remedios Florales de Bach** junto con una gota de sangre del paciente. El paciente, que ni siquiera se encontraba físicamente presente, absorbió sólo aquellas esencias necesarias para aliviar su condición.

Aunque pienso que la característica de autorregulación de las esencias puede darle confianza al terapeuta al comenzar su trabajo con las Esencias Florales, también creo que es importante adquirir habilidad en una modalidad particular de seleccionar las esencias.

El factor crítico al trabajar con las esencias es utilizar un sistema de selección con el que uno se sienta absolutamente cómodo y familiarizado. Una vez descubierto el método propio y al sentirse totalmente en armonía con él, será fácil sintonizar la revelación de los fenómenos.

# *Correlaciones e Investigación Sobre las Esencias Florales y Marinas*

La siguiente sección incluye descripciones detalladas de todas las Esencias Florales y Marinas en la colección de Pacific Essences hasta el momento. Se ha tratado de incorporar la información relevante acumulada a lo largo de los años sin hacer una descripción demasiado extensa.

En los estadios iniciales de la investigación sintonizamos con la planta e intentamos comprender a nivel intuitivo su signatura. Se tomó la esencia antes de ir a dormir, pidiendo un sueño acerca del Espíritu de la Planta. En ocasiones, simplemente se tomó la esencia y se le pidió información al Sí-mismo Superior. Este fue un proceso de travesía consciente. A veces sólo se tomaba la esencia para notar dónde se sentía su energía en el cuerpo. ¿Producía un cambio emocional? ¿Se observaba de pronto que se producía un viaje a la fantasía? ¿Había alguna diferencia notable en las sensaciones físicas en el cuerpo?

Por ejemplo, al realizar la investigación sobre Candystick, una de las personas del grupo acababa de sufrir un aborto. Había estado sintiendo grandes calambres y congestión en el útero, sin mencionar la tristeza que sentía por la terminación del embarazo. Al tomar la esencia de Candystick, cambió de inmediato la sensación de plenitud en la pelvis y volvió a sentir el útero vivo y saludable. Las esencias con frecuencia tienen un impacto fuerte y notable como este. Más tarde se utilizaron otras esencias para aliviar el trauma emocional.

Después de completar el trabajo inicial con cada planta, se investigaron sus usos herborísticos. Con las flores silvestres nativas se prestó especial atención a la forma en que los aborígenes locales las utilizaron para alimentarse o sanarse. Una vez decidido que Nootka Rose servía para “expresar el amor a la vida, la risa y la alegría”, supimos que los indios de la costa oeste enterraban a sus muertos con Nootka Rose para asegurarles un viaje seguro y feliz a la próxima vida. Esto constituyó una deliciosa confirmación de la intuición.

A medida que aumentaba mi propio conocimiento sobre los sistemas energéticos del cuerpo, también quise descubrir cuál de estos sistemas se vería directamente afectado por cada esencia. Como instructora del Toque para la Salud, pude acceder a esta información a través del cuerpo físico, vía los músculos y meridianos, por lo que confirmé los descubrimientos intuitivos iniciales con este método para satisfacción propia. Sin embargo, la parte de mí que había sido programada para creer en el modelo científico occidental quería todavía más pruebas. Descubrí que existían numerosos aparatos sensibles disponibles que daban acceso a esta información. Se le encargó al Dr. Michael Adams, fundador y presidente de la Fundación de la Terapia Auricular de Norteamérica que pusiera a prueba todas las Esencias Florales y Marinas.

Utilizó una combinación de puntos de acupuntura en la oreja y un instrumento llamado Vega para determinar qué chakras y meridianos se veían afectados por cada esencia.

Los resultados de esta prueba fueron de muchísima ayuda, puesto que Michael confirmó el 95% de nuestros propios resultados. Sin embargo, también reconocí que no importa cuántos métodos diferentes se utilicen para probar que una esencia determinada se relaciona con un meridiano particular, siempre habrá excepciones. Son precisamente estas excepciones, o fenómenos, los que personalmente creo que no pueden descartarse si uno se decide a adoptar el modelo holístico de salud y reconocer la configuración energética original de cada individuo.

Por ejemplo, un joven consultó en la clínica y era evidente para mí al escuchar su historia, tomarle los pulsos y realizar la prueba muscular que el canal más afectado por su malestar era el Corazón. Por lo tanto seguí el repertorio y probé para él todas las esencias que tenían un impacto sobre el Corazón, pero no mostró una respuesta poderosa a ninguna de ellas. Entonces recordé algo que había dicho acerca de cómo se sintió cuando su novia lodejó; decidí probar *Polyanthus*, que en repetidas ocasiones aparece como relacionado al Pulmón e Intestino Grueso, y trata el problema de la autovaloración. Se produjo el enlace muscular, tanto en sus dedos como en el músculo cardíaco relacionado, el subscapularis. Le puse una gota de la esencia debajo de la lengua; el pulso cardíaco, que hasta entonces había sido deficiente y débil, se tornó fuerte y regular. Si hubiese trabajado sólo con la información aparente, es posible que jamás descubriera el remedio preciso que podía ayudar a este joven. En este caso particular, *Polyanthus* resultó ser lo que yo denominé el Remedio “raíz”, pues se dirigió derecho al origen de su problema. A las pocas semanas este hombre había recobrado el sentido de propósito en la vida y los cambios internos rápidamente se reflejaron en su vida exterior.

La información debe utilizarse con creatividad. Siempre tengo resultados más efectivos cuando estoy abierta a los fenómenos, no sólo al de la persona frente a mí, sino también a la posibilidad de descubrir algo nuevo acerca de las esencias.

El campo de la medicina vibracional no es estático ni está libre de cambios.

De hecho, una de las muchas alegrías que conllevan este trabajo es el potencial constante de una iluminación aún mayor.

Sinceramente creo que todos tienen el potencial para acceder a esta información sobre las esencias a través de distintas modalidades. Todo lo que se requiere al comenzar es un elemento de inocencia y confianza. Luego con cierto esfuerzo concentrado la travesía parece revelarse por sí misma.

Otra puerta que se abrió al trabajar con el Dr. Adams fue el descubrimiento del Balancer (Equilibrador). El sujeto involucrado en la investigación mostraba señales de estrés y agotamiento al realizar las pruebas de las flores Primaverales.

Aunque Michael no dejaba de limpiar sus campos energéticos, había un patrón distintivo de “abrumación” que comenzaba a manifestarse. Mientras probábamos las

Flores de Primavera, Michael notó que tres de ellas juntas tenían un impacto sobre todos los canales y los chakras. Así, al terminar un día de trabajo, hizo una combinación de estas tres esencias y le dio un poco al sujeto. Desearía haber tenido una cámara para tomar fotos antes y después. Un hombre que lucía abatido y cansado se transformó ante mis ojos. Fue como si se hubiese colocado debajo de la energía fresca y revitalizante de una cascada, emergiendo renovado.

Comenzó a prescribirse esta combinación a la gente que estaba experimentando un estrés severo, como ataques de ansiedad, shock y pena por una desgracia súbita, o agotamiento emocional, físico o mental. Los efectos han sido tan notables que ahora Pacific Essences lo ofrece como una combinación especial de esencias llamada Balancer. En repetidas ocasiones transmite armonía en el medio de la agitación, no importa cuál sea la causa aparente.

Las siguientes correlaciones se basan en una combinación de sabiduría interior, pruebas independientes e informes personales de individuos que han utilizado las esencias durante los últimos diez años. Hasta aquí se ha llegado. Confío en que a medida que continuemos trabajando con estas esencias las plantas y criaturas marinas revelen nuevas formas en las que podamos emplear su energía para nuestra sanación y crecimiento.

## ***Balancer***<sup>™</sup>

Another door that opened during the work with Dr. Adams was the discovery of the Balancer. The subject involved in the research was showing signs of stress and exhaustion when we were testing the Spring flowers. Although Michael kept clearing his energy fields, there was a distinct pattern of “overwhelm” beginning to manifest. As we were testing the Spring Flowers, Michael had noted that three of them together impacted on all the channels and chakras. So when we stopped for the day, he made a combination of these three essences and gave some to the subject. I wish I had had a camera to take before and after pictures. A man who had looked deflated and tired was transformed before our eyes. It was as if he had stepped under the cool revitalizing energy of a waterfall and emerged refreshed.

We began giving this combination to people who were experiencing severe stress, such as anxiety attacks, shock and grief from a sudden bereavement, or emotional, physical or mental exhaustion. The effects have been so remarkable that Pacific Essences now sells it as a special combination essence called the Balancer. It repeatedly offers harmony in the midst of turmoil no matter what the apparent cause.

Its action is immediate, safe, and effective. A powerful adjunct to any holistic health first aid kit, the Balancer can be used in any situation of psychic, emotional, or physical “overload.” You can take 3 - 4 drops as required until the stress is diffused.

## ***Heart Spirit***<sup>®</sup>

The Heart Spirit essence was discovered by a patient who really wanted to heal all

his old heart wounds. He requested from his essence practitioner that they create a combination comprised of all the essences in the original repertory that resonated with the heart chakra, the heart meridian, and the heart protector meridian. This resulted in a combination of: Death Camas, Easter Lily, Fireweed, Harvest Lily, Hooker's Onion, Grass Widow, Lily of the Valley, Nootka Rose, Ox-Eye Daisy, Periwinkle, Purple Magnolia, Salal, Snowberry, Twin Flower, and Windflower in the flowers and Barnacle, Jellyfish, Pink Seaweed, Sea Palm, and Surfgrass in the sea essences.

The results in this young man's life were so significant that both he and his practitioner began experimenting with this combination for others. He took the combination at a rate of 10 drops every 10 - 15 minutes. I encourage patients to experiment with the dosage that feels comfortable for them.

The Heart Spirit essence dissolves old heart pain and encourages us to truly embrace the "spirit of the heart."

In traditional Chinese medicine the "spirit of the heart," or Shen, is often translated as "God." Heart Spirit inspires the individual using it to embrace their divinity and to radiate Light.

The spirit of the heart is Love, Light, Laughter, Joy. It is Peace, Allowing, Embracing, Acceptance. It is Comfort, Ease, and Enthusiasm.

Heart Spirit kindles a space/time in our consciousness where we are able to respond from our hearts with generosity and ease.

Usually people notice a difference quite quickly when taking the Heart Spirit essence. And this shift is quickly noted by others in their lives, so that they find people commenting that they seem more relaxed, happier, more at ease, etc.

The primary effect of this essence is to raise the vibrational frequency of the heart centre to its highest range. It promotes self worth and lends new meaning to the dignity of being human. It allows us to interact with each other with grace, ease, and compassion. It is much needed on the earth plane at this time.

All our essences can be taken orally right out of the bottle, diluted in a glass of water, and/or used as a bath therapy.

The following correlations are based on a combination of inner wisdom, independent testing, and personal reports from people who have used the essences during the past 15 years. This is where we are now. I trust that as we continue to work with these essences the plants and sea creatures will reveal even more ways in which we can utilize their energy for our healing and growth and will also communicate to us how we can live more in attunement with the laws of Nature.



## *Sea Essences and The Channels of Chinese Medicine*

<b>LUNG</b> .....	Sand Dollar, Sea Horse
<b>LARGE INTESTINE</b> .....	Starfish
<b>STOMACH</b> .....	Hermit Crab, Sea Lettuce, Sea Palm, Sponge
<b>SPLEEN</b> .....	Dolphin, Sea Turtle, Urchin
<b>HEART</b> .....	Diatoms, Dolphin, Jellyfish
<b>SMALL INTESTINE</b> .....	Barnacle, Sea Lettuce
<b>BLADDER</b> .....	Brown Kelp, Sponge
<b>KIDNEY</b> .....	Coral, Surfgrass
<b>HEART PROTECTOR</b> .....	Pink Seaweed, Sea Turtle
<b>TRIPLE WARMER</b> .....	Moon Snail, Rainbow Kelp
<b>GALL BLADDER</b> .....	Mussel, “Staghorn” Algae
<b>LIVER</b> .....	Anemone, Chiton
<b>CONCEPTION VESSEL</b> .....	Whale
<b>GOVERNING VESSEL</b> .....	Sea Horse, Whale

# *Flower Essences and The Channels of Chinese Medicine*

<b>LUNG</b> .....	Arbutus, Bluebell, Death Camas, Fairy Bell, Grape Hyacinth, Indian Pipe, Polyanthus, Purple Crocus, Vanilla Leaf
<b>LARGE INTESTINE</b> .....	Camellia, Grass Widow, Polyanthus, Vanilla Leaf
<b>STOMACH</b> .....	Grape Hyacinth, Grass Widow, Narcissus, Red Huckleberry, Wallflower, Windflower
<b>SPLEEN</b> .....	Goatsbeard, Pipsissewa, Silver Birch, Viburnum, Wallflower
<b>HEART</b> .....	Fireweed, Lily of the Valley, Periwinkle, Salal
<b>SMALL INTESTINE</b> .....	Goatsbeard, Salal
<b>BLADDER</b> .....	Blue Camas, Candystick, Easter Lily, Fuchsia, Salmonberry, Snowberry, Snowdrop, Yellow Pond Lily
<b>KIDNEY</b> .....	Bluebell, Blue Camas, Candystick, Death Camas, Douglas Aster, Easter Lily, Fuchsia, Ox-Eye Daisy, Pipsissewa, Snowberry, Snowdrop
<b>HEART PROTECTOR</b> .....	Alum Root, Harvest Lily, Ox-Eye Daisy, Purple Magnolia
<b>TRIPLE WARMER</b> .....	Harvest Lily, Orange Honeysuckle, Poplar, Viburnum
<b>GALL BLADDER</b> .....	Chickweed, Forsythia, Pearly Everlasting, Plantain, Poison Hemlock, Red Huckleberry, Twin Flower, Weigela
<b>LIVER</b> .....	Arbutus, Blue Lupin, Pearly Everlasting, Plantain, Pipsissewa, Twin Flower, Weigela
<b>CONCEPTION VESSEL</b> .....	Indian Pipe, Hooker's Onion
<b>GOVERNING VESSEL</b> .....	Douglas Aster, Nootka Rose

## *Sea Essences and Chakras*

<b>Root</b> .....	Brown Kelp, Sea Horse, “Staghorn” Algae
<b>Sacral</b> .....	Dolphin, Moon Snail, Mussel, Pink Seaweed, Sea Horse
<b>Solar Plexus</b> .....	Anemone, Coral, Dolphin, Pink Seaweed, Sea Lettuce, Urchin
<b>Heart</b> .....	Barnacle, Diatoms, Dolphin, Sea Palm, Sea Turtle, Surfgrass
<b>Throat</b> .....	Chiton, Coral, Dolphin, Hermit Crab, Jellyfish, Sand Dollar,
<b>Third Eye</b> .....	Dolphin, Rainbow Kelp, Whale
<b>Crown</b> .....	Brown Kelp, Dolphin, Sponge, Starfish, Urchin, Whale
<b>Navel</b> .....	Rainbow Kelp

## *Flower Essences and Chakras*

<b>Root</b> .....	Blue Lupin, Chickweed, Indian Pipe, Narcissus, Polyanthus, Snowdrop, Twin Flower
<b>Sacral</b> .....	Candystick, Death Camas, Fuchsia, Narcissus, Orange Honeysuckle, Periwinkle, Plantain
<b>Solar Plexus</b> .....	Blue Camas, Camellia, Harvest Lily, Orange Honeysuckle, Pipsissewa, Purple Magnolia, Red Huckleberry, Snowdrop, Wallflower
<b>Heart</b> .....	Alum Root, Death Camas, Douglas Aster, Easter Lily, Fireweed, Grass Widow, Salal, Silver Birch, Snowberry, Twin Flower, Windflower
<b>Throat</b> .....	Bluebell, Blue Camas, Candystick, Chickweed, Lily of the Valley, Pipsissewa, Poplar, Purple Crocus, Weigela, Windflower, Yellow Pond Lily
<b>Third Eye</b> .....	Easter Lily, Fairy Bell, Goatsbeard, Grape Hyacinth, Ox-Eye Daisy, Pearly Everlasting, Salmonberry, Vanilla Leaf, Viburnum, Weigela
<b>Crown</b> .....	Arbutus, Easter Lily, Forsythia, Harvest Lily, Periwinkle, Plantain, Poison Hemlock, Purple Magnolia, Snowdrop, Vanilla Leaf
<b>Navel</b> .....	Pearly Everlasting
<b>Back Neck</b> .....	Poplar
<b>***All Chakras</b> .....	Hooker’s Onion, Nootka Rose



## ***Alum Root***

*heuchera micrantha*

**the power of the small; manifestation of “god-ness”; ability to move in a pattern without having to do it “your” way; willingness to choose “to be”**

**Signature:** *Delicate sprays of tiny pinkish-white flowers on long stalks with heart shaped basal leaves grow on stream banks and in rock crevices.*

A magnificent remedy for resolving and dissolving the power struggles that often manifest in relationship. When we are able to express ourselves in an uncomplicated and trusting manner all things are resolved with ease. This essence eliminates projections and helps us to come from our inner “light” being. Moves us from a place of judgment about the other to a place of good-natured and easy-going acceptance. Light always dispels the darkness.

This is an uplifting remedy which allows us to stay in our god-ness. When we are as tenacious about our personal commitment to evolution as this gentle little flower is to blossoming on rocky outcrops, then indeed we will be “enlightened”.

**Chakra:** Heart

**Meridian:** Heart Protector

**Key Words:** Grace, Trust, Light-hearted, Beauty

**Challenges:** **Power struggles, Conflict**

**Affirmation:** I can respond to all conflict with grace and ease.



***Alum Root – Trust***

Let us celebrate life. Let us celebrate being –  
being who you are with trust and gentleness  
will lead you to enlightenment.

## **Arbutus**

**(*arbutus menziesii*) (madronio menziesii)**

**Tónico espiritual; incrementa la cualidad de la profundidad y la integridad.**

**Signatura:** *Con signatura de la costa del noroeste, el árbol del madronio menziesii llega a una altura de entre 9 y 20 metros. Tiene una corteza marrón rojiza brillante que se pela de a poco en un ciclo de 7 años, vivo recordatorio de la naturaleza cíclica y cambiante de la vida. Las flores son manojos blancos y elongados y poseen una fragancia original que no deja de resultar atractiva. Las bayas son comestibles.*

Hervidas y aplastadas con miel, saben a salsa de manzana.

Arbutus ayuda a la persona a experimentarse como la encarnación del Espíritu. Alivia la sensación de tristeza que puede sobrevenir al sentirse limitada por la realidad física. Permite que el ser humano se sienta a sí mismo como Espíritu revelado.

Es el remedio que debe tomarse cuando la sensación es de estar perdido y nostálgico, cuando todos los esfuerzos parecen inútiles y la persona se siente como una huérfana lejos de su verdadero hogar.

A nivel físico, Arbutus afecta los pulmones que siempre están agotados por la tristeza. Es un remedio para lograr aferrarse con fuerza y dejar ir con suavidad, abrazando la experiencia vital y, a la vez, reconociendo que la vida es un fragmento de un tapiz magnífico y mucho más abarcador. La respiración fluye hacia adentro y hacia afuera sin dirección consciente. Es posible navegar por el curso de la vida con la misma facilidad. Existe una parte de cada uno que recuerda quién se es en realidad y puede lograr la conexión con su Origen. Se dice que Hun, el espíritu del elemento Madera en la medicina china, es el único espíritu que regresa en sucesivas encarnaciones. Cuando el hígado es sano, la persona es capaz de seguir el impulso de su crecimiento individual hacia la totalidad.

A nivel emocional, ayuda a salirse de la nostalgia, el anhelo interno del alma de encontrar su verdadero hogar.

**Chakra:** Coronilla

**Meridianos:** Pulmón, Hígado

**Palabras Clave:** Espíritu

**Desafíos:** Nostalgia del hogar, Anhelo, Abandono



***Arbutus – Integrity***

You are in a state of integrity and inner alignment  
only when you are connected to Spirit.

**Afirmación:** Con alegría expreso el Espíritu. Agradezco la sabiduría de la vida.

## **Bluebell**

*(endymion non scriptus) (campánula)*

### **Para abandonar la represión; abrir los canales de la comunicación**

**Signatura:** *Manojos de diminutas flores azul violáceo en forma de campanitas que crecen en tallos de 20 a 60 centímetros. Las caras están escondidas en las campanas y las flores en sí parecen desproporcionadamente pequeñas en relación a la altura de los tallos. Es como si una parte de la planta quisiera ser vista y las flores mismas quisieran pasar desapercibidas.*

El miedo impide que la persona se exprese: el miedo de ser notado, ridiculizado, castigado. El individuo aprende muy temprano en la vida a comportarse en las formas que traen recompensa y estos recuerdos celulares acompañan la vida de adulto adonde ahogan la habilidad para estar en armonía con el propio ser interior y expresarlo.

Bluebell ayuda a liberar las viejas programaciones y dedicarse a lo que en verdad satisface a cada uno. Permite sálirse de la comodidad ilusoria de estar entre la muchedumbre y expresar la propia originalidad. Fortalece el coraje de “buscar la propia felicidad”.

El color azul violáceo de Bluebell resuena con el chakra de la Garganta, el centro de la propia expresión. Es eficaz para los trastornos del lenguaje con causa emocional y los patrones de conducta autistas. Combate la timidez y esa sensación de incomodidad que surge cuando la persona se siente incapaz de hacerse comprender, o cuando está temerosa de ser juzgada.

En el plano físico, este remedio afecta los problemas relacionados con la deficiencia de energía en los canales del Pulmón y del Riñón. Eleva la energía baja y combate la fatiga. Promueve la capacidad de respirar durante ataques de pánico o ansiedad. Fortalece la voluntad y alivia el miedo, en especial el miedo a ser visto y a la expresión de sí mismo.

**Chakra:** Garganta

**Meridianos:** Pulmón, Riñón

**Palabras Clave:** Apertura, Comunicación, Expresión de sí mismo



***Bluebell – Expression***

Let me raise my face to the sun. Let me sing the song of  
my unique beauty throughout the universe.

I am small and I sing my song unceasingly for I am here to offer  
you the ability to rejoice in expressing your own unique face of  
the divine.

**Desafíos:** Limitación, Timidez, No poder hablar, Incomodidad, Fatiga

**Afirmación:** Estoy dispuesto a expresarme y puedo hacerlo.

## ***Blue Camas*** **(*camassia quamash*)**

**Para la aceptación y la objetividad; equilibra lo intuitivo y lo racional; unifica el cerebro izquierdo y el derecho**

**Signatura:** *Un violeta-azul en tonos que van del claro al oscuro, con flores en forma de estrellas que crecen de 2,5 a 50 centímetros de altura. La estrella ha sido desde siempre un símbolo de la unión entre el Espíritu y la Materia. A este respecto, la capacidad de acceder tanto a la sabiduría interior a través del cerebro derecho y la lógica y la*

racionalidad a través del izquierdo hace a la plenitud del potencial humano.

Los indios de la Costa Oeste asaban los bulbos y también los hervían para hacer almíbar. Era una importante fuente de alimentación para algunas de las tribus de las Praderas.

Blue Camas es para la persona realmente creativa que tiende a ser algo poco práctica, y para la persona con los pies plantados en la tierra que es incapaz de emplear la intuición. No poder utilizar a pleno los dos hemisferios cerebrales es como intentar volar con una sola ala. Para vivir con plenitud es preciso sentirse capaz de moverse sin esfuerzo entre la lógica y la intuición.

El chakra del Plexo Solar almacena los recuerdos de encarnaciones previas. Es la morada del ego y la identidad personal en esta vida. Así, una persona puede guardar un recuerdo inconsciente de haber sido quemado en la hogera por utilizar su sabiduría interior en una vida previa y escoge ser un ejecutivo de IBM en esta. El miedo primigenio residual almacenado en el tercer chakra (Plexo Solar) le impide sentirse cómoda con la intuición. Blue Camas no necesariamente libera el miedo, pero sí impide que interfiera con el acceso a la totalidad del cerebro. Por ejemplo, permite que el ejecutivo de IBM sea un pintor de acuarelas fuera de las horas de oficina.

A nivel físico, este remedio es aconsejable en casos de dislexia y otros desórdenes del aprendizaje, incluyendo la incapacidad de aprender de la experiencia.

**Chakra:** Plexo Solar, Garganta

**Meridianos:** Riñón, Vejiga

**Palabras Clave:** Consciente, Equilibrio, Perspectiva



***Blue Camas – Integration***

You have the potential of all opposites within your one self. You are saint and sinner, good and bad, dark and light.

You are feminine and masculine, yang and yin.

Let me show you how to delight in the full expression of all these aspects of yourself.

**Desafíos:** Desórdenes del lenguaje, incapacidad de aprender de la experiencia.

**Afirmación:** Soy creativa y práctica.

## ***Blue Lupin***

***(lupinus rivularis) (lupino)***

### **Para el pensamiento claro y preciso**

**Signatura:** *“Flores en forma de guisantes” sobre espigas de color púrpura o azul que crecen de 0,5 a 1,5 metros sobre tallos huecos. Cada pequeña flor tiene la forma del órgano del Hígado. Por su nombre latino, lupus, que significa lobo, se creyó alguna vez que actuaba como un lobo que devoraba todos los nutrientes del suelo. De hecho, el lupino se encuentra por lo general en suelos muy pobres, como las banquinas de la ruta. La esencia Blue Lupin tiene el poder de devorar y transmutar las toxinas a través del canal del Hígado y esto podría ser una descripción más precisa de su valor.*

Este remedio vincula la glándula pineal, el órgano de la percepción espiritual, con la pituitaria, el órgano del control y el equilibrio metabólico. El funcionamiento óptimo de estas dos glándulas es esencial para que el individuo elimine la confusión y recuerde quién es.

