

Medicina Energética

*Cura - Uma Dádiva
dos Reinos da Natureza*

SABINA PETTITT

tradução de
Ilnéa País de Miranda



Centro de Estudos Marina e Martin Harvey
Editorial e Comercial Ltda

1ª Edição
São Paulo, 1999

Título original
Energy Medicine: Healing from the Kingdoms of Nature

Copyright © 1993, 1998 Sabina Pettitt
Segunda Edição publicada por Pacific Essences®, Canada, 1999
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida
ou traduzida sem a permissão por escrito da autora.

Direitos para a língua portuguesa no Brasil reservados a
TRIOM - Centro de Estudos Marina e Martin Harvey
Editorial e Comercial Ltda.
www.triom.com.br / editora@triom.com.br

Fotos: Sabina Pettitt
Cassia Marina Moreira (Diatoms e Seahorse)
João Luiz de J. Nunes (Turtle)
Capa: Ian Black
Tradução: Inéa País de Miranda
Revisão: Ruth Cunha Cintra
Revisão gráfica: Adriana C. L. da Cunha Cintra
Editoração eletrônica: Casa de Tipos

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Pettitt, Sabina

Medicina energética: cura: uma dádiva dos reinos da natureza
/ Sabina Pettitt; [tradução Inéa País de Miranda]. -- São Paulo:
TRIOM, 1999.

Título original: Energy medicine
Bibliografia
ISBN 85-85464-29-1

1. Essências e óleos essenciais 2. Natureza - Poder de cura 3.
Naturopatia 4. Medicina alternativa I. Título.

99-3817

CDD-615.535
NLM-WB 960

Índices para catálogo sistemático:

1. Essências: Medicina natural 615.535

Somente garantimos a qualidade das Essências do Pacífico
quando portam nosso rótulo e são adquiridas diretamente conosco
ou de distribuidores autorizados.

Representante no Brasil, Essências Florais: info@essenciasflorais.com.br

Aviso Médico

O material deste livro não pretende substituir as consultas com profissionais de saúde qualificados.

Dedicatória

Este livro é dedicado ao Dr. John G. LaPlante – quiroprático, naturoterapeuta, médico e, sobretudo, curador e grande amigo. Obrigada por seu amor e inspiração e por nutrir as sementes da curadora em mim.

Agradecimentos

Agradeço aos Espíritos da Natureza da costa do Pacífico Noroeste por mostrar-me as dádivas que oferecem ao reino humano e por me permitir canalizá-los e cuidar de sua energia.

Agradeço especialmente aos Espíritos do Mar por confiar em nós e nos encarregar de fazer as primeiras essências de plantas e animais do Oceano. Temos muito que aprender de seu profundo conhecimento.

Sou grata à minha amiga Fiona Mcleod por ser minha parceira na fundação da Pacific Essences®. Sem seu entusiasmo e sua curiosidade iniciais, talvez a Pacific Essences® jamais tivesse nascido.

Pela revisão final e pela edição, sou muito agradecida a Lou Mitchell.

Em nota pessoal desejo agradecer a minha família, a meus pais e a meus três irmãos. Eles me deram amor sem reservas e apoio por toda a minha vida, e por tudo isso estou muito grata.

Quero agradecer a meu marido, Michael, por sua força encorajadora, seu amor e sua participação em todos os aspectos do processo de criação da Pacific Essences® e, em especial, pelo nascimento das Essências do Mar.

E quero expressar toda a gratidão ao Mestre Choa Kok Sui por perceber quem sou e me encorajar a ser ainda mais aquilo que realmente sou.

Finalmente, quero agradecer a todos os meus clientes. É um privilégio participar de sua jornada de cura.

Índice

Dedicatória e Agradecimentos	5
Introdução	11
Prefácio da Segunda Edição	13
Essências – Dádivas de Outros Reinos	17
O que é uma Essência?	17
Como Agem as Essências	18
Essências Florais – Perspectiva Histórica	21
Pacific Essences	23
Essências Florais do Pacífico Noroeste	23
As Primeiras Essências Marinhas	24
Um Novo Modelo de Cura	29
Mapas de Energia e Seus Significados	35
Os sete Chakras	35
Tabela I – Chakras	38
Os Meridianos da Medicina Chinesa Tradicional.....	40
Alguns Estudos Referentes a Casos para Ilustrar Estas Conexões.....	43
Tabela II – Meridianos da Medicina Chinesa Tradicional.....	48
Preparando e Prescrevendo Remédios	51
Como Preparamos Essências	51
Selecionando o Remédio	53
Tabela III – Perguntas para Avaliação do Paciente	53
Tabela IV – Cinesiologia Aplicada	57
Correlações e Pesquisa no Campo das Essências Florais e Marinhas	61
Balancer®	63
Heart Spirit®.....	64

<i>Essências do Mar e os Canais da Medicina Chinesa</i>	66
<i>Essências Florais e os Canais da Medicina Chinesa</i>	67
<i>Essências do Mar e os Chakras</i>	68
<i>Essências Florais e os Chakras</i>	69
<i>Essências Florais</i>	71
Alum Root	72