Blue Lupin puede ayudar a aliviar la sensación de depresión que surge al no poder “ver el árbol en el bosque” y ayuda a concentrar la atención. Simplifica los asuntos a tratar.

Blue Lupin actúa sobre el canal del Hígado, conocido como el órgano de desintoxicación, y ayuda a mantener la claridad y la pureza dentro del sistema físico. La emoción del Hígado es la ira, que es simplemente otra energía en movimiento. Cuando la persona se aferra a la ira, ésta se convierte en frustración, depresión e incluso, desesperación. Blue Lupin trabaja para purificar el cuerpo emocional de los residuos de la ira, para que pueda acceder plenamente a su potencial mental.

Con Blue Lupin, los patrones del Cuerpo-Mente se aclaran y la energía de supervivencia física del Chakra de la Raíz se transforma en la supervivencia espiritual del alma.

Aunque esta esencia actúa principalmente sobre el nivel mental, también tiene un impacto sobre los malestares físicos de los dolores de cabeza relacionados con toxinas y desórdenes digestivos.

**Chakra:** Raíz

**Meridianos:** Hígado

**Palabras Clave:** Claridad, Concentración

**Desafíos:** Confusión, Frustración, Desesperación

**Afirmación:** Puedo ver con claridad. Puedo pensar con claridad.



***Blue Lupin – Focus***

I grace your roadside ditches with my tall purplish cones,  
standing stately and proud. My leaves are like  
fireworks exploding green.

Let me remember that while I reach towards heaven my task on  
earth is to live my purpose.

I offer you clarity of thought and purity of emotions.  
I offer you the ability to focus and to see clearly.

## **Camellia**

### **camellia sasanqua**

#### **catalyst for opening to new attitudes which reflect one's true inner nature**

**Signature:** *The buds begin with a delicate pink tip emerging from a tightly packed calyx of thick protective sepals. As the spring sunshine warms the buds they open into large composite blooms. When they are fully open you can see many delicate, fringe-like stamens – the heart of the flower, representing a full opening to life experience.*

Camellia is an essence of expansion beyond self-inflicted limitations. It allows us to express the unique aspect of the vital force within us and to align with our own inner power. We can release old thought and behaviour patterns which do not serve us well.

Via the Solar Plexus chakra, Camellia releases cell memory of earlier experiences in this life. As a child we may have felt shamed by our inability to do something or by doing something which we were told was bad. This guilt and shame is stored in the Solar plexus chakra where it can run interference in current life experience. Camellia helps us to respond to present experience with grace-fulness. It assists the Large Intestine channel to eliminate old feelings, thoughts, and attitudes about ourselves. It accesses self-trust and creates attitudinal shifts. By dissolving our protective armour we can transform into flexibility and openness.

**Chakra:** Solar Plexus

**Meridian:** Large Intestine

**Key Words:** Vision, Openness, Self-expression

**Challenges:** **Guilt, Shame, Closed to new experience**

**Affirmations:** I am true to myself. I am open to life experience.



### *Camellia – Opening*

My gift for you is opening. Opening to life. Opening to possibilities. Opening to new thoughts and feelings.

If I don't open, my buds harden and break off.

When I allow myself to be loved by the sun and the rain the life coursing through my veins bursts forth in a perfect expression of my inner self.

Guilt and shame keep you stuck in the past. Step forward into the Light of your being and allow us to see you.

## ***Candystick*** ***(allotropa virgata)***

**Tónico físico; libera la tensión pélvica y promueve el alineamiento de la pelvis.**

**Signatura:** *Candystick puede ser confundida con un hongo porque no contiene clorofila y crece en forma esporádica a la sombra profunda de los bosques de coníferas, sobre pedúnculos rojos y blancos. Produce diminutas flores blancas o rosadas sobre grandes ovarios rojos, arriba del pedúnculo superior de la planta. Sus hojas delgadas y blancas que apuntan al cielo simbolizan la capacidad del alma de atravesar y trascender” la noche oscura del alma”.*

Liberacualquier energía bloqueada en torno a un aborto -provocado o espontáneo, al nacimiento y la sexualidad. Ayuda a transformar la ira contra uno mismo y la frustración de esos momentos y a honrar al sí-mismo a pesar del trauma. Permite a la persona ver las cosas en perspectiva.

En un nivel mucho más profundo, Candystick apunta a respetar el misterio de revelación de los fenómenos vitales. Vincula las energías de los chakras del sacro y de la garganta, los cuales se conectan con la libertad de la expresión individual.

A nivel físico, Candystick es útil para todo tipo de lastimaduras del sacro o de la cintura pélvica. Ayuda a las mujeres en caso de cualquier tipo de ataque al sistema reproductor: cirugías, abortos.

**Chakra:** Sacro, Garganta

**Meridianos:** Riñón, Vejiga

**Palabras Clave:** Supervivencia

**Desafíos:** Libre albedrío

**Afirmación:** Estoy dispuesta a asumir la responsabilidad de mis elecciones.  
Acepto el libre albedrío de otros seres.



***Candystick – Purpose***

Each soul has its own unique path. Find your own.

Use the signals of comfort and discomfort from your  
Body/Mind to let Spirit communicate with you.

Then follow this inner guidance.

## **Chickweed**

*stellaria media*

**acknowledging and experiencing timelessness; being fully present and able to respond**

**Signature:** *The genus name comes from the small, white, star-shaped flower growing 4 - 16 inches tall on straggly succulent stems. The tiny white flowers are like beacons of light to guide consciousness. The common name is derived from its use as bird feed. The crushed plant has been used in poultices for arthritic joints; homeopathically it is used for the treatment of rheumatism.*

This remedy is about harnessing all resources and being fully present without any thought of what has come before or what might transpire in the future. It allows us to be in the cosmic flow and to respond impeccably, as if each action has impact on the whole.

Chickweed nourishes the Throat chakra and allows us to express ourselves freely and easily. It supports the Gall Bladder channel to release tension and to give up its need for control. We can lighten up and experience the magic of this instant!

This is an excellent remedy for releasing grievances from the past and for “taking no thought” for the future. It helps us to see ourselves and our world as if this moment is the only time there is.

Chickweed is most helpful for health practitioners, therapists and counsellors who need to be able to be present and available for their clients. It is also effective when one is stuck in any kind of emotional drama or thought process.

Primarily a mental and spiritual essence, we have also received reports that it has been used effectively for losing weight. Excess weight can often represent a kind of stuckness, and carrying the baggage from old emotional hurts.

**Chakras:** Throat, Root

**Meridian:** Gall Bladder

**Key Words:** Present, Available, Response-ability

**Challenges:** **Bitterness, Resentment, Unavailable**

**Affirmations:** I am able to respond to life as it unfolds before me.  
I am available and present.



***Chickweed – Present***

Lighten up. Let go.

Remember how absolutely “present” you were the first time you saw stars twinkling in the sky.

## ***Death Camas*** ***zygadenus venenosus***

**spiritual rebirth; awareness of spiritual connection with all of life**

**Signature:** *Very different from the showy Blue Camas, Death Camas presents umbrella clusters of small white flowers on top of a leafless stalk. The flower heads are very bold in appearance, representing the boldness and courage required to face new challenges.*

The bulbs are almost identical to those of Blue Camas, and early settlers and Indians were sometimes poisoned from eating them by mistake.

When it feels as if the whole world is crumbling, this remedy reminds us of the eternal thread which holds all of life together – the endless dance of the ebb and flow of energy. “What appears to be the end of the world to the caterpillar, the master calls a butterfly.” (Bach)

This is a remedy for beginning new jobs, new relationships, starting any new adventure, or ending any of these. It alleviates stress and worry in times of transition and enables us to appreciate the experience as an opportunity to shed another skin that we have outgrown. It embodies courage and fearlessness which leads us to ecstasy and transformation.

Death Camas is the Tower in Tarot symbolism. The Tower represents sudden and unexpected change, giving us an opportunity for purification at all levels.

Death Camas is also especially helpful when we deliberately choose to do a process of self-cleansing – fasting, examination of beliefs, etc.

**Chakras:** Sacral, Heart

**Meridians:** Lung, Kidney

**Key Words:** Rebirthing, Beginnings, Ecstasy, Transformation

**Challenges:** **New beginnings, Change**

**Affirmations:** I am in tune with the Infinite.  
I go with the flow.



***Death Camas – Rebirth***

The tree is in the seed manifest in the tree.

The energy of spring comes to fullness in summer,  
retreats in autumn and sleeps in winter.

Every moment is a new beginning.

## ***Douglas Aster***

*aster subspicatus*

**endless expansion while maintaining centre; savouring life experience; living fully and consciously; promotes courage and adaptability**

**Signature:** *Emerging from rocky outcroppings along the shoreline of the Pacific Ocean this small purple flower gladdens our hearts from July to October. It flourishes in very thin soil and literally looks as if it is growing in the rock. It manifests immense tenacity and a secure sense of self. Its purple rays emanate from a golden disk in its centre. In its natural habitat it braves all the elements with ease.*

We can only feel expansive and manifest our inner shaman when we are connected to our source. Then whatever turbulence we encounter is easily weathered. This flower reminds us to savour experience and helps us to find our centre/source/god-ness within, for this is our true nature. Its strength is its adaptability.

This essence helps us to attune more easily with our senses and sensory experience without losing ourselves in the process of participating in life to the fullest. It heightens perception so that we are able to appreciate the celestial energies underlying physical manifestations. When we experience life at this level, our hearts are filled with gratitude.

Douglas Aster also helps us to stay centred in the face of many demands.

**Chakra:** Heart

**Meridian:** Kidney, Governing Vessel

**Key Words:** Expansion, Generosity, Adaptability

**Challenges:** **Attachment, Ego, Clinging**

**Affirmation:** From the centre of my being I radiate generosity and love.



***Douglas Aster – Radiance***

What joy there is in expansion.  
What delight in self expression.

I am a channel for the Light of heaven.

Drink of my essence and replenish your life force/source.

## ***Easter Lily***

***(erythronium oreganum) (lirio de las flores largas)***

**Alienta la libre expresión del sí mismo; elimina las máscaras sociales**

**Signatura:** *La planta posee flores blancas solitarias parecidas a los lirios, que florecen sobre un elegante tallo con dos hermosas hojas jaspeadas. Los pétalos blancos, exquisitamente torneados hacia arriba, recuerdan a la monja voladora y, en un nivel más profundo, simbolizan la pureza y la libertad. Matthew Wood, homeópata y herbalista, reconoce que este remedio es muy bueno en caso de síndrome premenstrual.*

Easter Lily ayuda a integrar los diferentes aspectos de las personalidades en una persona, permitiéndole expresarse abierta y honestamente.

Su conexión con el Chakra de la Coronilla la torna particularmente efectiva como herramienta para trascender los roles asumidos en la vida para parecer más atractivo ante los demás. Cuando se expresa el ser interior desde el centro del Corazón, o se sirve de canal para la energía universal a través del Chakra de la Coronilla, el poder de ese alineamiento energético es tan fuerte que la persona se convierte en una luz que brilla para aclarar la oscuridad de lo ilusorio.

Conectada al elemento Agua en la medicina china, Easter Lily afecta los canales del Riñón y de la Vejiga. El elemento Agua está a cargo de las reservas energéticas vitales en el CuerpolMente y controla la habilidad de adaptarse al estrés. El agua siempre encuentra un curso más allá de los obstáculos en el camino. Fluye.

El canal del Riñón almacena la esencia vital que es la matriz energética necesaria para la formación de la energía Qi. Easter Lily ayuda a descubrir y a expresar la “perla dentro de la ostra”, “el diamante en el trozo de carbón”.

Para las mujeres, Easter Lily ha probado ser muy efectiva en los casos de SPM (Síndrome pre-menstrual) y otros desequilibrios ginecológicos.

**Chakra:** Corazón, Tercer Ojo, Coronilla

**Meridianos:** Riñón, Vejiga

**Palabras Clave:** Verdad, Pureza, Integridad, Honestidad

**Desafíos:** Duplicidad, Deshonestidad, Ilusión

**Afirmación:** Soy quien soy. Soy lo que soy.



### ***Easter Lily – Authenticity***

As a butterfly emerges from its cocoon,  
I emerge from the dark, wet winter soil.

I show you a pair of mottled leaves and then a single stem  
which supports my bowed, white head.

As I feel my space in this outer world, I open my petals. With a  
little more encouragement from the sun,  
I lift my face to the world and let you see all of me.

Let me show you how to express the truth  
and beauty of who you are.

## ***Fairy Bell***

*disporum smithii*

**lighthearted release from murky thoughts; expands willingness to follow one's guidance; eases depression**

**Signature:** *Growing in moist and shaded areas these cream-coloured cylindrical bells chime their soundless melody in the forest darkness. The plant itself grows low to the ground and the bell-like flowers emerge from beneath the leaves and face the earth. In the fall the flowers are replaced by orange-red berries.*

This is a gentle remedy to assist us to find the light when the mental darkness seems overwhelming and endless. It thaws frozen feelings and frozen body patterns.

It can help through the pain of a healing crisis emotionally and physically, sometimes providing a mild sedative effect.

It puts an end to ambiguity, especially any ambiguity about wanting to be here on the earth plane and in physical form. Physically it frees the lungs and eases the breathing.

It dispels any resistance to growth and reminds us that when we are in touch with our true nature every breath is a prayer. It can be used to assist a newborn to take its first breath and allows the rest of us to breathe into and through our feelings, especially dark feelings like despair.

The plant signature reminds us that guidance is always available and only our own resistance prevents us from accessing inner wisdom.

**Chakra:** Third Eye

**Meridian:** Lung

**Key Words:** Lightness of being

**Challenges:** **Ambiguity, Resistance, Depression**

**Affirmation:** I am at ease. This too shall pass.



***Fairy Bell – Vulnerability***

Let me show you the incredible lightness of being.  
Let me light your way. Let me guide you with my bells.  
Let me lead you on the path of Light.

Discard your heavy feelings. Discard your murky thoughts. Come  
with me and dance the steps of life.

## **Flreweed**

**(*epilobium angustifolium*) (*adelfilla epilobe*) Reconocimiento de la abundancia del amor interior y exterior.**

**Signatura:** *Una planta alta y herbácea con flores color magenta que crecen en manojos elongados en la cima de tallos altos, erguidos y frondosos. A nivel metafísico, el magenta es el color asociado con el equilibrio emocional. Los tiernos brotes jóvenes son excelentes como vegetales y las hojas secas se convierten en un té delicioso. Es común que los apicultores coloquen sus colmenas en montes de chamico para hacer la miel.*

Por su relación con el elemento Fuego y el Chakra del Corazón, Fireweed disuelve el miedo y hace sitio al amor.

La experiencia emocional está registrada en el Corazón. En la medicina china, el Corazón es la morada de Shen, o la conciencia. Cuando el corazón está roto o dañado por un insulto emocional excesivo, el Espíritu no se siente en casa y se vuelve intranquilo. Puede incluso abandonar temporalmente el cuerpo, como en los casos de shock severo. Fireweed aplaca al Corazón y suavemente convence a Shen para que retorne al cuerpo. Permite experimentar el amor como fuerza vital y disuelve los sentimientos de separación de sí mismo y de los demás.

A nivel físico, este remedio mejora la circulación. Afloja los músculos y actúa en el pecho y la parte alta de la espalda.

A nivel emocional, permite abrazar cada relación como una experiencia nueva, sin el residuo de las anteriores.

Después de que un bosque ha sido talado y quemado, la chimoca es la primera planta que crece. Puede verse como una bruma magenta o púrpura sobre los troncos desfigurados por el fuego. Esta es la manera en que la Madre Tierra se ama-a sí misma para devolverse la salud.

**Chakra:** Corazón

**Meridianos:** Corazón

**Palabras Clave:** Amor, Amoroso, Que es amado

**Desafíos:** Frío, Descuido, Incapacidad de sentir, heridas emocionales

**Afirmación:** Soy amoroso y amado.



***Fireweed – Compassion / Service***

I cover the earth with a blanket of magenta haze.  
I offer Mother Earth my love to heal her scarred surface.

I offer my fragrance to the honey bees.

I give and receive love and awaken the  
loving potential within you.

## ***Forsythia***

*forsythia suspensa*

**provides motivation towards transformation of old, useless patterns of behaviour – eg. habits, addictions, thoughts; helps to break addictions**

**Signature:** *The flowers are bright yellow with 4 petals connected at the base. They bloom on leafless bushes in the early spring, the time of new beginnings.*

In herbalism yellow flowers are often used to detoxify the Liver which bears the greatest burden in the physical when we are addicted to a substance. The sturdy branches, on which the flowers are the first sign of new life, represent the strength of will required to change patterns.

Forsythia is the remedy for addictive mental, emotional, and physical patterns – those which fill us with self-loathing and yet we feel powerless to change. It grants us the ability to find our way out of the darkness and into light.

Forsythia helps us to respond intuitively and spontaneously with what really is “right action” for us. It is a catalyst for change.

Physically it can be used effectively for breaking alcohol, drug, and tobacco addictions.

Mentally it can release repetitive thought patterns which no longer serve us.

Emotionally it affords us the opportunity to release dysfunctional relationship patterns and long held grievances.

**Chakra:** Crown

**Meridian:** Gall Bladder

**Key Words:** Transformation, Motivation

**Challenge:** **Self-destruction**

**Affirmations:** I am willing to change.

I have the inner resources and energy required to change.



***Forsythia*** – *Motivation / Transformation*

Allow the golden yellow of my blossoms to bathe you  
in the Light of transformation.

Let me strengthen your willingness to move forward  
to your perfect expression of Self.

## ***Fuchsia***

### ***fuchsia***

**re-creation; letting go of dysfunctional patterns; being the change we wish to see in the world**

**Signature:** *These multi-coloured plant spirits are like twirling, swirling ballerinas, always appearing to be moving even on a day with no wind. Ranging in a full spectrum of shades of white, red, pink, and purple, they gladden the heart and delight the eye. The flower emerges like a tear drop that breaks open into 4 outer petals which curl back and reveal a complete inner flower.*

Dancing coloured lights expressing their delight in just “being.” This remedy helps the slow, phlegmatic type to “lighten up” and move. It helps the fast, busy, over-doing type to slow down, “chill out” and relax. Fuchsia is a remedy of balance. Helps to peel the layers of programming of “acceptable” behaviour patterns, and allows us to begin to attune with and to step with our own inner rhythms. It is a remedy for recognizing the little voice of the super ego - all the “oughts” and “shoulds” and being able to turn into what I really want. Behaviour shifts, and there is a measure of satisfaction and joy in being that cannot be experienced until we experience this level of self-actualization.

A constitutional remedy for the Water element it tonifies and nourishes both the Kidney and Bladder channels.

**Chakra:** Sacral

**Meridian:** Kidney, Bladder

**Key Words:** Balance, Self-actualization

**Challenges:** **Procrastination, Sloth and Torpor**

**Affirmation:** I am the change I wish to see in the world.



***Fuchsia – Re-creation***

You think you're stuck with the script you have?

You think the past is etched in stone?

Wake up! Wake up!

You are the author. You are the director. You are the actor.

And in each moment you have the ability to create it,  
all of it, exactly as you want/desire.

Let me help you re-create your journey.

## **Goatsbeard**

*(aruncus sylvester) (barba de cabra)*

**Da acceso al poder de visualizarse a sí mismo en un estado de profunda relajación.**

**Signatura:** *Grandes nubes transparentes de diminutas flores blancas que caen como una cascada de un arbusto alto. Los pimpollos dan la impresión de una suave cascada de energía rejuvenecedora.*

Goatsbeard permite verse a sí mismo calmo y relajado en situaciones de estrés. Activa la glándula del timo para que lidie con eficacia con el estrés. Es el remedio de la inacción, de resolver la tensión creando un estado de armonización interior antes de pasar a la acción.

Goatsbeard recuerda que los deseos pueden cumplirse sólo cuando se está dispuesto a equilibrar lo mental, lo físico y lo emocional mediante la pausa de la paz. Recién entonces la persona es plenamente capaz de responder a cualquier cosa que la vida le presente. El descanso antes de la actividad conlleva un mejor rendimiento de la acción.

Aunque en principio es un remedio para el aspecto Mental, también se relaciona con el meridiano del Intestino Delgado en la medicina china y ayuda a asimilar la experiencia. Su conexión con el Bazo fortalece el sistema de inmunidad y promueve la producción de glóbulos blancos.

A nivel físico, ayuda en cualquier tipo de trastorno relacionado con el estrés, permitiendo la relajación y rejuveneciendo la química corporal.

Para las personas que utilizan la visualización como herramienta primordial en la autosanación, este remedio es de gran ayuda en el proceso de centración.

**Chakra:** Tercer Ojo

**Meridianos:** Intestino Delgado, Bazo

**Palabras Clave:** Fantasía, Meditación, Visualización

**Desafíos:** Creativa Tensión, Rigidez, Retención

**Afirmación:** Siento que se disuelven la tensión y el estrés.



***Goatsbeard – Rejuvenation***

Let me bathe you with my healing white cascade of flowers.

Let me nourish your wei qi. Let me support your immunity.

I am the energy of the goat – sure footed and determined.

I give you the ability of the cat –  
to sink down into the ground of being where harmony prevails.

## ***Grape Hyacinth*** *muscaria racemosum*

**for times of external shock, despair, stress – allows the individual to step back from the situation while harnessing inner resources to meet the challenge.**

*Signature: Stalwart little warriors are armed in elongated clusters of deep blue to indigo flowers which appear somewhat like the chain mail armour of the knights of the middle ages. The indigo colour is especially harmonious for the Third Eye centre.*

This is the remedy which comes up at times of any stress or trauma to the system, either emotional or physical. It allows for some space to re-integrate the systems before responding to the situation at hand.

Often the first place we experience stress physically is in the "gut." Grape Hyacinth harmonizes the Stomach. Via the Lung channel, it assists us to keep breathing in times of stress instead of holding our breath and cutting off the life force.

It can be used with bumps, bruises, accidents, shocks, and any emotional trauma.

Through its connection to the pineal gland, Grape Hyacinth dissolves feelings of despair – that place of utter hopelessness when we feel totally disconnected from our centre. Because of its connection to this gland it is also effective for some forms of depression.

- Chakra:** Third Eye  
**Meridians:** Stomach, Lung  
**Key Words:** Balance, Perspective  
**Challenges:** **Shock, Trauma, Despair**  
**Affirmation:** I am balanced and whole.



***Grape Hyacinth – Balance / Perspective***

Shocks and traumas –  
just part of the earth journey  
to keep you on your toes  
and remind you of your true Nature.

## **Grass Widow**

*sisyrinchium douglasii*

### **releases old beliefs and limiting patterns**

**Signature:** *Magenta bowl-shaped flowers blooming from clumps of narrow sword-like leaves. The leaves symbolize the mental incisiveness necessary to be aligned with our own inner wisdom. The colour symbolizes emotional balance.*

Primarily a mental remedy, Grass Widow assists us to question our beliefs and to be able to change them if they are not working for us. If we are not radiant and at peace with ourselves, this essence assists in identifying the underlying belief pattern and strengthens the will to release it. This includes beliefs about ourselves and others.

Grass Widow relates to the challenges of the structures we have chosen in this life – family, work, religion, etc. The choice can be to detach from the structures which are not in alignment with our greater purpose.

Mentally it relates to the indigestibility of unevaluated beliefs and physically to digestion problems especially those related to food intolerances.

Emotionally it relates to the fear around letting go of the illusion of comfortable discomfort if we find ourselves in a belief system which does not have the support of mass consciousness.

**Chakra:** Heart

**Meridians:** Stomach, Large Intestine

**Key Word:** Freedom

**Challenge:** **Fear of being judged by others**

**Affirmations:** I release limitation.  
I am unlimited.



***Grass Widow – Freedom***

Expand your mind.

Examine your beliefs.

Push against the edges of your reality.

It's self-created, you know.

## **Harvest Lily**

**(brodiaea coronaris) (brodiaea coronaris) Ayuda a la energía grupal; apoya la capacidad de captar el punto de vista ajeno.**

**Signatura:** Flores violetas, representando embudos con tres estambres blancos no fértiles, en forma de abanicos en su centro. Llegan a haber hasta siete flores en un estambre. Permanecen erguidas y abiertas hacia el cielo durante toda la temporada de floración. El color violeta indica resonancia con el Chakra de la Coronilla y los tres estambres blancos simbolizan la capacidad de conectarse con la Luz universal.

Los indios de la costa oeste solían desenterrar el bulbo y comérselo crudo o cocido.

Es un remedio para la expansión y el despertar. Ayuda al individuo a traspasar las fronteras del ego y comenzar a apreciar lo “otro” como el propio SÍ-mismo. Aquí está el potencial del verdadero sentimiento de comunidad. Este sólo puede evolucionar desde ese lugar del “Namaste”, palabra sánscrita que significa “reconozco aquel sitio en tí en el que somos los dos iguales”.

Harvest Lily actúa con el elemento Fuego en la medicina china y en especial con los meridianos del Triple Calentador y el Protector Cardíaco. Ambos canales se vinculan con las relaciones. Es útil para resolver tensiones en las relaciones personales. Cuando la persona se siente armonizada y equilibrada, esa energía irradia hacia el grupo.

A ni vel emocional, brinda una matriz energética para la unificación de la energía grupal. Es de particular ayuda cuando dos grupos enfrentados están negociando un resultado que beneficie a ambos.

Este remedio puede aplicarse en general a los desórdenes reproductivos y de eliminación, digestión y absorción, o problemas respiratorios y cardíacos si su origen es un desequilibrio en Fuego.

**Chakra:** Plexo Solar, Coronilla

**Meridianos:** Triple Calentador, Protector Cardíaco

**Palabras Clave:** Comunidad, Relaciones

**Desafíos:** Interacción social

**Afirmación:** Irradio mi belleza y vitalidad.

Reconozco la belleza y la vitalidad en los demás.



### ***Harvest Lily – Resolution***

Let me show you community, where many can be nourished  
from the same source and still express their individuality.

I emerge through the tangles of dried summer grass.  
There are many me's connected to the one vine.

Let me teach you how to see each other as a reflection of your  
self so that without compromise or sacrifice  
you can reach attunement and agreement.

## ***Hooker's Onion***

***(allium cernuum) (cebolla cernuum)***

**Para sentirse renovada y libre de preocupaciones; nutre la creatividad.**

**Signatura:** Flores rosa y blanco en manojos que asienten suavemente desde lo alto de estambres altos y delgados. Estos delicados pimpollos transmiten una cualidad de liviandad y libertad de expresión. El bulbo presenta un fuerte aroma a cebolla y era utilizado como alimento por los indios de la costa, quienes le enseñaron a los primeros exploradores a utilizar sus poderes sanadores contra el escorbuto.

Hooker's Onion, un remedio indicado principalmente para el Espíritu, actúa directamente en los siete chakras principales, pues revela con suavidad el pleno potencial de cada centro energético para que trabajen juntos en armonía. Crea un vínculo vital y armónico entre el cielo y la tierra.

Hace años, al pedir un sueño con esta esencia, fui visitada por la deidad del Hooker's Onion. Estaba vestida de rosa y plateado brillante y se movía como un rayo de luz en el bosque. Me condujo hacia un pasadizo donde había muchas puertas. Cada una de ellas tenía un cartel con el nombre de cada emprendimiento creativo al que conducía. Ella dijo: "Estás limitada sólo por tus pensamientos de limitación. Deja estos pensamientos densos en la puerta y entra con expectativa y alegría".

Desperté sintiéndome nutrida e inspirada. Hooker's Onion actúa como catalizador de la expresión creativa y alegra el corazón. Ayuda a disolver el bloqueo del escritor.

Este remedio también posee el potencial de liberar traumas del nacimiento. Disuelve el miedo tanto para la madre como para el niño cuando se produce la separación física y ayuda a mantener el vínculo verdadero en el nivel del Espíritu. Es eficaz para la depresión pos-parto. Resuelve el apego emocional -el síndrome "mi hijo" - que inhibe una relación plena y enriquecedora entre padres e hijos.

**Chakra:** Los siete chakras principales

**Meridianos:** Los 12 meridianos

**Palabras Clave:** Luz, Libertad, Inspiración, Creatividad, Espontaneidad

**Desafíos:** Abrumado, Frustrado, Estancado, Denso, Pesado

**Afirmación:** Soy Luz. Soy un canal limpio para la Luz y la Creatividad.



***Hooker's Onion – Inspiration***

When my luminescent sac cracks open  
I am released from heaviness.

My tiny pink flowers are light and free.  
I am deeply connected to Spirit.

Let me inspire you. Let me breathe new life  
into your heart and mind.

Let me help you to free your creativity.

## ***Indian Pipe***

*monotropa uniflora*

**reconciliation with others and making peace with self; reverence for all of life**

**Signature:** *White translucent stems and pipe-bowl shaped flowers characterize this small saprophyte which grows in the dark gloom of the forest. Clearly identifiable as a single plant these ethereal beings are always found in community. Native people used Indian Pipe to make poultices for wounds that would not heal.*

In Indian Pipe we find the ability to “stand alone in closeness,” so that we can be fully in relationship and community while maintaining and expressing our own unique qualities of being. It fosters self-respect and respect for others. It resolves the inner voices that endlessly cloud the beauty of our true inner being. It counteracts negative self talk and banishes feelings of worthlessness, so that we can easily find and live our life purpose.

For native peoples pipes were a representation of drawing in Spirit to earthly matters. Smoking the peace pipe after battle with one’s enemies was an invitation to Spirit to bless the new relationship.

Indian Pipe is a constitutional remedy for the Metal element, helping us to express ourselves in the world and to recognize and to claim what is valuable.

- Chakra:** Root
- Meridian:** Lung, Conception Vessel
- Key Words:** Reconciliation, Reverence
- Challenges:** **Illusion, Separation**
- Affirmation:** We are all one.



***Indian Pipe – Reverence***

Think of me when you need/want to create sacred space.

Even when physical space is limited,  
you can hold a space in your consciousness.

Let me teach you how to honour yourself and  
each other in this manner.

Let me show you the sanctity of the earth and all life on it.

## ***Lily of the Valley*** *convallaria majalis*

**allows for freedom of choice by discovering the simplest mode of behaviour**

**Signature:** *The tiny white bells look so real that you can almost hear their soothing chimes. The gentle fragrance calms the mind and transports us to a place of unconditional love.*

Lily of the Valley brings us back to that state of child-like innocence and wisdom where we only know how to respond with loving behaviour. It puts us in touch with that place within ourselves that existed before our lives were complicated by “shoulds” and all the other layers of conditioning we learned in order to survive and to get love and approval.

Lily of the Valley is an emotional tonic which helps us to see “through the eyes of a child.” It connects us with the inner radiance and vitality in the heart centre. It helps us to listen with the ears of the heart and gives us the courage to express ourselves with clarity, trust, simplicity and ease.

People who live their lives bound by convention and seeking social approval can benefit from Lily of the Valley. Through its gentle energy each person can access their own unique essence within.

In eastern Europe, Lily of the Valley is used as a cardiac tonic and contains some of the same chemical constituents as Foxglove which produces digitalis.

**Chakra:** Throat

**Meridian:** Heart

**Key Words:** Simplicity, Innocence

**Challenges:** **Sophistication, Over-Control, Rigidity**

**Affirmations:** I embrace life with an open heart.  
I embrace my own uniqueness.



***Lily of the Valley – Simplicity / Innocence***

Remember when you had no expectations?

Remember when one day ran into the next in flowing time?

Remember when the rhythm of your life was every moment a  
unique unfolding?

Through connecting with me you can re-connect with that time/  
space, which was not time/space, rhythm.

Moved from inner Spirit and experiencing BLISS.

## ***Narcissus***

*narcissus pseudo-narcissus*

**for identification and resolution of conflicts by going to the centre of the problem/fear. From there the issue(s) can be faced by determining what is essential and nurturing to the Self.**

***Signature:** Seven creamy white petals open to show a golden orange fluted cup in the centre. In traditional Tarot cards, the suit of Cups represent feelings and emotions. Narcissus looks as if it is smiling at the world, gracefully digesting experience. Its keynote however is its sweet perfume which can permeate a whole house bringing calmness and peace of mind.*

Narcissus is the slayer of internal dragons, the little voices of fear which surface when life experiences seem to be a cycle of endless challenges. It helps us to digest experiences and use them for further growth. It calms that feeling of “butterflies in the Stomach.” In Chinese medicine the Earth element requires support through nourishment. In the healthy Stomach channel the energy flows downwards from heaven to earth. When this flow is disrupted due to undigested ideas or emotions, there is a tendency for the energy flow to reverse and disturb the mind. This imbalance manifests as a preoccupation with details and obsessive thinking.

Narcissus affects the Root chakra, our connection to the earth and our impulse for survival. It assists us to feel really grounded.

Physically, Narcissus promotes digestion and helps with digestive disorders – excess stomach acid, ulcers, gas, and belching.

Mentally it alleviates worry.

- Chakras:** Root, Sacral  
**Meridian:** Stomach  
**Key Words:** Safety, Nurturing  
**Challenges:** **Worry, Anxiety**  
**Affirmation:** I am safe.



***Narcissus – Nurturing***

Drink from my cup of life.

Bathe your soul in my creamy softness.

Breathe my scent and kindle the fire of Spirit within you.

## ***Nootka Rose***

*rosa nutkana*

### **expressing love of life, laughter, and joy**

**Signature:** *Pale pink flowers growing on a thorny shrub. The gentle smell of roses permeates the forests where they grow. The rose hips are a good natural source of vitamin C and may also be used to make jams and jellies.*

Native Indians of the West Coast used to bury their dead with Nootka Rose to ensure a safe and happy journey into the next life.

Nootka Rose is the embodiment of Spirit. It centres us in the Heart chakra, promotes laughter and joy, and dissolves bitterness and resentment.

This is a spiritual remedy. It is a reminder that the life of the soul does not begin with physical birth, nor end with physical death. It is the remedy to take when the thorns of life experience are too sharp. It allows us to embrace life even when we have sustained major trauma to the physical, emotional, or mental. It is an excellent remedy for those who have experienced “spiritual crisis” – abuse, abandonment, psychic, emotional, or physical assault. It helps to reintegrate the psyche after such assault and can heal fragmentation even years after the experience. Even if the cause is self-abuse, as in the use of recreational drugs or alcohol, the effects are the same. It is for all those experiences where the Soul does not feel safe in the physical vehicle. Emotionally it balances the Heart Protector to make way for love in the heart itself.

**Chakras:** all 7 major chakras

**Meridians:** all 12 meridians

**Key Words:** Enthusiasm (en theos – in God)

**Challenges:** **Weariness, Abuse, Abandonment**

**Affirmations:** I am an aspect of the Divine.  
I am a spark of the Infinite.



***Nootka Rose – Love***

Let me take your cares from you.  
Let me show you that the thorns of life are part of the whole. I  
offer my beauty and fragrance along with my thorns.

Life is like the rose –  
the thorns which you experience are a gift.  
You can choose to keep your wounds open and bleeding  
or you can move forward into the Light.

## **Orange Honeysuckle** *(Lonicera ciliosa) (madreselva ciliosa)*

### **Evoca una creatividad pacífica**

**Signatura:** *Manojos de flores tubulares de color anaranjado brillante que crecen a partir de dos hojas en forma de copa, en arbustos de 2,5 a 7,5 metros de altura.*

El aspecto clave de esta flor es su color anaranjado brillante que es el color que estimula la digestión. Es un poderoso tónico para los desórdenes digestivos.

El anaranjado también es el color que armoniza el Chakra del Sacro. Este segundo chakra gobierna el poder y la creatividad, no sólo en el acto de procreación física, sino también para dirigir y expresar esa energía hacia otros canales creativos. A este respecto, Orange Honeysuckle es efectiva para mujeres que atraviesan la menopausia, que han dirigido gran parte de su energía en el nacimiento y crianza de sus hijos. Cuando estos se van de la casa con frecuencia se sienten perdidas y no saben cómo expresar esta energía. También es útil en el caso de adolescentes en los que una pubertad signada por la inestabilidad y la intranquilidad puede canalizarse como expresión creativa. No se relaciona, per se, con cambios vitales, sino cambios en los que la energía ha sido dirigida por un canal y esa forma particular de expresión ya no está disponible. Es común que esto provoque una crisis de identidad personal y tensión concomitante en el cuerpo físico. Orange Honeysuckle ayuda a vincularse con ese sitio de sabiduría corporal interior y redirigir la energía en forma apropiada.

En el nivel emocional, libera bloqueos de la fuerza creadora, y por lo tanto disuelve la frustración, e incluso la ira, que surge cuando se ve frustrada la expresión creativa.

Puede transformar la energía sexual para dirigirla hacia otros canales creativos y ayudar a liberarse de la esclavitud de los deseos.

**Chakra:** Sacro, Plexo Solar

**Meridianos:** Triple Calentador

**Palabras Clave:** Expresión creativa, Dirección interior

**Desafíos:** Identidad, Pérdida de dirección, Ira

**Afirmación:** Soy creativa. Encuentro descanso y paz en la expresión plena de mi creatividad.



***Orange Honeysuckle – Creativity***

Let my orange blooms revitalize you.

I am like the fallopian tubes releasing an egg to be fertilized.

Let me release the potential of the egg into the fertile ground of your being. When you are at a point of transition in your life, allow me to help you direct your energy towards creative expression.

## **Ox-Eye Daisy**

*chrysanthemum leucanthemum*

### **total perspective; for being centred**

**Signature:** *The flower presents as a golden disk with slender white rays encircling it. The petals reach out towards more expansive vision. Somewhat resembling an eye, it is a perfect mandala, a symbol for focusing.*

This is the remedy for vision and the visionary. It helps to move out of positions of being overfocused and allows us to tune into a larger perspective. When we can access the “big picture” we are able to put things together in a new way – synthesis/alchemy. Ox-Eye Daisy helps us to synthesize the elements of our lives in new and creative ways.

The golden yellow centre is a safe place from which to view all of life while maintaining a connection with our own inner being.

Related to the Kidney meridian and the Third Eye chakra, it dissolves the energy blocks of fear which prevent us from seeing clearly.

Physically it impacts on the eyes and ears and helps to develop better vision. It is the remedy of choice when we are really striving to see something in a new light, to gain perspective and understanding.

**Chakra:** Third Eye

**Meridians:** Heart Protector, Kidney

**Key Word:** Perspective

**Challenges:** **Over-focused, Not being able to see the forest for the trees**

**Affirmation:** I am able to see things differently.



***Ox-Eye Daisy – Perspective***

I sit on a golden cushion in the heart of the flower.  
I can see in all directions and from every point in the circle.  
I am a perfect mandala and I offer you the ability  
to see all of life unfolding.

Meditate with me and find the peaceful centre where  
you too can tap into infinite possibilities.

## ***Pearly Everlasting*** *anaphalis margaritacea*

**commitment and lasting devotion; opening to the mysteries of life;  
transformation through service**

**Signature:** *Clusters of tiny white flowers with tight yellow centres bloom atop a long stem. The flowers appear dry and indeed need little water and last a very long time even after being cut.*

White is the colour of Spirit and indeed these tiny white blooms bring the potential for lasting devotion to any relationship. When we are connected at a soul level it is easy to remain beautiful in the eyes of the beloved.

This flower essence helps us to deepen our connection with the other. The purifying fire of anger becomes a powerful ally which can be used to create transformation. Another remedy which helps us to stay connected to source and to bring the earth plane “stuff” into perspective.

Don't throw the baby out with the bathwater. Remember the Source to which we are all connected and from which we all emerge.

In the West we have many beliefs about relationship based upon our value of personal freedom. In the East where marriages are often arranged, the primary goal is to be devoted to each other and to care for each other, no matter what.

This remedy can be especially helpful to those who feel unwilling and/or unable to make a deep and lasting commitment in relationship.

**Chakra:** Third Eye, Navel

**Meridian:** Liver, Gall Bladder

**Key Words:** Commitment, Devotion, Service

**Challenges:** **Perspective, Anger**

**Affirmation:** I am committed to this process of growing together in love and harmony.



***Pearly Everlasting – Devotion***

Many forms. One Self.

Do you think that you could love another more  
easily than this one?

The next one will offer the same challenges.  
They are a reflection of you.

Be devoted to your Self in form – within and without.

## ***Periwinkle***

*vinca major*

**provides an opportunity to be responsible for depression and thereby dispel it; for clear memory**

**Signature:** *Periwinkle blooms in the shade on a shiny, bright green ground cover plant. The flowers have five violet blue petals and when open reveal a pentagon in the centre. The colour is especially harmonizing for the Crown chakra, and the five petals and five sided pentagon symbolize freedom and change. Its need for very little sun shows that it maintains its integrity from within.*

Periwinkle lifts the dark cloud of depression regardless of what apparently caused it. It moves us to the place of inner knowing, our place of deepest wisdom, where we remember who we are. In Chinese medicine the Heart houses the Spirit. Depression and other mental/emotional challenges often show up as an energy imbalance in the Heart channel. When the condition is severe there is a sense that “nobody’s home.”

At the physical level Periwinkle affects hypertension, hemorrhaging, and nervous disorders especially anxiety states. It calms the mind. It is also used for SAD (seasonal affective disorder) which is a type of depression caused by insufficient sunlight to stimulate the production of a hormone called melatonin during the winter months.

As a herbal tincture it improves memory and as an essence provides clear memory. It is useful for past life regression work and easier dream recall.

As a herb it has been used in Africa to treat diabetes.

**Chakras:** Sacral, Crown

**Meridian:** Heart

**Key Words:** Remembering, Centred

**Challenges:** **Confusion, Forgetfulness, Despair, Depression**

**Affirmations:** I am uplifted.

I remember who I am.



***Periwinkle – Remembering***

You can remember who you are.

You are eternal, unchanging and magnificent.

You are a child of Father/Mother God made  
in the image of them.

Let me help you to lift this dark cloud which oppresses you. Let  
me help you to sing the song of your exquisite  
being-ness once more.

## ***Pipsissewa***

*chimaphila umbellata*

**decision-maker; clears ambivalence**

**Signature:** *Pink bowl-shaped flowers with 5 petals growing on rocky soil in coniferous forests. The genus name originates from the Greek chima – winter and phila – loving, and refers to its evergreen nature.*

As a herbal decoction it was used by native peoples to dissolve stones in the kidney and gall bladder.

Pipsissewa helps to release the worry and confusion around the choices we need to make in order to get on with our lives. Often we get caught up in “ifs” and lose sight of our goal. Mental activity can begin to sound like a broken record as we get caught up in emotional drama around decision making. The corollary of making choices is that we cannot be a victim, for we have charted our own course. Choosing is a responsible act.

Pipsissewa also helps to resolve the frustration around having made a choice which seems not to turn out the way we thought it would. Instead of wasting energy bemoaning where we find ourselves, the essence will help move us to the point of power in the present where we can make a new choice.

Physically it impacts upon the brain and awakens that area involved in choice. It also impacts on dis-ease stemming from deficient energy in the Spleen, Liver, and Kidney channels.

**Chakras:** Solar Plexus, Throat

**Meridians:** Spleen, Liver, Kidney

**Key Word:** Decisive

**Challenge:** **Indecisiveness**

**Affirmations:** I am able to choose.

I can trust my energy and follow my heart.



***Pipsissewa – Choices***

When you are at the fork in the road,  
invite me into your heart and mind.

I can assist you to choose the right path for you.

There is really only one choice.

If you follow the path that leads to peace of mind and comfort in  
your heart, it will always be the right choice for you.

## ***Plantain***

***(plantago major) (llantén)***

**Libera el bloqueo mental y extirpa la negatividad.**

**Signatura:** *Diminutas flores blanco verdosas, sobre un tallo espigado. El verde es el color de la sanación y la oxigenación; el blanco, el de la pureza y la conciencia superior.*

Los cataplasmas de hojas de llanté se utilizan para quitar el veneno a través de la piel.

Esta esencia actúa a nivel etérico de manera similar a la forma en que la planta trabaja a nivel físico. Plantain ayuda a liberar la amargura y el resentimiento, que a lo largo del tiempo produce una calcificación y rigidez en el CuerpolMente. De hecho, disuelve los patrones de pensamiento negativo que estancan a la persona y que, eventualmente, pueden producir desórdenes emocionales y físicos si no son atendidos.

A través del meridiano del Hígado, este remedio ayuda a reconocer y liberar los pensamientos dañinos a medida que se tornan conscientes. Es útil particularmente en caso de pensamientos repetitivos y la sensación de no tener ningún control sobre ellos. A nivel emocional, disuelve la frustración y el resentimiento que con frecuencia surgen cuando la persona es crítica y con tendencia a emitir juicios de valor.

A través de su conexión con el Chakra de la Coronilla, permite que la visión de la conciencia de Unidad ilumine todos los acontecimientos y personas en la vida de cada uno, incluso sobre la propia persona.

A nivel físico, este remedio es muy efectivo para los desórdenes sanguíneos y hepáticos. Actúa eficazmente en cualquier condición de intoxicación física provocada por venenos mentales o emocionales, como las migrañas y la indigestión.

**Chakra:** Sacro, Coronilla

**Meridianos:** Hígado, Vesícula

**Palabras Clave:** Purificación, Limpieza

**Desafíos:** Ideas y actitudes venenosas, Resentimiento

**Afirmación:** Levanto todos los obstáculos al crecimiento y la sanación. Libero los pensamientos que no le canten a la vida para mí mismo o los demás.



***Plantain – Purification***

Let me dissolve the hard thoughts and feelings which you hold  
against yourself and your fellow beings.

Let me wash away everything which prevents you  
from being the Light you are.

## ***Poison Hemlock***

***conium maculatum***

**for letting go; for moving through transition periods without getting stuck**

**Signature:** *Clusters of greenish white florets growing in umbels on top of 6 - 10 foot hollow stalks which are marked with elongated purple spots. The highly toxic yellow oil is concentrated in the roots and fruit, but even blowing on the hollow stalk has resulted in rapid impact on the central nervous system causing convulsions and death.*

**Note:** Due to its highly poisonous nature, the Mother essence is diluted to a 6C homeopathic potency to ensure that no physical residue remains in the remedy.

This essence dissolves the emotional, mental and physical paralysis which can arise in periods of transition and major change. It is especially effective if we somehow believe that the change is being initiated from outside ourselves, and therefore something over which we have no control. Paralysis is one way to avoid the present, to deny experience, and to relinquish our power.

Physically it acts on holding patterns in the body – constipation, fluid retention, overweight, and any kind of paralysis in the physical structure or the nervous system. It is effective for stalled labour in the birthing process.

Emotionally it helps us to release rigid feelings and to convert the energy of fear into excitement so that we can use the energy to move forward.

Mentally, Poison Hemlock allows us to release ingrained thought patterns – i.e., repetitive and often quite unconscious thoughts which do not serve us in the moment.

**Chakra:** Crown

**Meridian:** Gall Bladder

**Key Words:** Releasing, Faith

**Challenge:** **Holding on to old structures and beliefs**

**Affirmation:** I let go.



***Poison Hemlock – Releasing***

Examine your beliefs. Assess your emotions.

Wherever there is a historical pattern,  
be willing to throw it out and see anew.

## ***Polyanthus***

*primula X polyanthus*

**dissolves blocks to abundance consciousness; transforms attitudes of scarcity into ones of worthiness and willingness to receive.**

**Signature:** *Polyanthus comes in a multitude of colours and blooms in the winter when everything else is still asleep. The flowers are like a hidden store of precious gems offset by the hard coldness of the brown soil. Their tiny golden yellow centres symbolize wealth. The leaves resemble the bronchioles of the Lungs.*

Polyanthus helps us to dissolve the blocks which we have to claiming our true heritage. Entering via the Root chakra and spiralling upwards to the Crown, it is a reminder that the kingdom of heaven is within, now, and not some future desirable state. It creates abundance consciousness, attracts abundance, and treats unworthiness at whatever level it is manifesting. It also reminds us to recognize and to be grateful for the existing abundance in our lives – i.e., we may have vibrant physical health but be totally focused on our lack of financial resources. Gratitude for whatever abundance we already have is a way of opening to abundance in other areas of our lives.

Polyanthus is a member of the Primrose family which has long been used herbally as an expectorant in bronchitis and other respiratory infections.

In Chinese medicine this essence balances the energy within the Metal element. It supports the Lungs and Large Intestine to perform their function of purification for the Body/Mind by breathing in the pure Qi from heaven and eliminating waste. Physically it affects the respiratory and elimination systems.

**Chakra:** Root

**Meridians:** Large Intestine, Lung

**Key Word:** Abundance

**Challenges:** **Unworthiness**

**Affirmations:** I am willing to receive. I deserve to receive.



***Polyanthus – Self-worth***

I offer you the gift of valuing who you are.  
When you are firmly rooted in your worth you  
are able to give and to receive with ease.  
Too long have humans believed that it is  
more blessed to give than to receive.

One cannot happen without the other.  
Everything you give returns to you.  
And you will only be able to receive blessings  
if you are willing to see yourself as worthy of them.

## **Poplar**

*Populus tremuloides*

**for contacting Spirit; for ability to transmit healing energies; to improve choice-making; attunes to the gentleness of nature**

**Signature:** *Beautiful shimmering trees, 20 to 60 feet tall with roundish shaped leaves with serrated edges. The leaves are green on top and silver below. They turn yellow and brilliant gold in the fall. Commonly called Quaking Aspen because the slightest breeze causes the foliage to quiver.*

This particular essence is made from a group of seven trees right on the edge of the water. The trees create an amazing energy field, and when you stand in the middle of it your whole body is enlivened. Standing in the middle of these “seven beings” is sacred space.

Poplar trees are giants which pull us into the gentleness of nature. Their leaves are shimmering green and silver – green for healing and silver for receiving higher spiritual energies, and then gold in the fall for transmitting these healing forces. The sound of these leaves as the wind whispers through them is a call to Spirit. It is a call to Nature. It is a gentle reminder of our “sameness” with, and connection to, Nature.

As the remedy connects with the Triple Warmer channel, it harmonizes the flow of energy in a spiralling upward movement from Tan Den and Ming Men, through the Heart centre and up through the Crown and tunes the physical instrument to a higher frequency.

**Chakra:** Throat, Back Neck

**Meridian:** Triple Warmer

**Key Words:** Healing, Innocence, Yielding

**Challenges:** **Separation**

**Affirmation:** I allow myself to be moved by Spirit.



***Poplar – Innocence***

I offer you the ability to be moved in Spirit.

I offer you the healing energies of Spirit.

Let my ability to be moved by Spirit,  
to be renewed in Spirit,  
to channel Spirit be an inspiration to you.

Yield to the energy of Spirit as it  
courses through your Body/Mind.

Flow with this energy and be connected to all that is.

## ***Purple Crocus*** ***crocus tomasinianus***

### **for resolving tension generated from grief and loss**

**Signature:** *The buds are the deep purple colour of mourning. The petals, tightly folded in upon themselves, symbolize the inward journey which grief provokes. When the petals open, a bright golden yellow centre is revealed, symbolizing the wealth of all experience and the possibility of accessing another part of our hearts and spirits if we are willing to embrace the experience.*

This essence enhances our ability to attune with all aspects of pain and grief and to release the tension and restriction around these experiences.

Primarily an emotional remedy, it helps us to feel the energy of loss and allows us to respond from exactly who we are and where we are rather than from cultural conditioning. There is no appropriate manner by which to express grief. It just is. Embracing the “is-ness” of it allows us to experience the depths of our own being.

Purple Crocus enters via the Throat chakra to the emotional body and impacts on physical tension especially in the upper back and shoulders. It helps to release the heaviness and tension related to loss and allows us to experience grief and emptiness without resistance. As such it is effective for those who, after a loss, turn their own blocked energy against themselves and could create life threatening diseases. It assists the Lungs, the channel related to grief in Chinese medicine, to do their job of providing life-giving energy to the whole physical body.

**Chakra:** Throat

**Meridian:** Lung

**Key Word:** Feeling

**Challenges:** **Grief, Deep sadness**

**Affirmation:** I allow myself to be exactly where I am.



***Purple Crocus – Feeling Embraced***

Let me fold my petals around your aching heart.

Let me nurture you in the womb of my flower.

And now in the safety of my embrace  
allow yourself to embrace your pain.

Feel it to the depths of your being.

Grief is a rite of passage.

Feel it and move forward.

## ***Purple Magnolia*** *magnolia soulangeana*

**promotes intimacy and non-separateness; enhances all the senses**

**Signature:** *Although it is named Purple Magnolia, the actual colour is closer to magenta which is a powerful emotional balancer. It blooms on trees which grow up to 25 feet high and 20 feet wide. The buds themselves are quite phallic and open into blossoms which are round and fertile looking. In this manner it embodies qualities of both male and female. The blooms are quite fragile and when full blown even the slightest wind will cause all the petals to drop leaving only the sexual parts of the flower exposed.*

Purple Magnolia elevates sexuality to its full potential for intimacy and non-separateness. At another level it heightens our experience of all our senses and allows us the awareness and appreciation of wind and sun and rain and the scent of flowers and the earth. It eliminates our preoccupation with thoughts and allows us to experience feeling and sensation without labelling.

Primarily a remedy for the spirit, it physically affects the sensory systems, especially smell, touch, and feeling.

In Chinese medicine the Heart Protector is also called the Circulation Sex channel and is responsible for maintaining balanced sexual function. In this regard Purple Magnolia can be used as effectively for those who “crave” sexual activity as for those who withdraw from intimacy.

**Chakras:** Solar Plexus, Crown

**Meridian:** Heart Protector

**Key Words:** Opening, Intimacy

**Challenges:** **Coldness, Frigidity, Withdrawal from life**

**Affirmation:** I celebrate life.



***Purple Magnolia – Sensuality***

Let my senses quiver and vibrate with the delight of the earth.

Let my eyes see and my ears hear and my hands feel.

Let me smell the fragrance of the earth.

Let me see the beauty of the earth.

Let me feel the texture of the earth.

Let me celebrate the joy of being fully embodied.

Let me sing a song of gratitude for life itself.

## ***Red Huckleberry***

*vaccinium parvifolium*

**to experience the power of introspection; allowing ourselves to be nourished by taking time to digest; storehouse of intelligence, discretion, and spiritual wisdom; regeneration**

**Signature:** *Small shrubs growing in coniferous forests often emerging from the dead stumps of other decaying trees. The tiny red berries were used by native people for food and medicinally as a gargle for sore throats.*

These tiny red berries are like little beacons of light that illumine a path through the dark forest. Obviously providing food both for humans and animals, they nourish both the body and the soul.

This essence helps us to claim the power of going within, of introspection, of hibernation. Gives us the ability to withdraw from “the madding crowd,” the rush and “busy-ness” of our daily lives, all the things that we think are so important. Often it takes some sudden, unexpected shock to move us to this deep inner place. Red Huckleberry helps us to go within with ease, and reminds us of the power of nourishment and regeneration contained in hibernation.

This essence helps us to attune to the cycles of nature both on the planet and within our physical bodies. It’s okay, and even desirable, to get more rest in the dark winter months. One of the reasons that people suffer from dis-ease like SAD is because they insist upon doing the same level of activity in the winter as they do in the summer.

**Chakra:** Solar Plexus

**Meridian:** Gall Bladder, Stomach

**Key Words:** Introspection, Digestion, Nourishment

**Challenges:** **Being not Doing**

**Affirmation:** It is safe to retreat and go within.



***Red Huckleberry – Introspection***

Let me show you the value of going within.

Let me show you the value of rest and activity –  
Balance between being and doing.

When you pause and go within, you have new eyes to see, new  
ears to hear, new perception all around.

Give yourself this gift

## **Salal**

*(gaultheria shallon)*

**Para poner en práctica la facultad del perdón a sí mismo y a los demás.**

**Signatura:** Flores que van del rosa al blanco en forma de campanas, con una florescencia de boca angosta sobre un costado de un-largo racimo. Se asemejan a diminutas linternas chinas, portadoras de la luz del perdón.

Las bayas color púrpura son una fuente de alimentación para la vida silvestre y también fueron comidas por muchos pueblos indios para la ingestión de vitamina C.

El perdón es otra forma de “liberación” y de no quedarse estancado en posiciones acerca de las propias proyecciones. Se origina en la abstención de emitir juicio y el reconocimiento de que no se hace justicia por propia mano.

No es el tipo de perdón que juzga la situación o la persona y luego decide mostrarse magnánimo y superior al perdonar. Es el perdón que honra a la persona, a los otros y al fluir de la vida.

Salal ayuda a discernir y asimilar la experiencia vital y libera al individuo para

poder ver la realidad a través de la ventana del Corazón. Disuelve la santurronería. Al no perdonar, la energía del centro del Corazón se bloquea.

Este es un remedio en principio emocional y mental. Limpia el estrés en estos niveles y permite sentir la libertad y la alegría de la encarnación del Espíritu, que se manifiesta de maneras misteriosas.

La deidad del Salal apareció durante un proceso de travesía. Portaba un tallo de flores que resplandecían brillantes. La luz de estas diminutas linternas me guió a través de la maleza enmarañada del bosque y me condujo a una cascada. Noté que mientras mantenía mi atención en su luz, mi camino era fácil y seguro. En cuanto me distraía por algún miedo o juicio de valor, el bosque se volvía hostil y extraño.

**Chakra:** Corazón

**Meridianos:** Corazón, Intestino Delgado

**Palabras Clave:** Perdón

**Desafíos:** Rencores, Resentimiento

**Afirmación:** Perdono. Me perdono a mí misma y dejo ir al pasado.



***Salal – Forgiving***

Forgiveness is for you and you alone.

My lantern-like bells will illuminate the darkest corners of your heart and free you to love again.

Let go. Be free.

## ***Salmonberry*** *rubus spectabilis*

### **physical tonic; spinal alignment and structural balancing**

**Signature:** *Bright pink flowers on 6 - 12 foot bushes with prickly canes.*

The name originated along the Columbia River where the natives ate the tender shoots with salmon roe. The berries are quite sweet and edible.

Another remedy of self-expression, Salmonberry works primarily on the physical body. At birth we take on a physical body, and through our life experiences and how we respond to them we create a map on which our energy blocks and holding patterns are discernible. Salmonberry works on bones and muscles and fascia and aligns the spine. It is an excellent remedy to use at the time of injury. Over the long term it can help with chronic misalignments of the physical structure if there are accompanying attitudinal shifts. Through the Bladder channel on the back we can access all the other organs through the back Shu points which run bilaterally on both sides of the thoracic and lumbar spine.

It is said that every thought we think and every feeling we feel are recorded in the physical. Although the results of this essence are reflected in the physical its effectiveness is due to its ability to erase the originating thought or feeling.

**Chakra:** Third Eye

**Meridian:** Bladder

**Key Words:** Physical alignment, Physical expression

**Challenges:** **Physical, mental, emotional, and spiritual alignment**

**Affirmation:** I celebrate my physical embodiment.



***Salmonberry – Alignment***

Celebrate life. Embrace your physical form.

Experience your body as the temple for your Spirit.

Honour and care for it and it will reflect your inner Light.

## **Silver Birch**

*betula pendula*

**enhances ability to receive and to conceive; softens the need to control; dispels suffering and develops humility**

**Signature:** *Birches are graceful light catchers who carry both male and female parts on different inflorescences on the same tree. The gentle catkins are preformed the season before and become tassel-like in the spring. The key feature of birch is its thin white paper bark, which has been used for paper and birch bark canoes by many cultures.*

Silver Birch is the catalyst for balanced female energy. It epitomizes “strength in yielding.”

Physically this remedy will be used for healing the organs of reproduction. Emotionally and spiritually it will help with conception especially if there are mental or emotional blocks standing in the way. Metaphysically it will assist with the conception of new ideas, and bring them forth into manifestation.

Silver Birch can also be used to eliminate power struggles in relationship. When one person does not need to control the whole show it is easier to create agreement and harmony prevails.

Control is a very dominant feature in our North American society, especially for people who are trying to play many roles simultaneously. It is incredibly self-sabotaging behaviour. Trees would snap in half if they were as inflexible as some humans.

- Chakra:** Heart
- Meridian:** Spleen
- Key Words:** Conception, Manifestation
- Challenges:** **Control**
- Affirmation:** I am flexible and strong.  
I am able to conceive.



***Silver Birch – Conception***

I am soft in my strength. I yield to the wind. I bend to the ice.  
I move with the energy of “what is.” I am the face of the feminine.

Let me show you how to be flexible in the face of challenges.

Let me show you how to dance the dance of life.

Let me impregnate you with the seed of possibility  
in each new moment.

Let me show you how to tap into and fulfill the  
blueprint of your life.

## **Snowberry**

*(symporicarpus albus) (bolita de nieve)*

**Aceptación de la vida tal cual es, en este momento.**

**Signatura:** *Produce manojos de diminutas flores rosadas en arbustos que llegan al metro y medio de altura. Sus bayas blancas permanecen sobre el arbusto casi todo el invierno. Algo en la naturaleza de esta planta y su visibilidad todo el año indica cómo su energía siempre abraza la vida tal cual es. Snowberry disuelve la resistencia a “lo que es” y con dulzura conduce a la aceptación.*

Puede parecer que las situaciones y experiencias “no tengan sentido”. Sin embargo, podemos abrazarlas de corazón.

Abrazar “lo que es”, aun cuando pueda ser doloroso, puede llevar a la exquisita experiencia del éxtasis. Snowberry guía a la persona a ese sitio donde se siente plenamente viva en ese momento.

El alma es un fragmento de la Luz. En su camino por la vida se encuentra con sombras y oscuridad, incluso dentro de sí misma. Sólo reconociendo y abrazando la oscuridad es posible moverse nuevamente hacia la Luz. Si se ofrece resistencia, la oscuridad se intensifica.

En la simbología del Tarot, la correlación de esta esencia es el Diablo. ¿Qué otro símbolo le cuadraría mejor a la oscuridad? Pero como señala James Wanless en el Tarot del Viajero, devil (“diablo”, en inglés) escrito de atrás para adelante se torna lived (“vivido”, en inglés), y marca el potencial de la expresión plena de la vida. El autor cita a Vivekananda: “Ve al bien y al mal como la misma cosa; ambos son meramente un juego de Dios”. También observa que el hexagrama del 1 Ching para el diablo es # 16: Entusiasmo. Esta palabra viene del griego “en theos”, que significacionalmente “en Dios”.

Al trabajar a través del Chakra de la Coronilla, la persona recuerda quién es y acepta “lo que es” como un desafío. Snowberry fortalece el vínculo entre el Chakra de la Coronilla y el del Corazón y promueve la resonancia del Corazón. A nivel físico es eficaz en casos del síndrome de fatiga crónica y desórdenes provocados por el cambio de estación.

**Chakra:** Coronilla, Corazón

**Meridianos:** Riñón, Vejiga

**Palabras Clave:** Aceptación, Entusiasmo

**Desafíos:** Resistencia

**Afirmación:** Abrazo mi experiencia de vida.



***Snowberry – Acceptance***

You humans often think that you are in charge –  
that somehow you have failed if life isn't unfolding  
exactly as you think it should.

Strive to work with the unfolding of events rather than thinking  
that you know best.

There is wisdom in embracing.

## ***Snowdrop*** *galanthus nivalis*

### **for letting go, having fun, lightening up**

**Signature:** *Another very early spring flower it breaks through frozen soil to produce clumps of white bell-shaped flowers. Its ability to survive even the harshest winter conditions is symbolic of the Soul's ability to accept even the most difficult of challenges on the Earth plane.*

Snowdrop combines enthusiasm, inspiration, and joyful exploration of life experiences. It embodies the qualities of personal power and leadership.

It dissolves energy blockages and personal holding patterns which prevent Qi energy from flowing freely.

Physically it impacts on disorders where freedom of physical expression is paralyzed or distorted in some manner – arthritis, multiple sclerosis, poliomyelitis, cerebral palsy.

It has a strong impact on the Kidney and Bladder channels and through these it strengthens the will and dissolves paralyzing fear. It helps us to get mobilized.

It links the Root chakra (survival), the Solar Plexus chakra (personal identity and emotions), and the Crown chakra (spirituality).

Even though it is poisonous it has been used in an herbal preparation, called nivalus, in eastern Europe in a wide range of conditions characterized by nervous tissue degeneration – eg. poliomyelitis.

It is extremely beneficial for severe Kidney Qi deficiency, especially when there are symptoms of cold as well.

**Chakras:** Root, Solar Plexus, Crown

**Meridians:** Kidney, Bladder

**Key Words:** Hope, Delight, Release

**Challenges:** **Fear, Restriction**

**Affirmation:** I can let go and experience joy.

## ***Twin Flower***



***Snowdrop*** – *Hope / Delight / Release*

Imagine the vitality it takes to push through the frozen earth.  
Imagine the delight I feel when I am above the earth and  
bathing in the winter sun.

I offer you this same inner strength.  
I will nourish your essence and warm your heart  
so that you too can express your vitality.

### ***linnaea borealis***

#### **non-judgment**

**Signature:** *A creeping ground cover plant with small shiny elliptic leaves and one stalk which produces two identical bell shaped pink flowers. The plant signature is the two identical flowers which shows up as the age-old symbol of the scales of justice. Its delicate pink colour symbolizes compassion from which no judgment can arise.*

Making judgments leads to rigidity and resistance. We can only release judgment when we are peaceful with ourselves, then we can greet every situation with a breath of release and with the deep knowing that what we put out we will get back. It is with this mental framework that we are able to be in the process of our lives without getting stuck on fixed positions.

Primarily a mental remedy it promotes an awareness that it is all much bigger than we are able to perceive and understand. Twin Flower fosters optimism and humility.

On another level it is for those who adopt a critical attitude towards everything and everyone, including themselves. Twin Flower gives us the gift of discernment and the ability to make choices which are in tune with our inner journey and without criticism of self or other.

**Chakras:** Root, Heart

**Meridians:** Liver, Gall Bladder

**Key Words:** Peace of mind, Acceptance, Compassion

**Challenges:** **Judgment, Criticism**

**Affirmation:** I do not understand what anything is for,  
and so I accept what is without criticism.

### ***Vanilla Leaf***

***acblys triphylla***



***Twin Flower – Compassion***

Allow me to show you both sides of the coin.

Allow me to show you the paradox.

Allow me to show you the tension between yin and yang that  
allows form to manifest.

Allow me to show you life in all its polarities.

And when you want to give up your judgment and your belief in  
right and wrong, good and bad,  
think of my pink bells and feel your heart.

### **affirmation and acceptance of one's self**

**Signature:** *Growing in dark forests, it has two stalks, one which terminates in three large fan shaped leaves and the second which extends well above the leaves and produces a narrow spike of small white flowers. The flower is delicate, and at the same time upright and noticeable. It adopts a posture of self-esteem.*

Like the flower from which it is taken the Vanilla Leaf essence demonstrates both our groundedness and our desire to reach towards the fulfilment of our full potential. Associated with the Lung meridian in Chinese medicine it symbolizes the taking in of prana via the respiratory system and the conversion of prana to vital energy to sustain life. Vanilla Leaf reminds us to celebrate our uniqueness and the unique patterns we have chosen for our Earth plane experience.

This is a remedy of exuberance and joy and acceptance and primarily works via the emotional – how we feel about ourselves, to the mental – how we think about ourselves, and then to the physical. Physically it works on skin disorders and any physical problems which relate back to self-denigration and lack of self-love.

<b>Chakras:</b>	Third Eye, Crown
<b>Meridians:</b>	Lung, Large Intestine
<b>Key Word:</b>	Self-esteem
<b>Challenge:</b>	<b>Self-loathing</b>
<b>Affirmations:</b>	I love myself. I celebrate who I am.

## ***Viburnum*** *viburnum carlesii*



***Vanilla Leaf – Self-esteem***

Do not feel small in relation to others. Make no comparisons.

Allow yourself to manifest your perfect infinite potential.

Express yourself. Show yourself.

Stand straight and tall in the spotlight of your Self.

**strengthens our connection with the subconscious and our psychic abilities**

**Signature:** *Viburnum* blooms in clusters of pinkish-white flowers from which emanate an exquisite fragrance. The colour and fragrance are gentle inspiration for a relaxed, non-judgmental posture.

This remedy is an excellent aid to channelling, meditating, or centring. It helps us to really hear that “still, small voice within” and to be willing to trust it.

It accesses the “clear seeing” abilities of the sixth chakra and helps us to experience heightened awareness. Physically it affects the ears and the ability to listen. It also impacts on the brain and triggers the nervous system to relax through its resonance with the pituitary gland.

It relates to the Triple Warmer channel which is concerned with balance and harmony of the body, mind, and spirit. Also relating to the Spleen channel it helps us to experience our unity and oneness with all of life. It can be especially helpful in beginning dialogue with plant spirits and other devic life forms. *Viburnum* gives us the gift of accessing imagination and trusting our inner knowing.

Taken before going to sleep, it will assist in programming dreams to provide guidance for the problems of our daily lives.

- Chakra:** Third Eye  
**Meridians:** Spleen, Triple Warmer  
**Key Words:** Intuition, Channel, Relaxed, Insight  
**Challenges:** **Self-doubt, Insecurity**  
**Affirmation:** I am a channel for creative intelligence.

***Wallflower***  
*cheiranthus*



***Viburnum – Intuition***

You are blessed with an inner knowing.

Yes, there is a place in you which can be your comfort and your guidance. All you need do is stop and listen.

Let me take your attention from the cares of the world.

Let me introduce you to your inner guide.

**for hopelessness, endurance, preparedness; attuning to our own inner rhythms**

**Signature:** *Fragrant yellow flowers which bloom prolifically on woody stalks.*

**Wallflowers** are very noticeable even if they are paralyzingly shy. This remedy will assist in communication about inner worlds. It helps cross the boundaries between seeing, feeling, and hearing type learners – “if you could see what I feel.”

It dispels that sense of hopelessness which is often experienced when we feel misunderstood and like we can't find the right means to make ourselves understood.

“*The world speaks to me in pictures, my soul answers in music,*” says Tagore. This is the gift of Wallflower. We can actually honour and even delight in the many manifestations of divinity in form. Wallflower is truly a medicine for saints and mystics – i.e. appreciation of the individual who can step to the beat of a different drummer.

Through its entry into the Solar Plexus chakra it cleanses the imprints of old emotional pain resulting from feeling like the “ugly duckling.”

**Chakra:** Solar Plexus

**Meridian:** Stomach, Spleen

**Key Words:** Expression, Sharing

**Challenges:** **Sensory deficits, Autism**

**Affirmation:** My senses are alive and I can share my perceptions with you.

## ***Weigela***

*weigela florida*

**helps to integrate experiences on the physical and emotional planes**

**Signature:** *Cascades of pink bell shaped flowers grow on a bush 5 - 7 feet tall. The edges*



***Wallflower – Communication***

In my world there is colour and music and fragrance.

In my world there is light and delight.

Go inside and see what you feel and feel  
what you hear and hear what you see.

Awaken to the truth of your multi-dimensionality.

*of the bells become 5 petals which look like an open jaw. The flowers are androgynous in appearance.*

When we trust that we are always in the right place at the right time our experiences eventually “make sense.” Weigela helps us to realize what we are getting out of any given experience. We can then use this data for further growth by choosing to discard the pattern or alter it in some way. Weigela affects both physical and emotional patterns. For instance, we may hold a posture of being quite timid and shy, and as a result experience misunderstanding and isolation in social interaction. As we become willing to see ourselves as the source of our pain we can begin to alter the underlying patterns and thereby change the response of others to us. This is not a manipulative stance, but rather one of personal response-ability and empowerment.

It allows us to see others as our teachers and mirrors which reflect back to us our own negative, and positive, energy patterns.

The essence enters via the Throat and supports freedom of self-expression. It nourishes the Wood element and supports our ability to grow, even when conditions seem adverse.

This is a useful remedy to take at times of “accidents” and all seemingly unexpected physical and emotional traumas.

<b>Chakra:</b>	Throat, Third Eye
<b>Meridian:</b>	Liver, Gall Bladder
<b>Key Words:</b>	Integration, Alignment
<b>Challenges:</b>	<b>Disassociation, Speechless</b>
<b>Affirmation:</b>	I am an embodiment of wisdom.

## ***Windflower*** ***anemone pulsatilla***

**spiritual tonic; provides grounding and inner security**

**Signature:** *There is a quality of timidity or shyness about this soft, furry, violet flower which appears on the prairies while the ice and snow are still on the ground. This signature resonates with the shyness that we sometimes feel about allowing our inner*



***Weigela – Teaching***

There are no accidents. Everything that happens is part of the infinite divine plan unfolding.

Your freedom lies in your ability to accept and to respond to the situation as it is.

*light to shine. It is said that it received its name because Windflower only opens when the wind is blowing.*

Windflower is the essence which provides the security necessary to express our spiritual being. It allows the soul to dance, as the Windflower dances in the wind.

By allowing us to feel secure with our own originality, it balances our emotional responses. It encourages self-acceptance and self-expression and thereby allows for the unequivocal acceptance of others.

It is a remedy to work on the inner self, to connect with Be-ing.

Herbally it has been used as a sedative and analgesic. Homeopathically, one of its black letter symptoms is menstrual pain. As a flower essence it affects stomach disorders, both physical and emotional. In Chinese medicine the Stomach channel governs our ability to digest food and experience and to convert them into nourishment for the Body/Mind. We can feel grounded and secure only when we are nourished.

<b>Chakras:</b>	Throat, Heart
<b>Meridian:</b>	Stomach
<b>Key Words:</b>	Grounding, Spirit
<b>Challenges:</b>	<b>Scattered, Spaced out</b>
<b>Affirmation:</b>	I know who I am.

## ***Yellow Pond-Lily***

***nuphar polysepalum***

**floating free of emotions and attachments; feeling strong and secure in my path; blesses relationships**

**Signature:** *Fragrant, yellow, waxy, cup-shaped flowers float on the surface of the water. Each is connected to its roots maybe five metres below in the water by a thick, fleshy stem. The centre of each flower is like a three dimensional mandala. Each flower is*



***Windflower – Spirit***

Soft and furry, delicate and mauve, I offer you the opportunity to connect with the Light of your being – Spirit.

Feel my energy coursing through your body/mind.

Experience my softness, my rootedness, my ability to be in touch with heaven while being deeply connected to the earth.

*surrounded by heart-shaped leaves which also emerge from the rhizome on long stalks and float on the surface of the water.*

This remedy helps us to work with the heart subtly. It allows us to float free of emotional attachments with grace and ease, while fostering a secure sense of self.

Yellow Pond-Lily reminds me of these lines from Tagore; *“The centre is still and silent in the heart of an eternal dance of circles.”* The flower feels like a protective womb in which to make contact with the sacred self beyond the cacophony and pull of the emotional realm.

Through the Bladder channel we are granted the ability to see things anew and to release emotional patterns, so that we are able to move forward fearlessly and without being ‘at the mercy’ of our feelings.

Its connection with the Throat chakra allows us to express ourselves purely and without artifice.

Yellow Pond-Lily helps us to centre, to perceive differently and to act on our new information.

<b>Chakra:</b>	Throat
<b>Meridian:</b>	Bladder
<b>Key Words:</b>	Strength, Security
<b>Challenges:</b>	<b>Attachment, Doubt</b>
<b>Affirmation:</b>	I am not my feelings.

## *Sea Essences*

### ***Anemone***



***Yellow Pond Lily – Letting Go / Centering***

In the knowing of who I am, I float free.

In the knowledge of who you are, I let go.

No emotional baggage to weigh me down.

No emotional drama to consume my energy.

# Flower & Sea Essence Kits

## NATIVE WILDFLOWERS KIT 1

Bluebell.....	56
Blue Camas.....	58
Blue Lupin.....	60
Easter Lily.....	72
Fireweed.....	76
Goatsbeard.....	82
Harvest Lily.....	88
Hooker's Onion.....	90
Orange Honeysuckle.....	100
Plantain.....	110
Salal.....	124
Snowberry.....	130

## NATIVE WILDFLOWERS KIT 2

Arbutus.....	54
Candystick.....	64
Chickweed.....	66
Death Camas.....	68
Grass Widow.....	86
Nootka Rose.....	98
Ox-Eye Daisy.....	102
Pipsissewa.....	108
Poison Hemlock.....	112
Salmonberry.....	126
Twin Flower.....	134
Vanilla Leaf.....	136

## SPRING FLOWERS KIT 3

Camellia.....	62
Forsythia.....	78
Grape Hyacinth.....	84
Lily of the Valley.....	94
Narcissus.....	96
Periwinkle.....	106
Polyanthus.....	114
Purple Crocus.....	118
Purple Magnolia.....	120
Snowdrop.....	132
Viburnum.....	138
Windflower.....	144

## SEA ESSENCES KIT 4

Anemone.....	150
Barnacle.....	152
Brown Kelp.....	154
Jellyfish.....	166
Moon Snail.....	168
Mussel.....	170
Pink Seaweed.....	172
Sand Dollar.....	176
Sea Palm.....	182
Starfish.....	190
Surfgrass.....	192
Urchin.....	194

## SEA ESSENCES KIT 5

Chiton.....	156
Coral.....	158
Diatoms.....	160
Dolphin.....	162
Hermit Crab.....	164
Rainbow Kelp.....	174
Sea Horse.....	178
Sea Lettuce.....	180
Sea Turtle.....	184
Sponge.....	186
"Staghorn" Algae.....	188
Whale.....	196

## NATIVE WILDFLOWERS KIT 6

Alum Root.....	52
Douglas Aster.....	70
Fairy Bell.....	74
Fuchsia.....	80
Indian Pipe.....	92
Pearly Everlasting.....	104
Poplar.....	116
Red Huckleberry.....	122
Silver Birch.....	128
Wallflower.....	140
Weigela.....	142
Yellow Pond Lily.....	146



# Sea Essences

*with green outside. These are both colours of the heart. When a sea anemone is approached, it curls in upon itself as an act of self-protection and loses its vulnerability and openness to life. Symbolically it looks like the eye. When our eyes are closed we cannot appreciate the wonder and oneness of life. Nor can we see our own part in creating our experiences and respond to life with an open heart. By the same token, it is also life supporting to choose to close one's eyes on occasion, and this is the wisdom of Anemone.*

The remedy acts to open us to greater levels of awareness by aligning the mental body with our Higher Soul Purpose. Thus we realize that *I do create my own reality*. Every thought I think, every feeling I feel, affects the whole.

Anemone releases karmic stuckness in the Solar Plexus. The events and experiences of our lives always look different if we begin from the understanding that we have chosen them for our life script. Then free will of the highest order can be experienced – “How may I respond to this?” The alternative is resistance which always leaves us feeling tense, isolated, and alone.

Primarily a mental remedy, it is extremely useful in situations of physical pain. It allows us the freedom to move into the pain, instead of resisting it.

In Chinese medicine, the Liver channel governs the eyes. Anemone assists with physical eye problems as well as helping us to see ourselves, others, and the events of our lives from a perspective of personal responsibility.

The Liver energy is also the General in Chinese medicine. The General makes plans. Wise plans are made only when personal ego control is relinquished and we can see the big picture.

Anemone types are often over-controlling emotionally and mentally. The kinds of illnesses to which they are prone are tendon and muscle spasms and injuries. They are so busy controlling the intended outcome of their activity that they are unable to hear messages from the physical body about when it has had enough. Competitive athletes and super persons often manifest these traits.

**Chakra:** Solar Plexus

**Meridian:** Liver

**Key Words:** Allowing, Empowerment

**Challenges:** **Victim, Powerlessness, Blame, Controlling**

**Affirmation:** I am able to respond with trust and openness.

## ***Barnacle***

*balanus glandula*

**for attuning with the feminine aspect of the self; for developing radical trust**

**Signature:** *In form Barnacle appears very feminine. However it has an extremely hard structure and clings tenaciously to the rocks on which it lives. Its signature is symbolic of*



***Anemone – Response - ability***

Only when you are able to respond from your higher Self will your choices lead to inner peace. Only when you are willing to accept that you have chosen this event as the classroom for your learning will you be free.

Resistance to what is will lead to pain – at all levels.

Step back. Take another look. Take another breath.

And then choose your response.

*the strength available in our feminine nature.*

When a woman goes into labour and gives birth it is an act of radical trust, of allowing the forces of Nature to flow through her and to guide her. In the same manner we can cultivate this radical trust in all aspects of our lives by embracing the feminine within.

Barnacle embodies wisdom, nurturing, fertility, and abundance. It is a useful essence for both men and women who may feel that they were abandoned by their female parent. It allows us to find the mother within.

It enables males to embrace their anima, or female soul qualities, and fosters deep respect and sensitivity towards the feminine.

Physically it impacts on the female reproductive system and is especially useful for releasing the energy patterns which create cysts and fibroids. It is also a powerful birthing remedy. It affects the pituitary gland and regulates its production and release of hormones. It also acts to harmonize the forebrain and the back brain which correspond respectively to our cultural development and our primitive patternings.

In Chinese medicine the Small Intestine channel is entrusted with the task of separating the pure from the impure. As children we trust the feminine to provide us with the nourishment necessary to grow and develop to independent adulthood.

Barnacle types may be obsessive about sorting things out. Their illness patterns can manifest as an inability to absorb nutrients and bowel dysfunction. Emotionally they will always appear to be seeking nurturing and nourishment from outside themselves.

<b>Chakra:</b>	Heart
<b>Meridian:</b>	Small Intestine
<b>Key Words:</b>	Intuitive, Yielding, Nurturing
<b>Challenges:</b>	<b>Tough, Resistant, Stubborn</b>
<b>Affirmation:</b>	I embrace the softness within.

## ***Brown Kelp***

*nereocystis luetkeana*

**for shifts in perception leading to clarity**

**Signature:** *Brown Kelp looks like a tangled mass of long, rubbery strands with round bulbous floats. It reflects the immense mental confusion we will often tolerate before we are willing to take a leap of faith in order to see things differently. Fear often maintains the same fixed point of view even when experience shows us that it is not serving us. Even the slightest shift will bring a totally new understanding.*

Brown Kelp helps us to take the leap of faith which can bring us back to our centre, the inner core of our being. It reminds us that “the knowledge which



***Barnacle – Yielding***

My external form is hard and jagged.  
But within is a soft and yielding place.

And from here I emerge into the force of the ocean  
to find my nourishment.

Let me show you how to connect with  
your own inner softness.

passeth understanding” is to be found within. It is very helpful for approaching new undertakings, especially those of a metaphysical nature, for it enhances the ability to go within and to feel comfortable there.

It balances the energy between the Root, or survival chakra, and the Crown chakra, our connection with the macrocosm. Often when we are fearful we go into old survival patterns instead of trusting the flow.

The Bladder channel is the controller of the storage of water and maintains adequate reservoirs of bodily fluids. Symbolically it controls what we are willing to bring to consciousness from the unconscious. If we are in fear or survival mode, we either block out information or, in the extreme, actually become disembodied for a while. This remedy helps us to feel safe while mapping unconscious territory.

Physically it dissolves back tension and affects bladder infections and ear problems, especially if the latter are caused by fluid imbalance in the middle or inner ear.

The Brown Kelp type tends to get in their own way through fear and confusion.

<b>Chakras:</b>	Root, Crown
<b>Meridian:</b>	Bladder
<b>Key Words:</b>	Clarity, Freedom
<b>Challenges:</b>	<b>Confusion, Fixation</b>
<b>Affirmation:</b>	I can let go of this position.

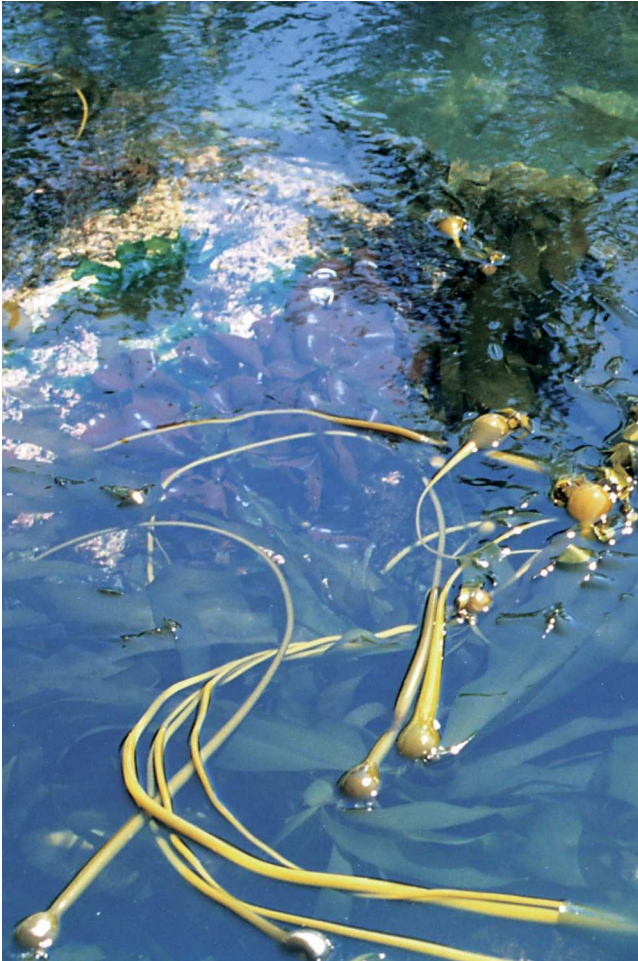
## ***Chiton***

*mopalia muscosa*

**for gentleness which serves to break up and to dissolve blockages and tension**

**Signature:** *Ovoid shell with 8 hinged segments. When disturbed, it curls up to protect its soft interior. Most of the time it moves almost unnoticed, blending in with the landscape, along the rocks at the intertidal zone.*

Primarily a physical remedy, Chiton helps us to live softly in our bodies. Instead of tightening up under stress, it assists us to stay soft. Its signature connects it especially with the cervical spine at the back of the neck and the thyroid cartilage at the front of the neck. It is a remedy of choice for whiplash or any other neck injury and also for conditions where dysfunction of the thyroid gland cause holding patterns in the body



***Brown Kelp – Clarity***

When you learn to step back and “witness” your thoughts there will be no more confusion. Life will be easy and there will be more time and energy for fulfillment.

– eg. excess weight. It is a wonderful example of flexibility within structure and as an essence will help us to be more flexible within our own body/mind structure.

At an emotional level its oval shield-like form allows us a measure of protective energy from emotional trauma and pain. It would be a useful remedy to take before going into situations where the potential for emotional distress exists.

At a metaphysical level its 8 hinges represent abundance and prosperity at one level and when placed on its side the number 8 represents infinity. This remedy will assist us to move beyond the limitations of cultural conditioning and rigid beliefs and to encourage the full creative expression of the Liver channel. It allows us to receive some new information, perceive something in a new way, and have the ability to change course and act on this insight.

**Chakra:** Throat

**Meridian:** Liver

**Key Words:** Flexibility, Gentleness

**Challenges:** **Rigidity**

**Affirmation:** I maintain flexibility within my physical structure.

## ***Coral***

### ***pocillopora meandrina***

#### **for living in community; respect for self and others**

**Signature:** *Tiny animals who come together to form colonies and create a shape that resembles a cauliflower head. They appear to be rock-like and inanimate and have a symbiotic relationship with tiny algal cells. Despite their calcified structure, they are alive and if walked on or broken off by humans, this live community is killed.*

Apart from its rich orange-red colour, a clump of Coral resembles the grey matter of the brain. The essence allows us to retrieve old, old memories and lost connections with the earth and how to be earthlings. It allows for self-expression (connection with the Throat chakra) in harmony with the divinity in our self and our fellow beings. It helps us to remember that we have no enemies, only fellow beings who have agreed to play roles in our script for our own learning and evolution. It cleanses old “stuff” held in



***Chiton – Gentleness***

Live softly in your body. Indeed it is your temple –  
the house of your soul.

Let it be a radiant reflection of who you really are.

the Solar Plexus chakra so that we are not held back by old emotion-charged memory patterns.

Both its signature and its connection to the kidney channel in Chinese medicine make it a very potent remedy for the brain and Central Nervous System. The Kidney is where our inherited Qi resides. It affects physical growth and mental potential. In this regard it would be a remedy of choice for any CNS dis-ease like post polio syndrome, Parkinson's, multiple sclerosis etc.

It would also be a remedy of choice for people who have lost part of their physical brain or been born without it, like hydrocephalic children who are already able to use one part of the brain to perform the function of a part of the brain that is affected by the disease. This remedy will encourage cell adaptability so that a viable cell will be able to take over the function of a missing cell.

**Chakra:** Solar Plexus, Throat

**Meridian:** Kidney

**Key Words:** Harmony, Cooperation

**Challenges:** **Conflict, Fear**

**Affirmation:** I can live harmoniously in community. Only fear prevents me from living in paradise.

## ***Diatoms***

### ***amphipleura pellucida***

#### **restructuring cellular memory; letting in the light**

**Signature:** *Single-celled beings who look like light and are responsible for the shimmering phosphorescence in oceans worldwide. Observed under powerful microscopes diatoms resemble unique three-dimensional mandalas.*

Diatoms are immortal. Single-celled organisms do not die. They reproduce themselves as carbon copies of the first Diatom. In this way they manifest infinite potential through adaptability. They appear in many different shapes and sizes –spirals, triangles, circles with intricate patterns of which no two are the same. And they don't appear at all to the naked eye except as shimmering light.

Diatom essence can be used where the dharma or purpose of a cell has been forgotten as in cases of cancer and degenerative disease. Diatom will en-lighten the cell and assist with its return to normal if that is the soul's intent.



***Coral – Harmony***

Unity and diversity living together in harmony.

We are many and we are one.

Remember when you harm another,  
you are harming yourself.

When you help another you are magnifying  
your own inner beauty.

The phosphorescent shimmer in the Indian Ocean guided one of the space shuttles back to earth. As an essence Diatom has the potential to guide earthlings back to heaven and/or to bring heaven to earth.

<b>Chakra:</b>	Heart
<b>Meridian:</b>	Heart
<b>Key Words:</b>	Source, Love, Consciousness, Grace
<b>Challenges:</b>	<b>Darkness, Stuckness</b>
<b>Affirmation:</b>	Heart is my centre.

## ***Dolphin***

### ***stenella longirostris***

**appreciation for “all that is”; playful, lighthearted; interspecies communication**

**Signature:** *Spinner Dolphins are so named because of their natural ability to leap out of the water and spin on their longitudinal axis. These playful beings grow up to 2 meters in length and live in schools of twenty to forty but sometimes as many as several hundred. They have a long, narrow snout and a grey body with a light belly.*

Dolphins are the Water creature manifestation of angels. They bring forth all the same energy for us – playfulness, lightheartedness, dancing, flying, fun energy. They are probably humans’ first link with other dimensional consciousness from the animal kingdom. There are many amazing stories of dolphins rescuing stranded and exhausted swimmers and gently carrying them back to the safety of land. This remedy is a vital link for someone who feels profound alienation and loneliness and a sense of deep loss and abandonment living on the earth plane.

Dolphins have huge brains. Always people talk of their hearts in relation to dolphins



***Diatoms – Dharma / Purpose***

I am Light. I am formless and all forms.

My vibration will coax every cell in your body  
to remember its divine plan.

and their recognition of their ability to be more than they are. This is a remedy of heart and mind expansion and transformation. Primarily connecting to the limbic system, the part of the brain where we experience a wide range of emotions from pleasure and sexual ecstasy to anger and fear, Dolphin is a remedy to transform linear mind into holistic feeling mind through the alchemy of connection with heart energy. Many people have seen this remedy lodging in the Heart centre, travelling up to the head and then spiralling out into other dimensions, indicating its power for expansion of consciousness.

**Chakra:** Sacral, Solar Plexus, Heart, Throat, Third Eye, Crown

**Meridian:** Spleen, Heart

**Key Words:** Playful, Lighthearted, Higher communication

**Challenges:** **Seriousness, Melancholy**

**Affirmation:** I dance my life light heartedly.

## ***Hermit Crab***

***pagurus granosimanus***

**the ability to enjoy “alone-ness”; contentment & sensitivity**

**Signature:** *As its name implies, the Hermit Crab lives quite a solitary life and moves from one vacated shell to another along the beach. It is a common sight to find its pincers and/or antennae emerging from an empty winkle or cockleshell. Its other noteworthy feature is that it scurries sideways, skirting danger and never meeting anything head on.*

Hermit Crab will help us through those dark nights of the soul when our alone-ness feels overwhelming. It will help us to reconnect with the soul whose journey is always alone, individual, and unique. With this understanding comes freedom. With this freedom and higher sense of self integrity comes the ability to be at ease in many different circumstances – physically, emotionally and mentally. In this regard it is a very useful remedy for travellers of inner space as well as outer space.

It diminishes fear.

In counterpoint to this ability to appreciate alone-ness it is also an effective energy pattern to introduce when someone is always avoiding – relationships, life, moving



***Dolphin – Lightheartedness***

I am the angel of the sea. I spend my days in harmony.

Let me show you how to dispel your heaviness,  
and dance like me.

There is nothing so serious or terrible that it can  
snuff out the light of your soul.

When you are feeling heavy, call on me. I will lift your spirit and  
nurture your soul. Why do you think that I leap out of the water?

– merely to express my delight in my ability to do so.

forward. It is for those who skirt the issues and who are so insecure that they are unable to enter and maintain authentic relationships.

Hermit Crab helps us to be comfortable with ourselves no matter where we are. It helps to quiet the mind and appreciate stillness.

**Chakra:** Throat

**Meridian:** Stomach

**Key Words:** Contentment, Ease, Comfortable with self

**Challenges:** **Loneliness, Avoidance**

**Affirmation:** I am content and at peace with my solitude.

## ***Jellyfish*** *aurelia aurita*

### **for fluidity and letting go into the experience**

**Signature:** *On the sand, where it is sometimes left when the tide goes out, Jellyfish looks like a clear insignificant gelatinous blob. When it is floating in water, it looks as graceful as an angel dancing. You can see its tiny fringe-like tentacles and four clearly defined chambers which look like the chambers of the heart, but are in fact its reproductive organs.*

Jellyfish is a birthing and re-birthing remedy.

Resistance creates pain. Holding on to anything, other than what “is” right now, creates blockage and stagnation.

Primarily a spiritual remedy, it connects us with the rhythms of our being and prevents rigid emotional and mental patterns from interfering with our experience of the NOW.

Jellyfish resonates with the fifth chakra, our centre for self-expression and communication.

In Chinese medicine, the Heart houses the Spirit. When the Heart is healthy the Spirit is



***Hermit Crab – Contentment***

Because I remember who I am  
I can make my home anywhere.

Because I am satisfied with my own company  
I am never alone.

My soul sings a hymn of praise to the divinity in all creation.

calm and joyful and able to embrace life experience as it unfolds.

Physically Jellyfish dissolves the energy which creates arterial plaque and hardening. It also affects heart-related spirit disorders like depression.

As an emotional and mental remedy it dissolves bitterness and hardness in these bodies before the physical manifestations of dis-ease occur.

<b>Chakra:</b>	Throat
<b>Meridians:</b>	Heart, Heart Protector
<b>Key Words:</b>	Fluid, Flexible, Present
<b>Challenges:</b>	<b>Stuck, Rigid</b>
<b>Affirmation:</b>	Be Here Now.

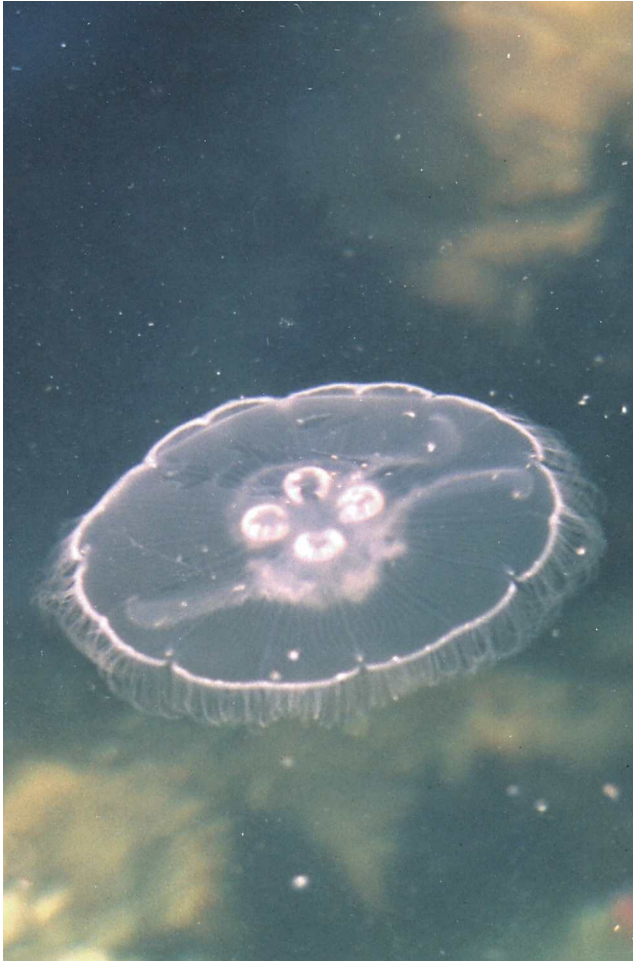
## ***Moon Snail*** ***polinices lewisii***

### **to cleanse the mind and let in light**

**Signature:** *The signature of Moon Snail is the spiral pattern on its shell. Symbolically this can lead us deeper within or serve to guide us on meditative journeys to connect with universal Light.*

When the physical body is harmonized through the Triple Warmer channel, then the mind finds a comfortable dwelling place. In the ancient Chinese texts there was a picture of the human body with three fires in it. These fires were located in the lower abdomen, the solar plexus and the chest and represented the energy required to reproduce, to digest and assimilate nutrients, and to convert air or prana into oxygen for the cells. In Chinese medicine, the Triple Warmer channel is the ruler of balance and harmony as it provides communication for the whole physical network. When any part of the network is uneasy, the mind is also affected. So Moon Snail eliminates physical toxins which cloud the mind. Mentally, it is a tool for meditation and inner journeys. Another remedy for mapping unconscious territory, it harnesses the creativity of the Sacral chakra and helps us to explore any aspect of creative expression.

The challenge for Moon Snail types is to cultivate an attitude of innocent wonderment instead of becoming enmeshed in rigid thought structures.



***Jellyfish – Embracing***

Through my transparency I am able to see  
clearly through the window  
of my heart.

Through my fluidity I am able to see  
infinite possibility.

I offer you the gift of loving unconditionally.

<b>Chakra:</b>	Sacral
<b>Meridian:</b>	Triple Warmer
<b>Key Words:</b>	Curiosity, Innocence
<b>Challenges:</b>	<b>Rigid Beliefs and Attitudes</b>
<b>Affirmations:</b>	I am free. My mind is filled with Light.

## ***Mussel***

*mytilus edulis*

### **for releasing the burden of anger and to enable one to stand up straight**

**Signature:** *Fan shaped shell with purple/black rough exterior. The shell lining is varying translucent shades of pink, blue, or violet.*

Anger suppressed is like the black outer surface of the mussel – dark, ominous, foreboding. Anger unleashed is equally black and threatening.

The energy of anger transformed allows the inner radiance of being to shine forth. It is like the inner surface of the Mussel shell – pink, blue, violet, soft, opalescent.

This is the remedy par excellence for victim consciousness which prevents us from being aligned with our inner power, strength and creativity. When anger is stored up, tension in the physical body results, especially in the neck and shoulders. Restriction in this area creates an energy blockage between heart and mind.

In Chinese medicine, Gall Bladder is responsible for making decisions and wise judgments. Unhealthy Gall Bladder energy is tight and controlling and never satisfied with the way things are – always judging, in a self-destructive way.

Mussel impacts on the second chakra, the centre of creativity and sexual expression. Anger often results when we are not expressing our creativity or when there is some



***Moon Snail – Illumination***

Let me guide you in the spiral dance,

– the ever expanding circles of life unfolding.

Let me take you into Light so that you may appreciate the  
wonder of Life itself.

experience of sexual frustration.

Physically it relaxes tense neck and shoulder muscles and affects headaches and dizziness resulting from this kind of tension. It is helpful for injuries like whiplash. It promotes the flow of bile and aids digestion.

Emotionally, Mussel resolves feelings of irritability, frustration and anger. This essence often comes up for someone who has been diagnosed as having a life threatening illness like AIDS, and where there is a feeling of frustration and hopelessness.

<b>Chakra:</b>	Sacral
<b>Meridian:</b>	Gall Bladder
<b>Key Words:</b>	Creativity
<b>Challenges:</b>	<b>Irritability, Frustration</b>
<b>Affirmation:</b>	I am creative and powerful.

## ***Pink Seaweed***

***corallina vancouveriensis***

**a grounding remedy; for patience before new beginnings; to harmonize thought before action**

**Signature:** *Although it is classified as a plant, Pink Seaweed is mainly composed of calcium. Even with this hard structure it maintains a posture of gracefulness. The vibrant pink of this tide-pool algae dances with the energy of change natural to its environment. The ocean fills the pool and then recedes in a diurnal cycle of ebb and flow. Pink Seaweed is both secure and flexible at the same time.*

When we are secure in the power of our own being, we are like giant trees firmly rooted in the earth and able to adapt to changing conditions. With rootedness and flexibility we can accomplish whatever we set out to do. Pink Seaweed is the essence to use for new jobs, new schools, new relationships, new experiences. It helps us to move out of our “comfort zone” into the new and challenging. Change is a constant, a fact of life. We can either resist it or dance with it.

The meridian that is often affected when we are going through change is the Heart Protector which circulates the Heart essence to the other channels. If the Heart Protector becomes calcified and rigid, there is no joy or grace in our undertakings. Its secondary connection to the Large Intestine channel helps us to joyfully release the past, to make space for change to enter.

Physically, Pink Seaweed strengthens bones and teeth, in addition to being used for



### ***Mussel – Transformation***

Whoosh! An explosion and it's done.

The energy is moved, transformed,  
released and it's over.

You are now free to move on to the next experience  
without baggage.

Be grateful for this anger, this energy in motion.

Use it.

constipation. Emotionally, it softens the Heart Protector, and allows us to experience change with gracefulness and joy.

- Chakras:** Sacral, Solar Plexus  
**Meridian:** Heart Protector  
**Key Words:** Grounded, Secure, Patient  
**Challenges:** **Change, Inflexibility**  
**Affirmations:** I am grounded and secure.  
I move in the flow of life.

## ***Rainbow Kelp***

*iridaea cordata*

**alignment of front and back brain – i.e., reactivity and sensibility; alchemical transformation**

**Signature:** *Living close to shore, this iridescent Kelp reflects as many colours as Fire Opals – from shimmering blues, greens, and purples, to fiery reds and oranges.*

This remedy helps us to attune to higher perception, the subtle energies which are the fabric of life. It increases sensitivity and balances the reactivity of the reptilian back brain with the sensitivity and potential of the front brain. Potentially a remedy for depression and inner states of darkness and mental confusion, Rainbow Kelp brings golden light particles into the darkness. It helps us to release, relax and connect to our light source again.

Rainbow Kelp connects with the Third Eye chakra – refined sensory perception and the Navel chakra – the adrenal glands and “the fight or flight response” and fear states.

Its affinity with the Triple Warmer channel helps to balance all the other energy channels in the Body/Mind, regulate body temperature, harmonize extrovert and introvert and thereby impact on social relationships.

- Chakra:** Navel, Third Eye  
**Meridian:** Triple Burner



***Pink Seaweed – Grounding***

Your heart is the ground of your being.

Let me enfold you in the warmth of my pink lace.

Accept yourself and give yourself time and space  
to manifest your full potential.

**Key Words:** Alchemy, Potentiality

**Challenges:** **Reactivity**

**Affirmation:** I am able to respond with my full potential.

## ***Sand Dollar***

***dendraster excentricus***

**to create a disruption of the mirage; coming to your senses**

**Signature:** *The signature of Sand Dollar is the 5 beautiful petals on its surface. Beneath each petal is a small compartment containing a tiny white dove-shaped shell. Each little dove is a symbol of the liberation of consciousness that comes from listening to gentle messages from within.*

Sand Dollar helps us to become aware of the roots of our dis-ease.

This was the first sea essence. It came to us in response to a friend who was coping with an unusual cancer. With her it acted as the “great awakener” and she “woke up” to her participation in the creation of the dis-ease. She was then able to transform the energy and to redirect it into more productive channels for herself.

Primarily a mental remedy, it also impacts on the efficient, life-giving movement of Qi energy via the Metal element through the Lung channel. It assists with positive thinking which can only get effective results when underlying belief patterns and attitudes have been examined and released.

The physical body is the visible expression of underlying thoughts and feelings. Sand Dollar helps to uncover the underlying causes of dis-ease in the physical body. Because of its connection to both the Throat chakra and the Lung channel, it affects bronchitis, asthma, throat problems and self-expression.

**Chakra:** Throat



***Rainbow Kelp – Alchemy***

Your human body/mind is like a finely tuned instrument.

It can play the full gamut of human experience from sensuality  
to divine bliss.

Give thanks for this miracle of who and what you are.

<b>Meridian:</b>	Lung
<b>Key Words:</b>	Reality, Truth
<b>Challenges:</b>	<b>Illusion, Limitation</b>
<b>Affirmation:</b>	I am willing to expand my awareness.

## ***Sea Horse*** ***hippocampus***

**energizing the spine and central nervous system; accessing the ‘wild one’ within**

**Signature:** *With its horse-like head and long sinewy body, this little being gallops through the water. It is the only species where the male not only carries the eggs, but also gives birth to the offspring. For centuries it has been used herbally by the Chinese to tonify the kidneys and the lungs.*

In Chinese medicine there is an image of the spirit of the Metal element of a fair young maiden wearing a white lace gown, with long flowing blonde hair, galloping on a powerful white horse. It is truly an image of the very Yin connecting to the most Yang. The Sea Horse embodies this very image, affecting the most refined aspect of human physiology - the nervous system and yet manifesting in the form of one of our strongest and yang animals. Sea Horse resolves and/or integrates the “paradox” of embodiment and allows each of us to express our own unique talents and abilities no matter which form we have chosen this time around. With this essence we can let go of our notions of how men and women “ought” to be.

At a physical level this essence may be used for any dis-ease and/or dys-function in the central nervous system - communication between the brain and either motor or sensory functions. It also benefits the lungs and assists them in taking in and utilizing more life force (prana, Qi) with each inhalation of breath. It is a remedy of choice for athletic training and physical endurance.

Its connection to the Governing vessel resolves stiffness of the spine and also allows the remedy to be dispersed to all the other meridians as needed through the connecting



***Sand Dollar – Truth***

This is your moment of liberation. A moment of true insight.

Embrace your inner knowing and be free.

points on this channel.

- Chakra:** Root, Sacral  
**Meridian:** Lung, Governing Vessel  
**Key Words:** Life Force, Expression  
**Challenges:** **Paralysis, Lazy**  
**Affirmation:** I feel the life force in my physical body.  
There is no loss of power in gentleness.

## ***Sea Lettuce***

*ulva lactuca*

### **embracing and healing the shadow; for dispersal and elimination of toxins**

**Signature:** *What appears to be a tuft of 4 - 6 bright green sheet-like leaves is actually one blade with ruffled edges and several splits. This leaf is transparent and slippery. It is anchored to rocks in the upper intertidal zone by a small discoid holdfast. Its chief feature is its transparent green-ness. It is eaten in many parts of the world as a condiment in soups and salads.*

The gift of Sea Lettuce is its ability to recognize, to heal and to transform the dark side – the secret faults and hidden flaws of the ego personality which we prefer to keep hidden, even from ourselves. Perceived through the healing green transparency of Sea Lettuce, these blemishes are digested and absorbed and the real darkness is eliminated. The colour green brings oxygen and healing and is useful for decreasing heat. Sea Lettuce feels like a blanket which soothes and heals the lower abdomen. It can be used when healing is required for the reproductive organs or the bowels.

In the Indian tradition there is a wise one known as the “Eater of Filth.” The task of this Elder was to listen with open, compassionate heart and non-opinionated mind to individuals acknowledging their worst sin, the evil in their hearts. His job was to digest their sinister thoughts and feelings and in so doing they were freed of their inner darkness. Sea Lettuce is a remedy of purification and release.

- Chakra:** Solar Plexus  
**Meridian:** Small Intestine, Stomach  
**Key Words:** Purifying, Healing  
**Challenges:** **Facing the dark side**



***Sea Horse – Life Force***

Jump on my back and gallop through the waves with me.

Express your vitality and divinity.

**Affirmation:** I shine the light of healing on my dark side. My dark side is dissolved in the green light of healing.

## ***Sea Palm***

***postelsia palmaeformis***

**meetings at the edge of breakthroughs in consciousness; balances “hurry for nothing” attitude**

**Signature:** *Like gracefully swaying palm trees, Sea Palm gently responds to its environment. Even in the roughest waters, it maintains its grace and integrity.*

We can easily forget to be fully present when we get all revved up and think that we are “running the show.” This remedy resonates for those who never take time to smell the flowers because they are so busy pushing the river.

Sea Palm is especially suitable for those who rush about doing, always doing. Their “busy-ness” is often a hindrance to success and to meaningful relationships. They can be paragons of efficiency, but at the expense of anything or anyone being meaningful or important to them.

They charge on, regardless of all opposition. Heavily caught up in a pattern of control and resistance, there is tension at the physical, mental, and emotional levels. This tension can usually be released only when some external crisis brings them to a sudden halt. They are the loud complainers when ill. These patterns are often related to self-worth issues and stem from feeling unloved and unwanted as a child.

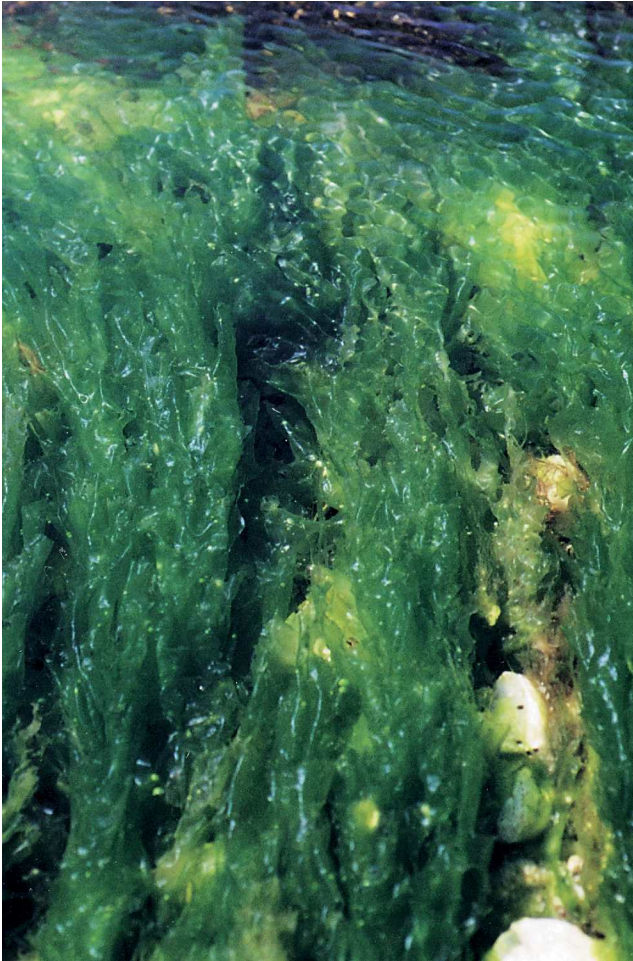
The Sea Palm type craves nurturing and nourishment emotionally and physically, and will often suffer from digestive problems and eating disorders.

**Chakra:** Heart

**Meridian:** Stomach

**Key Words:** Flowing, Allowing, Be-ing

**Challenges:** **Busy, Preoccupied, Controlling**



***Sea Lettuce – Purification***

Look at yourself through the window of my greenness and see yourself clearly.

Let me help you to see yourself as healed and whole.

Do not leave any dark corner unlit.

There is nothing to hide.  
Bathe yourself in the Light of Being.

**Affirmation:** I am fully present.

## ***Sea Turtle***

*chelonia mydas*

**for persistence, grace, commitment**

**Signature:** *Weighing between 200 - 375 pounds at maturity, these amazing beings carry their homes on their backs. And while they may look clumsy and slow on land, in the water they are as graceful as a prima ballerina. Its shell has 13 clearly defined compartments - 13 being an esoteric symbol for transformation.*

Turtle energy figures prominently in the legends of many cultures. She is often described as carrying Mother Earth on her back. Her ability to survive in water or on land, as well as the fact that she carries her home with her wherever she goes, makes her very adaptable. Her shell is also like a shield which protects the heart and vital organs. The geometric design with the central compartments always numbering 13 is significant - 13 being the number of death and transformation. Personality-wise, Turtles can be slow and steady but if they are pushed they will either withdraw within their shells or snap fiercely at whoever is disturbing them.

As a remedy Turtle benefits the Spleen and assists it in its Earth functions of transformation and absorption of nutritive Qi. It helps those who tend to be “spaced out” and “ungrounded” to reconnect with solid earth energy - to get out of their heads and into being in their bodies and living on the earth.

At the level of Spirit, it helps us to find that ‘spark of divinity’ within - our soul and connection to the Source.

**Chakra:** Heart

**Meridian:** Spleen, Heart Protector

**Key Words:** At home, Present, Available

**Challenges:** **Busy-ness, Awkwardness**

**Affirmation:** I “lumber” through my life with grace and charm.



***Sea Palm – Be-ing***

Thank you for my flexibility.

Thank you for my endurance.

Learn from me and bend with the  
ebb and flow of life's tides.

## **Sponge**

*myxilla incrustans*

**everything is unfolding in perfection; nothing happens to me without my consent**

**Signature:** *Soft and porous, sponges are the most primitive of the many-celled animals. They live in colonies and are capable of regeneration when part is broken off. They resemble the nephrons of the kidneys and feed by entrapping minute food particles floating through the water with their external “collar” cells. Many sponges emit a strong odour which makes them uninviting to predators.*

As the nephrons of the kidneys filter the impurities from blood so that it can be eliminated as urine, so the Sponge essence helps us to filter impurities from our minds and spirits so that we can be free. This measure of freedom allows us to embrace life fully and simultaneously “let go” with carefree abandon. Sponge helps us to relax into the perfect unfolding. It is about attachment and detachment and the ability to dance between these two polarities. It will be useful for those who tend to absorb energies from others and have no ability to transmute them.

Connected to the Stomach channel it assists with the digestion and absorption of emotions and ideas. Its connection with the Bladder channel helps us to maintain our own energy reserves and fluid balance by maintaining a posture of both active participation and passive observation.

The essence enters via the Crown chakra and fosters and supports union with the Divine.

**Chakra:** Crown

**Meridian:** Stomach, Bladder

**Key Words:** Inner Peace, Wonder

**Challenges:** **Victim consciousness, Opinionated**

**Affirmation:** As I am able/willing to release judgment, hope and wonder



***Sea Turtle – Grace***

Let me carry you my child.

Open your heart and follow me through the sea  
and I will lead you to immortality.

blossom.

## **“Staghorn” Algae**

*lessoniopsis littoralis*

**holding ground (sense of self) amidst turbulence and confusion; accessing higher consciousness**

**Signature:** *Sturdy holdfasts which resemble the horns of a stag anchor this Kelp at the lowest tide zone where it is whipped about by the open surf of the Pacific Ocean. Stags have been the companions of royalty for centuries and in many cultures. They are mythically associated with gentleness and are said to carry the “spirit” of kings. It is an edible perennial plant and may have as many as 500 blades.*

When we really feel lost and alone and disconnected from our own divinity, this essence will help to re-establish the connection. The antlers of the stag are symbols of antennae which can connect us to higher forms of attunement and perception. Staghorn essence is beneficial to the eyes both physically and metaphysically.

Staghorn essence reawakens spiritual clarity. It promotes the qualities of steadfastness and gentleness. If we become brittle and set in our ways, we snap and break. If we can hold fast and attune with higher consciousness amidst the crashing and thundering waves of the ocean, we will survive. Gentleness dissolves more barriers than force.

Staghorn essence works with the Gall Bladder channel – physically to relieve tight and painful shoulders, and to improve coordination; mentally to help with clear thinking and decision making especially with regard to making choices which are life supporting and beneficial to physical and emotional health.

**Chakra:** Root

**Meridian:** Gall Bladder

**Key Words:** Steadiness, Inner Security

**Challenges:** **Self-knowledge**

**Affirmation:** I remember who I am in the midst of conflict and turmoil.



*Sponge – Wonder*

My gift to you is to walk the middle way,  
to dance between polarities and to find your way home.

## **Starfish**

*pisaster ochraceus*

**for willingly giving up the old and allowing the experience of being empty; a grief remedy**

**Signature:** *Large central disk with five tapered arms in colours of yellow, purple, red, orange and brown. Numerologically, five is the number for freedom and change. In the symbolism of the Tarot, five is the inner teacher – wisdom. So Starfish is about freedom rooted in inner wisdom.*

Like the Starfish who clings to a rock when on land and moves in an exquisite dance when released to the ebb and flow of the ocean, we too can move through experience without clinging and paralyzing our inner resources. Often the death of a loved one provides us with this kind of opportunity to let go and to experience the wound of loss. Emptiness is prerequisite to fullness.

This essence helps us to appreciate the unique soul path of each individual and to remember that “to everything there is a season and a time for every purpose under heaven.”

Primarily a spiritual remedy, it enters via the Crown chakra and allows us to experience a deep spiritual connection with those we love, even when they are no longer in physical form.

The Large Intestine channel is the great eliminator and carries away impurities from the body, mind, and spirit, leaving us pure and brilliant.

Grief is a great initiator, and when we can embrace it, all that is left for us to experience is love.

<b>Chakra:</b>	Crown
<b>Meridian:</b>	Large Intestine
<b>Key Words:</b>	Willingness, Releasing
<b>Challenges:</b>	<b>Attachment, Clinging</b>
<b>Affirmation:</b>	I accept the unfoldment of life.



***“Stagborn” Algae – Inner Security***

While I stand rooted and firm I am mindful of  
Spirit enlivening me.

Let me attune your Body/Mind to earth and to heaven.

## ***Surfgrass***

***phyllospadix scouleri***

**for courage, strength, and power rooted in stability and flexibility**

**Signature:** *The signature of Surfgrass is its intense emerald green colour which balances and harmonizes the Heart centre. It promotes fearlessness.*

Surfgrass encourages integration of opposites by embracing paradox. Then true courage can be achieved – the courage to be.

It is a remedy to achieve goals, not from ego desire, but from that place within ourselves which knows our life purpose. In this regard it is particularly useful for athletes who strive for excellence – to express their god self in their activity. Surfgrass strengthens the will and provides us with our second wind.

It benefits the Kidney and physically affects kidney dis-ease, infections, inflammations and calcifications. It balances the adrenal glands and allows us to use adrenaline in a life supporting manner – “stress without distress.” Emotionally, Surfgrass alleviates fear and helps us to move into our seat of courage, the Heart chakra.

In Chinese Medicine Kidney stores the vital essence, or life force, and governs the energy reserves of the entire body. It plays a vital role in the maintenance of homeostasis in the physical. Surfgrass affects the larger definition of homeostasis – i.e., balance and harmony among body, mind, spirit and emotion.

Surfgrass types can be wishy-washy and undirected or willful and self-destructive. This essence helps to harmonize this polarity.

**Chakra:** Heart

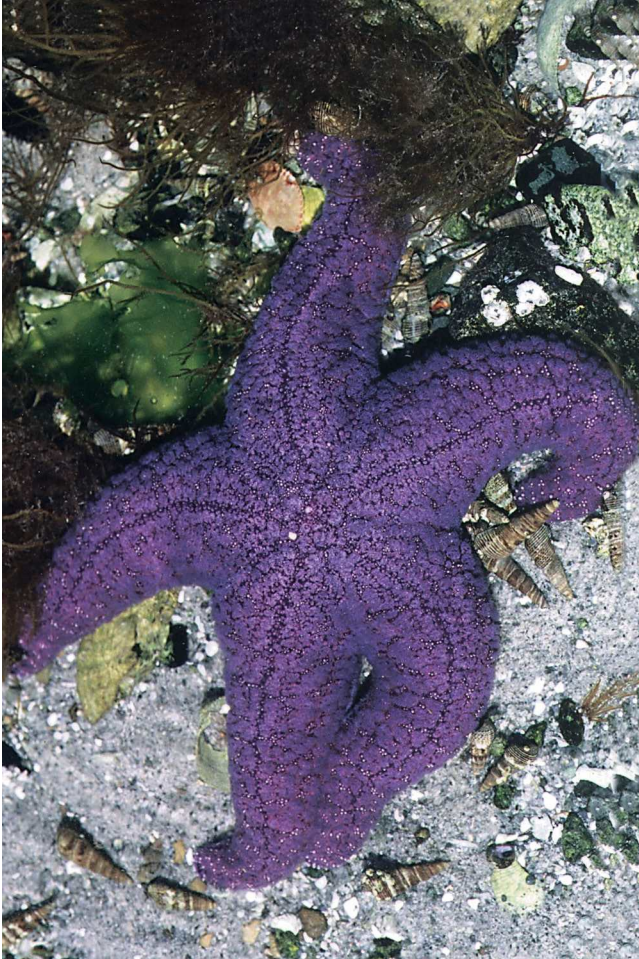
**Meridian:** Kidney

**Key Words:** Courage, Flexibility

**Challenges:** **Pride, Ego**

**Affirmation:** I am powerful and flexible.

## ***Urchin***



***Starfish – Releasing***

Let my star bless you with the ability to let go.

Life is a dance, a journey, a symphony.

How can you experience it to the fullest if you are  
clinging to any single moment?

***strongylocentrotus purpuratus***

**for safety and psychic protection**

**Signature:** *Sharp purple quills are the signature of sea Urchin. Inside, the little sea creature is vulnerable and soft. We are protected when we stay in touch with universal light via the crown chakra.*

A powerful remedy to use when charting unknown territory, like past life regressions or exploration of energy connections with people in this life.

Primarily a spiritual essence, it expands the mind to include access to stored memories from previous incarnations or early childhood.

People who were abused as children often take refuge in abusive behaviour patterns towards themselves – alcoholism, eating disorders and even suicidal tendencies. Urchin can provide the safety required to explore and to dispel the energy which created these patterns. At another level it can provide safety from any psychic assault on our Being.

Mentally it alleviates worry and obsessive thinking. Emotionally it affects compulsive behaviour and addictions.

Urchin also helps to dispel panic attacks and other respiratory problems which are common when we do not feel safe. This is probably due to the fact that in the creative cycle of the five elements of Chinese medicine, Earth/Spleen is the mother of Metal/Lungs. A severe imbalance in Spleen could easily manifest as Lung and respiratory symptoms.

**Chakras:** Crown, Solar Plexus

**Meridian:** Spleen

**Key Words:** Exploration, Safety, Focus

**Challenges:** **Fear of the unknown**

**Affirmations:** It is safe to explore my hidden potential.

I am protected when I bring more awareness to light.

***Whale***

***globicephala macrocephalus***



***Surfgrass – Courage***

In my watery green grass you will find nourishment  
for your own essence.

I bless you with courage and perseverance and the will  
to pursue your perfect unfolding.

**enhances ability to communicate through vibration and sound; expansion of human consciousness; ability to contact the record keepers**

***Signature:** Pilot Whales grow up to eighteen feet long and live in families of up to twenty members off the coast of Hawaii. They are black and have large round heads. These whales have teeth and primarily eat squid, fish and sometimes other marine mammals. They communicate with sound over distances of up to 2 miles.*

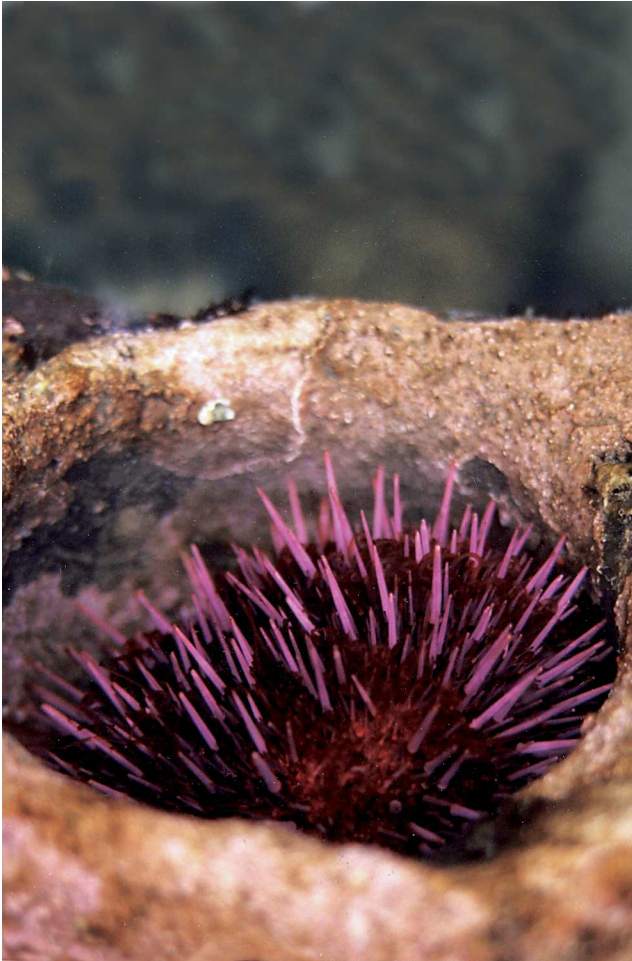
Whale essence is a remedy of choice for healers. It will enhance both auditory and kinaesthetic perception. If you want to expand your ability to sense energy and to transmit energy with your hands, Whale will assist with this desire. If you want to hear more subtle sounds even in the heart of a major city, use this essence either topically on your ears or take it orally.

Taking this essence will also enhance the ability to receive and to interpret impressions of a subtler nature – knowledge and information about where we came from, what our path is, and even future potential can be revealed when we are open to the possibility. Taking Whale essence and meditating with a record keeper quartz crystals will assist us in decoding the message contained in the crystal.

As a physical remedy it is a general tonic through its connection with Conception vessel which runs up the front midline of the body and Governing vessel which traverses the spinal cord. These two channels not only make up a primary circuit of Qi in the Body/Mind but can also directly influence all the other channels.

- Chakra:** Third Eye, Crown  
**Meridian:** Conception Vessel, Governing Vessel  
**Key Words:** Telepathy, Clairsentience, Human Potential  
**Challenges:** **Ethnocentricity, Arrogance**  
**Affirmation:** I am able to access my full mental potential.

## *Repertory of Key Issues*



***Urchin – Safety***

Come and rest within the softness of my shell.

In my three-dimensional mandala you are safe.

Let me surround you with my purple spines.

As I provide a safe haven for small sea creatures

I will provide a sanctuary for you.

# and Flower and Sea Essence Correspondences

## ***Mental, Emotional, and Spiritual Qualities***

### **ABUNDANCE**

- *Polyanthus, Barnacle, Fireweed*

### **ACCEPTANCE**

- of self; able to access self-esteem – *Vanilla Leaf*
- of Self from a place of deep inner security – *Windflower*
- of others through seeing their point of view – *Harvest Lily*
- of situations by taking personal responsibility – *Anemone*
- of “what is” leading to non-judgment – *Twin Flower*
- of this moment - *Snowberry*

### **ADAPTABILITY**

- *Douglas Aster, Coral, Diatom*

### **ALCHEMY**

- *Rainbow Kelp*

### **ALIGNMENT**

- *Weigela*

### **ALLOWING**

- giving up control - *Anemone, Sea Palm*
- grief - *Starfish*
- channelling higher forces - *Barnacle*

### **APPRECIATION**

- *Dolphin, Purple Magnolia, Wallflower*

### **AT HOME**

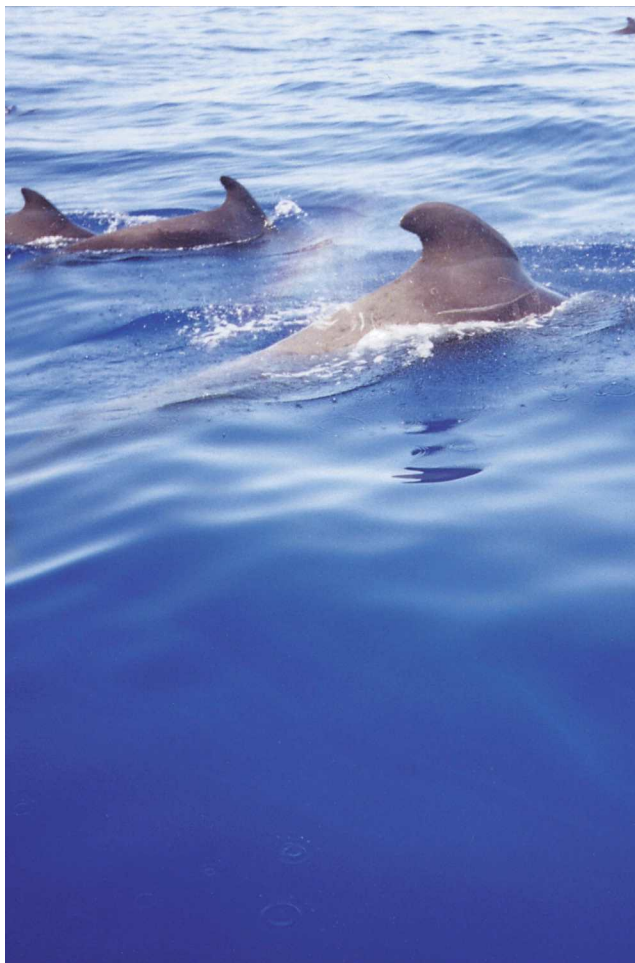
- *Sea Turtle*
- in the body – *Purple Magnolia*
- in the world – *Arbutus*

### **ATTENTION**

- *Blue Lupin*

### **ATTUNING**

- with feminine aspect (anima) – *Barnacle*
- with masculine aspect (animus) – *Arbutus*



***Whale – Expansion***

I am the giant of the sea.

When you want to know what you're really capable of,  
come to me.

**AVAILABLE**

- *Chickweed, Sea Turtle*

**AWARENESS**

- attention – *Purple Magnolia*
- heightened/enhanced – *Anemone, Viburnum*
- expanded – *Sand Dollar*
- insight – *Chiton, Viburnum*
- perspective/perception – *Twin Flower*
- spiritual perception – *Death Camas*

**BALANCE**

- *Blue Camas, Fuchsia, Grape Hyacinth*
- after shock or trauma – *Grape Hyacinth*
- between intuitive and the rational – *Blue Camas*
- between front and back brain – *Rainbow Kelp*
- between action and passivity – *Sponge*
- emotional responses – *Windflower*
- in the midst of change – *Twin Flower*
- of energy – *Brown Kelp, Moon Snail*
- overall balancing – *Fuchsia*

**BEAUTY**

- *Alum Root, Harvest Lily, Indian Pipe*

**BEGINNINGS**

- *Death Camas*

**BE-ING**

- *Sea Palm*

**BIRTH/RE-BIRTH**

- *Candystick, Hooker's Onion, Jellyfish*

**BONDING**

- with mother – *Barnacle*
- with father – *Arbutus*

**CENTRED**

- *Periwinkle, Douglas Aster*

**CENTRING**

- through the ability to broaden perspective – *Ox-Eye Daisy*
- as part of meditation – *Goatsbeard*
- leading to channelling – *Viburnum*
- enhances ability to go within – *Brown Kelp*

**CHANNEL**

- *Viburnum*

**CHOICE**

- being able to make decisions – *Pipsissewa*
- being able to choose the simplest solution – *Lily of the Valley*
- in tune with our inner journey – *Twin Flower*
- ability to release limiting patterns – *Grass Widow*

**CLAIRSENTIENCE**

- *Whale*

**CLARITY**

- *Blue Lupin, Brown Kelp*
- of expression – *Lily of the Valley*
- of thought – *Blue Lupin*
- resolves mental confusion – *Brown Kelp*
- spiritual – “*Stagborn*” *Algae*

**CLEANSING**

- *Plantain*
- the mind – *Moon Snail*
- emotional – *Coral*

**COMMITMENT**

- *Pearly Everlasting, Sea Turtle*
- to a goal – *Forsythia*
- to right action for self – *Surfgrass*

**COMMUNICATION**

- *Bluebell, Wallflower*
- interspecies/higher – *Dolphin*
- understanding vibrational messages – *Whale*
- within the Body/Mind – *Moon Snail, Sea Horse*

**COMMUNITY**

- unifies group energy – *Harvest Lily*
- living in – *Coral*

**COMPASSION**

- for self through healing the inner child – *Fireweed*
- allows us to see through the window of the heart – *Salal*
- arising from non-judgment – *Twin Flower*
- for the dark side – *Sea Lettuce*

**CONCEPTION**

- *Silver Birch*

**CONSCIOUS**

- *Blue Camas*

**CONSCIOUSNESS**

- *Diatoms*
- abundance – *Polyanthus*
- breakthroughs in – *Sea Palm*
- expansion of – *Dolphin, Whale*
- higher – “*Stagborn*” *Algae*
- liberation of – *Brown Kelp, Sand Dollar*
- victim – *Mussel, Sponge*

**CONTENTMENT**

- *Hermit Crab*

**COOPERATION**

- *Coral, Harvest Lily*

**COURAGE**

- *Surfgrass, Douglas Aster*

- to experience change – *Death Camas*

#### **CREATIVE EXPRESSION**

- *Orange Honeysuckle, Chiton, Hooker's Onion, Moon Snail*

#### **CREATIVITY**

- supports creative expression – *Hooker's Onion*
- accesses creative potential of second chakra – *Orange Honeysuckle*
- exploration of creative expression – *Moon Snail*
- through transforming anger – *Mussel*

#### **CURIOSITY**

- *Moon Snail*
- joyful exploration of experience – *Snowdrop*

#### **DECISIONS**

- *Mussel, "Stagborn" Algae*

#### **DECISIVENESS**

- *Pipsissewa*

#### **DELIGHT**

- *Snowdrop*

#### **DEVOTION**

- *Pearly Everlasting*

#### **DREAMS**

- easily recalled – *Periwinkle*
- programming – *Viburnum*

#### **EASE**

- *Hermit Crab*

#### **ECSTASY**

- *Death Camas*
- embracing the moment – *Snowberry*

#### **EMPOWERMENT**

- *Anemone*

#### **ENTHUSIASM**

- through connecting with the Divine within – *Nootka Rose*
- through joyful exploration of experience – *Snowdrop*
- through acceptance of "what is" – *Snowberry*

#### **EXPANSION**

- *Douglas Aster, Whale*

#### **EXPLORATION**

- *Urchin, Snowdrop*

#### **EXPRESSION**

- *Sea Horse, Wallflower*
- communication – *Bluebell, Wallflower*
- creative – *Chiton, Moon Snail, Orange Honeysuckle*
- freedom of/to – *Candystick, Hooker's Onion, Weigela*
- physical – *Salmonberry, Snowdrop*
- self – *Easter Lily, Jellyfish, Sand Dollar, Coral*
- Self – *Camellia, Windflower, Sea Horse*
- sexual – *Mussel, Purple Magnolia*

#### **FAITH**

- *Brown Kelp, Poison Hemlock*

**FANTASY**

- *Goatsbeard*

**FEELING**

- *Purple Crocus*

**FLEXIBILITY**

- *Chiton, Jellyfish, Surfgrass, Pink Seaweed*
- due to an open heart – *Jellyfish*
- as a source of personal power – *Surfgrass*

**FLOWING**

- *Sea Palm*

**FLUID**

- *Jellyfish*

**FOCUS**

- *Blue Lupin, Urchin*

**FORGIVENESS**

- *Salal*

**FREEDOM**

- as a result of releasing limiting beliefs – *Grass Widow*
- through creative expression – *Hooker's Onion*
- through clear thinking – *Brown Kelp*
- to think differently – *Moon Snail*
- to fully experience feelings – *Starfish*
- personal – *Hermit Crab*
- of choice – *Lily of the Valley*

**FREE WILL**

- honouring the path of each soul – *Candystick*
- through “response-able” choice – *Anemone*

**GENEROSITY**

- *Douglas Aster*

**GENTLENESS**

- *Chiton, Lily of the Valley, Poplar, Sea Horse, “Stagborn” Algae*

**GRACE**

- *Alum Root, Diatoms, Sea Turtle, Camellia, Pink Seaweed, Sea Palm, Yellow Pond Lily*

**GRATITUDE**

- *Polyanthus*

**GROUNDED**

- *Pink Seaweed*

**GROUNDING**

- *Windflower, Narcissus, Vanilla Leaf*
- to harmonize thought before action – *Pink Seaweed*

**HARMONY**

- *Coral*
- in Body/Mind – *Moon Snail, Surfgrass, Viburnum*
- among energy centres/chakras – *Hooker's Onion*
- in relationships – *Coral, Pearly Everlasting, Silver Birch*

**HEALING**

- *Poplar, Sea Lettuce*

**HONESTY**

- *Easter Lily*

**HOPE**

- *Snowdrop, Sponge*

**HUMILITY**

- *Twin Flower*

**HUMOUR**

- *Hooker's Onion*

**IMAGINATION**

- ability to fantasize &/or visualize – *Goatsbeard*

**INDIVIDUALITY**

- *Windflower*

**INNER DIRECTION**

- *Orange Honeysuckle*

**INNER KNOWING**

- accessing inner knowing – *Blue Camas, Periwinkle*
- trusting inner voice – *Viburnum*

**INNER PEACE**

- *Sponge, Twin Flower*

**INNER SECURITY**

- “Staghorn” Algae
- feeling rooted and safe – *Pink Seaweed*
- allows the soul to dance – *Windflower*

**INNOCENCE**

- *Lily of the Valley, Moon Snail, Poplar*

**INSIGHT**

- *Viburnum*

**INSPIRATION**

- for creative endeavours – *Hooker's Onion*
- to move forward and express full potential – *Snowdrop*

**INTEGRATION**

- *Weigela*

**INTEGRITY**

- through connecting with Spirit within – *Arbutus*
- through integrating different aspects of self – *Easter Lily*
- maintained in the midst of turmoil and upheaval – *Sea Palm*

**INTIMACY**

- *Purple Magnolia*

**INTROSPECTION**

- *Red Huckleberry*

**INTUITION**

- *Viburnum, Barnacle, Blue Camas, Whale*

**INTUITIVE**

- *Barnacle*

**JOY**

- from feeling the connection with Spirit – *Nootka Rose*
- through celebrating our own uniqueness – *Vanilla Leaf*
- exploring life with joy and enthusiasm – *Snowdrop*
- through embracing life experience – *Jellyfish*
- expressing joy in activity – *Pink Seaweed*

**LETTING GO**

- *Poison Hemlock, Snowdrop*
- into experience – *Jellyfish*
- of dysfunctional behaviour patterns – *Fuchsia*
- of grievances – *Salal*
- of limiting beliefs and attitudes – *Grass Widow*

**LIGHT**

- *Hooker's Onion*

**LIGHT-HEARTED**

- *Alum Root, Dolphin, Hooker's Onion*

**LIGHTNESS OF BEING**

- *Fairy Bell*

**LOVABLE**

- *Fireweed*

**LOVE**

- *Diatoms, Fireweed*
- giving – *Douglas Aster*
- in relationship – *Pearly Everlasting*
- of life – *Nootka Rose*
- of self – *Vanilla Leaf*
- unconditional – *Lily of the Valley*

**LOVING**

- *Fireweed*

**MANIFESTATION**

- *Silver Birch*
- of our inner shaman – *Douglas Aster*
- of our divinity – *Alum Root, Wallflower*

**MEDITATION**

- as a tool in self-healing – *Goatsbeard*
- enhances ability to go within – *Viburnum*
- to access unconscious – *Moon Snail*

**MEMORY**

- *Periwinkle*

**MOTIVATION**

- *Forsythia*

**NOURISHMENT/NURTURING**

- *Barnacle, Narcissus, Red Huckleberry*
- craves nurturing – *Sea Palm*

**OPENING**

- *Purple Magnolia*

- to abundance – *Polyanthus*
- to the mystery of life – *Pearly Everlasting*

**OPENNESS**

- *Anemone, Bluebell, Camellia*

**OPTIMISM**

- *Twin Flower*

**PASSION**

- *Snowberry, Nootka Rose*

**PATIENCE**

- *Pink Seaweed*

**PERSISTENCE**

- see Willpower

**PERSPECTIVE**

- from the safety of the heart of life – *Ox-Eye Daisy*
- through accessing the whole brain – *Blue Camas*
- expansion of – *Anemone, Candystick, Pearly Everlasting*
- at times of trauma – *Grape Hyacinth*

**PLAYFULNESS**

- *Dolphin, Hooker's Onion*

**POTENTIAL/POTENTIALITY**

- *Rainbow Kelp, Whale*

**POWER**

- personal power to move forward in life – *Snowdrop*
- aligning with inner power – *Camellia*

**PRESENT**

- *Jellyfish, Sea Turtle, Chickweed, Sea Palm*

**PRESENT MOMENT**

- ability to exercise power of choice – *Pipsissewa*
- being fully present and able to respond – *Chickweed*
- embracing experience wholeheartedly – *Snowberry*
- letting go into the experience – *Jellyfish*
- embracing the experience of grief – *Purple Crocus*
- avoidance of – *Poison Hemlock, Sea Palm*

**PSYCHIC DEVELOPMENT**

- *Viburnum*

**PURITY**

- *Easter Lily*

**PURPOSE**

- alignment with Soul purpose – *Anemone*
- acceptance of life purpose of others – *Starfish*
- knowing our own life purpose from within – *Surfgrass*

**RATIONAL/LOGICAL**

- *Blue Camas*

**REALITY**

- *Sand Dollar*

**REBIRTHING**

- *Death Camas*

**RECEPTIVITY**

- accessing feminine/intuitive – *Barnacle*
- open to receiving abundance – *Polyanthus*

**RECONCILIATION**

- *Indian Pipe*

**RELATIONSHIPS**

- avoidance of – *Hermit Crab*
- commitment to – *Pearly Everlasting*
- group energy – *Harvest Lily*
- new – *Death Camas, Pink Seaweed*
- non-attachment to – *Yellow Pond Lily*
- transformation of – *Rainbow Kelp*

**RELAXATION**

- *Goatsbeard*

**RELAXED**

- *Viburnum*

**RELEASE**

- *Snowdrop*

**RELEASING**

- *Poison Hemlock*
- anger – *Mussel*
- the past – *Chickweed, Starfish*
- thoughts – *Fairy Bell*
- mental blocks – *Plantain*
- beliefs – *Grass Widow*
- emotions – *Yellow Pond Lily*

**REMEMBERING**

- *Periwinkle*
- who we are – *Blue Lupin*

**RESPONSIBILITY**

- present and available in this instant – *Chickweed*
- personal – *Anemone, Candystick, Pipsissewa, Weigela*

**REVERENCE**

- *Indian Pipe*

**SAFETY**

- *Narcissus, Urchin*
- while mapping the unconscious – *Brown Kelp*
- with intuitive knowledge – *Viburnum*

**SECURE**

- *Pink Seaweed*

**SECURITY**

- “Stagborn” *Algae, Yellow Pond Lily, Windflower*

**SELF-ACTUALIZATION**

- *Fuchsia*

**SELF-ESTEEM**

- *Vanilla Leaf*

**SELF-EXPRESSION**

- *Bluebell, Camellia, Coral, Sand Dollar, Weigela, Windflower*
- eliminating social masks – *Easter Lily*
- freedom to express self – *Weigela*
- free will – *Candystick*
- physical alignment – *Salmonberry*

**SELF-REALIZATION**

- *Camellia*

**SELF-WORTH**

- lack manifested as inability to receive – *Polyanthus*
- lack due to feeling unwanted as a child – *Sea Palm*
- nourished by – *Indian Pipe*

**SERVICE**

- *Pearly Everlasting*

**SHARING**

- *Wallflower*

**SIMPLICITY**

- *Lily of the Valley*

**SOLITUDE**

- *Hermit Crab*

**SOURCE**

- *Diatoms, Arbutus, Douglas Aster, Pearly Everlasting, Rainbow Kelp, Sea Turtle*

**SPIRIT**

- *Arbutus, Windflower*
- calling Spirit – *Indian Pipe*
- contacting Spirit – *Poplar*
- remedy for – *Hooker's Onion, Jellyfish, Starfish, Urchin*

**SPIRITUAL CLARITY**

- *"Stagborn" Algae*

**SPIRITUAL TONIC**

- *Windflower, Arbutus*

**SPONTANEITY**

- lightness and freedom of expression – *Hooker's Onion*
- enjoying physical experience – *Purple Magnolia*

**STEADINESS**

- *"Stagborn" Algae*

**STRENGTH**

- *Yellow Pond Lily, Barnacle, Mussel, Silver Birch, Surfgrass*

**TELEPATHY**

- *Whale*

**TRANSFORMATION**

- releasing habitual patterns – *Forsythia*
- of anger energy – *Mussel*
- of dis-ease energy – *Sand Dollar*
- spiritual rebirth – *Death Camas*
- alchemical – *Rainbow Kelp*
- through service – *Pearly Everlasting*
- of mind and heart – *Dolphin*

#### **TRANSITIONS**

- catalyst for change – *Forsythia*
- moving through change with ease – *Poison Hemlock*
- sudden and unexpected change – *Death Camas*

#### **TRANSMUTATION**

- of emotional toxins – *Blue Lupin*

#### **TRUTH**

- *Easter Lily, Sand Dollar*

#### **TRUST**

- *Alum Root, Lily of the Valley*
- of self – *Camellia, Pipsissewa*
- in the flow of life – *Anemone, Barnacle, Brown Kelp, Weigela*
- in our inner voice – *Viburnum*
- in our ability to make choices – *Pipsissewa*

#### **UNCONSCIOUS**

- *Brown Kelp, Moon Snail, Sand Dollar, Urchin*

#### **UNDERSTANDING**

- through shifts in perception – *Brown Kelp*
- from knowing we have chosen our script – *Anemone*

#### **VISION/VISIONARY**

- perspective – *Ox-Eye Daisy*
- seeing our own uniqueness – *Camellia*
- seeing through the eyes of a child – *Lily of the Valley*
- seeing others as mirrors of self – *Weigela*
- seeing the “big picture” – *Anemone*

#### **VISION/VISUALIZATION**

- *Goatsbeard*

#### **WILLINGNESS**

- *Starfish, Alum Root, Fairy Bell, Polyanthus*

#### **WILLPOWER**

- the will to change destructive behaviours – *Forsythia*
- strengthens the will – *Bluebell*
- to accomplish in activity – *Surfgrass*
- to let go of old beliefs – *Grass Widow*

#### **WISDOM**

- of the inner child – *Lily of the Valley*
- integration of inner knowing with outer experience – *Weigela*
- accessing inner wisdom – *Fairy Bell, Grass Widow, Periwinkle*
- of the feminine – *Barnacle*
- spiritual – *Arbutus, Red Huckleberry*
- of the body – *Orange Honeysuckle*

**WONDER**

- *Sponge*

**YIELDING**

- *Barnacle, Poplar, Silver Birch*

## ***Mental, Emotional and Spiritual Challenges***

**ABANDONMENT**

- *Arbutus, Nootka Rose, Barnacle, Dolphin*

**ABUSE**

- *Nootka Rose, Urchin*

**AMBIGUITY**

- *Fairy Bell*

**ANGER**

- *Blue Lupin, Candystick, Mussel, Orange Honeysuckle, Pearly Everlasting*

**ANXIETY**

- *Narcissus, Periwinkle*
- emotional – panic attacks affecting breathing – *Bluebell, Urchin*
- mental – overthinking, obsessive thinking, worry – *Urchin*
- spiritual – “angst” – *Arbutus*

**APATHY**

- *Periwinkle*

**ARROGANCE**

- *Whale*

**ATTACHMENT**

- *Douglas Aster, Starfish, Yellow Pond Lily, Hooker's Onion, Sponge*

**AVOIDANCE**

- *Hermit Crab*

**AWKWARDNESS**

- *Sea Turtle*

**BITTERNESS**

- *Chickweed, Jellyfish, Plantain*

**BUSY/BUSY-NESS**

- *Sea Palm, Sea Turtle, Fuchsia, Red Huckleberry*

**CHANGE**

- *Death Camas, Pink Seaweed, Forsythia, Fuchsia, Grass Widow, Orange Honeysuckle, Poison Hemlock*

**CLINGING**

- *Douglas Aster, Starfish*

**CLOSED**

- *Camellia*

**COLDNESS**

- *Fireweed, Purple Magnolia*

**CONFLICT**

- *Alum Root, Coral, Narcissus, “Stagborn” Algae*

**CONFUSION**

- *Blue Lupin, Brown Kelp, Periwinkle, Pipsissewa, Rainbow Kelp, “Stagborn” Algae*

**CONTROL**

- *Anemone, Lily of the Valley, Mussel, Silver Birch, Chickweed, Poison Hemlock*

**CRITICAL/CRITICISM**

- *Twin Flower, Plantain*

**DARKNESS**

- *Diatoms, Sea Lettuce, Easter Lily, Fairy Bell, Forsythia, Rainbow Kelp, Snowberry*

**DENSE**

- *Hooker’s Onion*

**DEPRESSION**

- *Fairy Bell, Periwinkle, Blue Lupin, Grape Hyacinth, Jellyfish, Rainbow Kelp*
- *post-partum depression – Hooker’s Onion*

**DESPAIR**

- *Blue Lupin, Grape Hyacinth, Periwinkle, Fairy Bell*

**DISASSOCIATION**

- *Weigela*

**DISHONESTY**

- *Easter Lily*

**DOUBT**

- *Yellow Pond Lily*
- *self-doubt – Viburnum*

**DUPLICITY**

- *Easter Lily*

**EGO**

- *Douglas Aster, Sea Lettuce, Surfgrass, Harvest Lily*

**EMOTIONAL WOUNDS**

- *Fireweed*

**ETHNOCENTRICITY**

- *Whale*

**FATIGUE**

- *Bluebell*

**FEAR**

- *Coral, Grass Widow, Snowdrop, Urchin, Blue Camas, Brown Kelp, Fireweed, Hermit Crab, Hooker’s Onion, Jellyfish, Narcissus, Ox-Eye Daisy, Rainbow Kelp, Surfgrass*
- *phobias – Poison Hemlock*
- *stimulating, i.e. becomes excitement – Poison Hemlock*
- *vague and non-specific – Surfgrass*
- *paralyzing – Snowdrop*
- *panic attacks – Bluebell*

**FEAR OF:**

- *abandonment – Nootka Rose*
- *death/life – Snowdrop*
- *scarcity – Polyanthus*

- being judged – *Grass Widow, Bluebell*
- being separate from the group – *Grass Widow*

**FRUSTRATION/FRUSTRATED**

- *Blue Lupin, Mussel, Hooker's Onion*
- due to confusion about life purpose – *Candystick*
- due to blocked creativity – *Orange Honeysuckle*,
- in the face of the unexpected – *Pipsissewa*
- with our own negative behaviour – *Plantain*

**GRIEF**

- *Purple Crocus, Starfish*

**GRUDGES**

- *Salal*

**GUILT**

- *Camellia*

**HATE**

- *Vanilla Leaf, Forsythia*

**HEAVY**

- *Hooker's Onion*

**HOLDING**

- *Goatsbeard, Poison Hemlock, Chiton, Grape Hyacinth, Jellyfish, Salmonberry, Snowdrop*

**HOMESICKNESS**

- *Arbutus*

**IDENTITY**

- *Orange Honeysuckle*

**ILLUSION**

- *Easter Lily, Indian Pipe, Sand Dollar, Grass Widow*

**INDECISIVENESS**

- *Pipsissewa*

**INFLEXIBILITY**

- *Pink Seaweed, Silver Birch*

**INSECURITY**

- *Viburnum*

**IRRITABILITY**

- *Mussel*

**JUDGMENT**

- *Twin Flower, Mussel, Salal*
- fear of being judged – *Bluebell*
- judging others – *Plantain*

**LAZINESS**

- *Sea Horse*

**LEARNING DISABILITIES**

- *Blue Camas*

**LIMITATION**

- *Bluebell, Sand Dollar, Camellia, Chiton, Hooker's Onion, Grass Widow*

**LONELINESS**

- *Hermit Crab, Dolphin*

**LONGING**

- *Arbutus*

**LOST**

- *Orange Honeysuckle*

**MASS CONSCIOUSNESS**

- able to disengage from beliefs of others – *Grass Widow*
- able to “follow your bliss” – *Bluebell*
- examining individual beliefs – *Death Camas*

**MELANCHOLY**

- *Dolphin*

**NEGATIVE THINKING**

- *Plantain*

**NEW BEGINNINGS**

- *Death Camas, Pink Seaweed*

**OBSESSIONS**

- thinking – *Forsythia*
- with sorting things out – *Barnacle*
- thoughts like a “broken record” – *Pipsissewa*

**OPINIONATED**

- *Sponge*

**OVERFOCUSED**

- *Ox-Eye Daisy*

**OVERWHELMED**

- *Hooker's Onion*

**PARALYSIS**

- *Sea Horse*
- paralyzing fear – *Snowdrop*
- paralyzing shyness – *Wallflower*

**POWER STRUGGLES**

- *Alum Root*

**PRIDE**

- *Surfgrass*

**PROCRASTINATION**

- *Fuchsia*

**PSYCHIC PROTECTION**

- *Urchin*

**PURIFICATION**

- of the Mental body – *Plantain*
- change as a catalyst for – *Death Camas*
- releasing physical toxins – *Sea Lettuce*

**REACTIVITY**

- *Rainbow Kelp*

**RESENTMENT**

- *Chickweed, Plantain, Salal, Nootka Rose*

**RESISTANCE**

- *Fairy Bell, Snowberry, Anemone, Jellyfish, Purple Crocus, Sea Palm, Twin Flower*

**RESISTANT**

- *Barnacle*

**RESTRICTION**

- *Snowdrop*

**RIGIDITY**

- *Chiton, Lily of the Valley, Jellyfish, Moon Snail,*
- due to mental stuckness/bitterness – *Plantain*
- due to lack of integration within self – *Camellia*
- of the heart centre – *Jellyfish*
- from making judgments – *Twin Flower*

**SADNESS**

- due to loss of a loved one – *Purple Crocus*
- when we feel disconnected and homesick – *Arbutus*

**SCATTERED**

- *Windflower*

**SELF-DESTRUCTION**

- *Forsythia, Urchin*

**SELF-DOUBT**

- *Viburnum*

**SELF-KNOWLEDGE**

- “*Staghorn*” *Algae*

**SELF-LOATHING**

- *Vanilla Leaf, Forsythia*

**SELF-RIGHTEOUSNESS**

- *Salal*

**SEPARATION**

- *Indian Pipe, Poplar, Fireweed, Hooker’s Onion*

**SHAME**

- *Camellia*

**SHOCK**

- *Grape Hyacinth, Fireweed*

**SHYNESS**

- *Bluebell, Windflower*

**SLOTH**

- *Fuchsia*

**SOCIAL INTERACTION**

- *Harvest Lily, Weigela*

**SPACED OUT**

- *Windflower, Sea Turtle*

**SPEECHLESS**

- *Weigela*

**STRESS**

- *Goatsbeard, Grape Hyacinth*

**STUBBORNNESS**

- *Barnacle, Camellia*

**STUCK/STUCKNESS**

- *Hooker's Onion, Diatoms, Jellyfish, Anemone, Chickweed, Plantain, Poison Hemlock, Salal*

**SURVIVAL**

- *Candystick*

**TENSION**

- *Goatsbeard, Brown Kelp, Candystick, Chiton, Harvest Lily, Mussel, Purple Crocus*

**TIGHTNESS**

- *Goatsbeard*

**TONGUE-TIED**

- *Bluebell*

**TORPOR**

- *Fuchsia*

**TRAUMA**

- *Grape Hyacinth, Candystick, Chiton, Hooker's Onion, Nootka Rose, Weigela*

**UNCOMFORTABLE**

- *Bluebell*

**UNAVAILABLE**

- *Chickweed*

**UNGROUND**

- *Windflower*

**UNWORTHINESS**

- *Polyanthus*

**"VICTIM" CONSCIOUSNESS**

- *Anemone, Sponge, Mussel, Pipsissewa*

**WEARINESS**

- *Nootka Rose*

**WORRY**

- *Narcissus, Death Camas, Pipsissewa, Urchin*

## ***Physical Challenges based on the Energetics of Chinese Medicine***

**CARDIOVASCULAR SYSTEM:**

- arterial plaque – *Jellyfish*
- body temperature – *Moon Snail, Rainbow Kelp*
- dizziness – *Mussel*
- hypertension (high blood pressure) – *Periwinkle, Surfgrass*
- oxygenation of blood – *Sea Lettuce*
- circulation – *Fireweed*
- tonic – *Lily of the Valley*

**DIGESTIVE SYSTEM:**

- improved flow of bile – *Mussel*
- stomach acid, belching – *Sea Palm*
- inability to absorb nutrients – *Barnacle*
- eating disorders (eating too much or too little) – *Urchin*

- weight problems (excess) – *Chickweed, Poison Hemlock*
- transformation & absorption of nutrients – *Sea Turtle*
- indigestion caused by emotional upsets – *Sponge*
- indigestion due to toxicity – *Blue Lupin, Plantain*
- blood & liver toxicity – *Plantain*
- headaches – *Blue Lupin, Plantain*
- fasting & cleansing – *Death Camas*
- food intolerances – *Grass Widow*
- nervous stomach – *Narcissus*
- improved digestion – *Windflower*
- general tonic – *Red Huckleberry*

**ELIMINATION:**

- general tonic for the colon – *Polyanthus, Starfish*
- bowel problems relating to stress & emotions – *Camellia, Starfish*
- inability to separate the pure from the impure – *Barnacle*
- heat & inflammation in the intestines (colitis, Crohn's disease) – *Sea Lettuce*
- constipation – *Pink Seaweed, Poison Hemlock*

**ENDOCRINE SYSTEM:**

- **Pituitary** – *Barnacle, Viburnum*
- **Pineal** – *Grape Hyacinth, Periwinkle, Whale*
- **Thyroid** – *Sand Dollar, Chiton*
- **Thymus** – *Jellyfish*
- **Adrenals** – *Surfgrass, Rainbow Kelp*

**GENITO-URINARY SYSTEM:**

- bladder problems – *Brown Kelp*
- kidney stones & inflammatory conditions – *Surfgrass*
- supports role of kidneys to cleanse blood & detoxify the system – *Coral*
- fluid balance & energy reserves – *Sponge*
- general kidney tonic – *Fuchsia, Snowdrop*

**IMMUNE SYSTEM:**

- lymphatic circulation & drainage – *Moon Snail*
- fortifying – *Goatsbeard*
- Chronic Fatigue Syndrome – *Snowberry*
- SAD (seasonal affective disorder) – *Red Huckleberry, Snowberry*

**NERVOUS SYSTEM:**

- C.N.S. (information between brain & spinal cord) – *Sea Horse*
- sensory & motor neurons – *Sea Horse*
- diseases (post polio syndrome, Parkinson's, multiple sclerosis) – *Coral*
- paralysis – *Poison Hemlock, Snowdrop*
- nervous disorders – *Periwinkle*
- nervous system degeneration – *Snowdrop*

**Brain:**

- front & back alignment – *Barnacle, Rainbow Kelp*
- right & left alignment – *Blue Camas*

- hydrocephalics & brain cell loss due to strokes – *Coral*
- limbic system – *Dolphin*
- clear thinking – “*Staghorn*” *Algae*
- expansion of brain potential – *Whale*
- choice making – *Pipsissewa*
- addictions – *Forsythia*
- depression – *Grape Hyacinth, Periwinkle*
- memory – *Periwinkle*
- autism – *Bluebell, Wallflower*

**REPRODUCTIVE SYSTEM:**

**Female:**

- cysts & fibroids – *Barnacle*
- inflammatory conditions – *Sea Lettuce*
- PMS premenstrual syndrome – *Easter Lily*
- menstrual cramps – *Sea Lettuce*
- surgery – *Sea Lettuce*
- birthing – *Barnacle, Jellyfish*
- birth traumas (for child or mother) – *Hooker’s Onion, Urchin*
- menopause – *Orange Honeysuckle*
- surgery, miscarriage, abortion – *Candystick*
- stalled labour – *Poison Hemlock*
- general tonic – *Silver Birch*

**Male:**

- fertility – *Sea Horse*
- inflammatory conditions – *Sea Lettuce*
- surgery – *Candystick, Sea Lettuce*

**RESPIRATORY:**

- bronchitis, asthma, throat problems – *Polyanthus, Sand Dollar*
- general remedy for respiratory system – *Polyanthus, Sand Dollar*
- breathing (inspiration) – *Sea Horse*
- breathing easily – *Bluebell, Fairy Bell, Purple Crocus*
- general tonic for the lungs – *Arbutus*

**SENSES: (SEEING, HEARING, FEELING, SMELLING, SPEAKING)**

- refined sensory perception – *Douglas Aster, Purple Magnolia, Rainbow Kelp, Wallflower*
- eyes – *Anemone, Ox-Eye Daisy, Purple Magnolia, “Staghorn” Algae*
- ears – *Brown Kelp, Ox-Eye Daisy, Whale*
- feeling – *Purple Magnolia, Whale*
- smell – *Purple Magnolia*
- speaking – *Bluebell, Yellow Pond Lily*

**STRUCTURAL: SKIN, BONES, AND MUSCLES**

- muscle & tendon spasms – *Anemone*
- back tension – *Brown Kelp*
- bones & teeth – *Pink Seaweed*
- spinal alignment – *Salmonberry, Sea Horse*
- chest & upper back – *Fireweed, “Staghorn” Algae*
- neck & shoulder tension – *Mussel*
- cervical spine – *Chiton*
- physical tension related to grief – *Starfish*
- general body tension – *Chiton*
- improved coordination – “*Staghorn*” *Algae*
- sacrum & pelvic girdle – *Candystick*
- skin problems – *Vanilla Leaf*

## **Miscellaneous – Physical and Life Challenges**

### **ABANDONMENT:**

- feeling lost and homesick – *Arbutus, Dolphin*
- emotionally or physically abandoned – *Nootka Rose*
- feeling unloved and unwanted as a child – *Sea Palm*

### **ABORTION/MISCARRIAGE**

- *Candystick, Sea Lettuce*

### **ABUSE:**

- physical, sexual, emotional – *Nootka Rose, Sponge, Urchin*
- self-abuse – *Forsythia, Nootka Rose*

### **ADDICTIONS**

- *Forsythia, Urchin*

### **ALCOHOLISM**

- *Nootka Rose, Urchin*

### **ANXIETY**

- *Narcissus, Periwinkle, Urchin*

### **AUTISM:**

- *Bluebell, Wallflower*

### **BIRTH:**

- *Barnacle, Candystick, Hooker's Onion, Jellyfish*
- stalled labour – *Poison Hemlock*

### **CELL MEMORY (LOSS OF ABILITY OF CELL TO DO ITS FUNCTION)**

- *Diatoms*

### **CHRONIC FATIGUE SYNDROME**

- *Diatoms, Dolphin, Snowberry*

### **DEATH OF A LOVED ONE: FEELING HEAVY HEARTED**

- *Dolphin, Purple Crocus*
- allowing the experience of grief – *Starfish*

### **DEGENERATIVE DISEASES**

- *Diatoms*

### **DEPRESSION:**

- general – *Blue Lupin, Fairy Bell, Grape Hyacinth, Jellyfish, Periwinkle, Rainbow Kelp*
- feeling heavy hearted – *Dolphin*
- post partum – *Hooker's Onion*

### **DIVORCE:**

- letting go – *Starfish*
- releasing bitterness & resentment – *Jellyfish*

### **DIZZINESS**

- *Mussel*

### **EATING DISORDERS**

- *Forsythia, Sea Palm, Urchin*

### **ENERGY/VITALITY:**

- low energy – *Bluebell, Coral*
- rejuvenation – *Dolphin, Goatsbeard*

- physical endurance – *Sea Horse*

**EXHAUSTION:**

- fatigue – *Bluebell*
- general physical tonic – *Whale*

**HEADACHES**

- *Blue Lupin, Plantain, Mussel*

**HOMEOSTASIS**

- *Surfgrass*

**HYPERTENSION**

- *Periwinkle, Surfgrass*

**MENOPAUSE**

- *Orange Honeysuckle*

**NEW BEGINNINGS**

- *Death Camas, Pink Seaweed*

**OBSESSIONS**

- *Barnacle, Narcissus, Urchin*

**PANIC ATTACKS**

- *Bluebell, Urchin*

**PHYSICAL PAIN**

- *Anemone*

**POST PARTUM DEPRESSION**

- *Hooker's Onion*

**PMS (PREMENSTRUAL SYNDROME)**

- *Easter Lily*

**SAD (SEASONAL AFFECTIVE DISORDER)**

- *Diatoms, Grape Hyacinth, Periwinkle, Snowberry*

**SEXUALITY/SENSUALITY**

- enjoyment of the physical senses – *Dolphin, Purple Magnolia, Whale*
- sexual frustration – *Mussel*
- inability to express sexual energy – *Dolphin, Purple Magnolia*
- directing sexual energy into creative channels – *Orange Honeysuckle*

**TRAUMA**

- Suicidal – *Urchin*

**WEIGHT REGULATION**

- *Chickweed, Chiton, Poison Hemlock, Urchin*

**WHIPLASH**

- *Chiton, Mussel*

## Appendix A

### ***Gem and Crystal Essences***

The gem and crystal remedies from Pacific Essences are lovingly prepared using

the energy of both the Sun and the Moon in the Mother tincture. Gems and crystals resonate especially with the chakras and corresponding glands in the human body. Their ability to resonate with the human energy system is due to colour, chemistry, and crystalline structure. Through their crystalline structure gems are capable of emitting consistent, repetitive vibrations. The body in response will attune to these vibrations and come into equilibrium.

**AMBER** – illumination of mind and heart

**AMETHYST** – transformation of energy; protection

**APOPHYLITE** – cleanses resonances of “old stuff,” physical or mental

**AQUAMARINE** – peaceful, calming and soothing; balances thymus

**ARAGONITE** – promotes self-reliance and inner security

**AVENTURINE** – aids with meditation and visualization

**AZURITE** – “gentling” of attitudes; awareness of perfect essence of all things

**BLOODSTONE** – alignment of energy centres

**BLUE LACE AGATE** – connects 6th and 7th chakras; inspiration and grace

**CALCITE** – decreases fear; increases dream memory

**CARNELIAN** – increases vitality; stimulates the liver to throw off impurities

**CELESTITE** – transports consciousness to celestial realms; enhances perception

**CHRYSOCOLLA** – harmony, balance, wholeness, integration; unifies 4th and 5th chakras

**CITRINE** – clearing of thought patterns to manifest what you want by attuning to creative light force

**CORAL** – connects us with our depths; symbolizes life force energy

**CROCOITE** – to let go of worry; to recognize thoughts before emotional reaction

**EMERALD** – enhances wisdom and projects love

**FIRE AGATE** – transformation towards harmony and love; heart tonic

**FLUORITE** – transformation and devotion; links matter with spirit via the Crown chakra

**FUCHSITE** – elevates emotions from unconscious to conscious and beyond to psychic and intuitive

**GALENA** – receptivity and microscopic intensity; helps to transmit thoughts

**GREEN GARNET** – purifies thoughts

**GREEN TOURMALINE** – eliminates mental and emotional toxins

**HEMATITE** – augments meridian flows

**IOLITE** – links up vision and communication

**JADE** – emotional grounding; healing deep emotional hurts

**JASPER** – physical tonic; balances body energies

**KUNZITE** – stabilizes pure love and joy in the heart

**LAPIS LAZULI** – transcendence of the ego; assists one to become a clear channel and to see others without judgment

**LARIMAR** – to become as a little child; delight and joy, wisdom and innocence

**LEPIDOLITE** – brain hemisphere integration; alleviates depression and allows for greater perspective

**MALACHITE** – reflects and mirrors that which is within

**MOONSTONE** – promotes vision and self-awareness

**MUSCOVITE** – aligns the endocrine system and chakras

- OBSIDIAN** – grounding and making manifest spiritual qualities  
**ONYX** – absorption and transmutation of vibrations  
**OPAL** – enhances feelings of “at-one-ment” between physical and spiritual; enhanced awareness  
**PEARL** – absorbs and holds love energy; purity, beauty, compassion  
**PERIDOT** – dissolves spiritual uncertainty  
**QUARTZ CRYSTAL** – amplifies thoughts and feelings; acts on the thymus to balance the immune system; assists with the retention of information; decrystallizes congestion  
**RED GARNET** – awakens great love and compassion  
**RHODOCHROSITE** – connector of chakras via the solar plexus  
**RHODONITE** – impacts breathing and speaking  
**ROSE QUARTZ** – self-fulfilment and inner peace; teaches the power of forgiveness and repatterns the heart to love of self; dissolves burdens which suppress heart’s ability to give and to receive  
**RUBELLITE** – to express the exuberance and joy of love  
**RUBY** – love and courage to express one’s highest potential  
**RUTILE** – to relieve fear and anxiety; balances disturbed energy patterns  
**SAPPHIRE** – inspires faith and devotion; opens us to our spiritual nature  
**SELENITE** – to focus one’s own sense of inner truth; being in touch with thoughts at their source  
**SERPENTINE** – stimulates psychic abilities and alleviates fear in relation to greater vision  
**SILICA** – clears mental confusion  
**SMOKY QUARTZ** – balances adrenal energy; purifies cloudy thought forms; uplifts level of consciousness  
**SUGELITE** – attunes with mental body to see what’s creating the physical problem; awakens innocence and wisdom  
**SULPHUR** – softens rigidity and increases flexibility both physically and mentally  
**TIGER’S EYE** – seeing and accepting diversity in oneness leading to right action  
**TOPAZ** – light, joy, love; brings out Christ-like qualities  
**TOURMALINE** – balances chakras and meridians  
**TURQUOISE** – strength, balance, vitality  
**UNAKITE** – right-mindedness leading to right action  
**WAVELLITE** – being willing to give up resistance and to attune with the flow of life

## *Appendix B*

### ***The Goddess Remedies***

The nine goddess remedies were made on New Year’s Eve, December 31, 1990, with the energy of the Blue Moon. Each essence either encourages the qualities of the goddess archetype with which it is associated or assists in dealing with her challenges.

The essences are for both men and women. They will assist women to embrace the energies of the goddess as she manifests in different aspects of their lives. They will help men to recognize and to feel their own goddess energy within. The ultimate effect will be to enhance communication and understanding between the sexes so that we can move towards the consciousness of being humans together. They will help all who take them to acknowledge divinity within self and other.

The nine goddess remedies are:

- |                   |   |
|-------------------|---|
| <b>Kali</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Hindu goddess of creation and destruction</li><li>• issues of power and destruction especially self-destruction</li><li>• expression of primordial energy; dancing the dance of life with passion and grace</li></ul>                                   |
| <b>Maya</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• weaver of the web of illusion on the earth plane</li><li>• acceptance of self as an expression of divinity</li><li>• ability to contact the pure essence of being</li></ul>   |
| <b>Radha</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• the female aspect of Krishna; together they represent the great love relationship</li><li>• devotion to self, other, and God/Goddess/All That Is</li></ul>  |
| <b>Shakti</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• the coiled serpent at the base of the spine – kundalini</li><li>• powerful sexual energy of creation</li></ul>  |
| <b>Isis</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Egyptian goddess of fertility and the devoted lover/wife of Osiris</li><li>• can be used to attract a twin soul and also for self - transformation through grief over the loss of a soul partner</li></ul>  |
| <b>Sita</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Daughter of the Earth and friend of plants and animals</li><li>• to assist with communication with beings of the plant and animal kingdoms</li><li>• to cultivate gentleness</li></ul>  |
| <b>Demeter</b>    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Greek goddess of agriculture and fertility</li><li>• issues of creativity, productivity, and fruitfulness</li><li>• to assist with the separation at childbirth, and the separations which occur throughout life between parents and children</li></ul> |
| <b>Persephone</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Greek goddess of the Underworld</li><li>• helps to access wisdom and knowing in the unconscious</li><li>• assists with healing the inner child</li></ul>  |
| <b>Kuan Yin</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Chinese goddess of compassion and mercy</li><li>• to develop these qualities and to provide us with nurturance when our load is too heavy</li></ul>   |

## Appendix C

### **Abundance**

The Abundance essence is a combination of plants and minerals in a base of 60% pure spring water and 40% brandy which acts as a preservative. It aligns Body, Mind, Emotions, and Spirit to act in a unified manner to achieve individual goals while forging a connection with the larger flow of all of life. It promotes “abundance consciousness.”

Taken orally, the Abundance essence alleviates self-doubt, encourages self-worth, and promotes willingness to receive and participate in the flow. It is an essence of transformation of consciousness.

The Abundance Oil is a pure aromatherapy oil which can be used for massage, bath therapy, or in an aromatic diffuser. It is a combination of the Abundance essence and the essential oil of Tangerine which carries the orange healing ray of creativity and productivity. The pleasing fragrance of Tangerine brings to mind the joy and wonder of Christmas – the feast of love, joy and abundance. It is both warming and soothing to the Body/Mind and helps to maintain the fine line of balance between the excitement and fear of new ventures. It frees us to participate fully in the adventure of life by gently releasing limiting attitudes.

The Abundance Program is a 22 day commitment to yourself. It is designed to be used while taking the Abundance essence orally and using the Abundance Oil on a daily basis.

The purpose of the 22 Day Program is to create a new framework for manifesting Abundance at any and all levels of your life. You may choose your focus to be money, relationships, work, family, or any area where you are experiencing lack or scarcity.

Each exercise is designed to release stuff which no longer serves you, or to assist you in creating a particular experience of Abundance in your life. Essentially the programme, along with the use of the Abundance Essence and Oil, will repattern cellular memory so that you can experience your own inner power to manifest exactly what you want.

The 22 Day Abundance Program has been translated into Spanish, Portuguese, French, German, and Japanese. We have also developed an Abundance Facilitator training programme and have certified our first facilitators in Argentina in 1997.

## Bibliography

Bach, Richard. *Illusions*.

Delacorte Press: 1977

Clark, Lewis. *Wild Flowers of the Pacific Northwest*. Sidney, B.C. Canada:

Gray's Publishing Limited, 1976.

Choa Kok Sui. *Pranic Healing*

Samuel Weiser, Inc. York Beach, Maine 1990

\_\_\_\_\_ *Advanced Pranic Healing*

Institute of Inner Studies, Inc. Manila, Philippines 1992

Chopra, Deepak. *Unconditional Life*

Bantam Books, New York 1991

\_\_\_\_\_ *Ageless Body, Timeless Mind*

Harmony Books / New York 1993

\_\_\_\_\_ *The Seven Spiritual Laws Of Success*

- Amber-Allen Publishing, San Rafael, California 1994
- Connelly, Dianne. *Traditional Acupuncture: The Law of the Five Elements*. Columbia, Maryland: Centre for Traditional Acupuncture, 1975.
- Gerber, Richard, M.D. *Vibrational Medicine*. Santa Fe, New Mexico: Bear & Company, 1988.
- Harbo, Rick. *Tidepool & Reef*. Surrey, B.C. Canada: Hancock House, 1980.
- Judith, Anodea. *Wheels of Life*. St. Paul, Minnesota: Llewellyn Publications, 1987.
- Lao Tsu. *Tao Te Ching*. New York: Random House, 1972.
- McConnaughey, Bayard & Evelyn. *Pacific Coast*. New York: Alfred A. Knopf, 1985.
- Raheem, Aminah, Ph.D. *Soul Return*. Boulder Creek, California: Aslan Publishing, 1991.
- Siegel, Bernie, M.D. *Love, Medicine & Miracles*. New York: Harper & Row, 1986.
- Stark, Raymond. *Guide to Indian Herbs*. Surrey, B.C. Canada: Hancock House, 1981.
- Stuart, Malcolm, editor. *The Encyclopedia of Herbs and Herbalism*. London: Orbis Publishing Limited, 1979.
- Teegarden, Iona. *The Joy of Feeling*. Tokyo: Japan Publications, 1986.
- Thie, John, D.C. *Touch for Health*. Marina del Rey, California: DeVorss & Company, 1973.
- Underhill, J.E. *Roadside Wildflowers of the Northwest*. Surrey, B.C. Canada: Hancock House, 1981.
- \_\_\_\_\_ *Northwest Wild Berries*. Surrey, B.C. Canada: Hancock House, 1981.
- Wanless, James. *Voyager Tarot*. Carmel, California: Merrill-West Publishing, 1989.
- Westlake, Aubrey. *The Pattern of Health*. Berkeley & London: Shambhala, 1973.
- Wood, Matthew. *SEVEN HERBS Plants As Teachers*. Berkeley, California: North Atlantic Books, 1986.

## About the Author

Sabina Pettitt is a lover of life, people and Nature. She brings this passion to all aspects of her healing work – as an Acupuncturist, a Counsellor, a Flower Essence Practitioner and Developer.

Sabina is dedicated to wholeness and self-actualization both for herself and for her clients. She sees life, people and plants as energy unfolding – the Mystery. Perhaps this accounts for her attraction to, and involvement with, Vibrational Medicine.

In 1983, Sabina co-founded Pacific Essences, a company dedicated to exploring the therapeutic value of plants of the Pacific Northwest.

In 1985 she was guided to make remedies from plants and sea creatures from the

Pacific Ocean. A first in the vibrational pharmacopoeia, the Sea Essences have proven to be a valuable new frequency in the repertory of vibrational medicine, and now include such amazing energies as Pilot Whales, Sea Horses, Spinner Dolphins and Green Sea Turtles.

In 1991, Sabina organized and hosted the second international flower essence conference with 35 speakers and over 200 delegates from around the world.

In 1992 she developed the Abundance Program, a combination of essences, aromatherapy, and processes to empower people to live the lives they choose and to feel deeply connected to the flow of life. The program has now been translated into Portuguese, Spanish, German, French, and Japanese.

Since 1993 she has travelled around the world teaching about the healing connection between the Nature kingdoms and human beings. Through Pacific Essences she offers an annual certification training on Energy Medicine™ in Victoria.

In 1997 she was the keynote speaker at a Natural Therapies conference in Buenos Aires and addressed 1200 participants. In the same year she was also a main speaker at the Findhorn Conference on Nature Healing Humanity which attracted 300 delegates from around the world.

She has studied Ayurveda with Dr. Deepak Chopra, as well as being certified as a Primordial Sound Meditation teacher by him.

Her spiritual training with Master Choa Kok Sui in Arhatic Yoga and Pranic Healing is an ongoing commitment to healing herself and the planet.

Sabina lives in Victoria, B.C., with her husband Michael, and practises Acupuncture and Counselling out of Pacific Acupuncture and Holistic Health Clinic. She also travels worldwide and teaches about Energy Medicine™.



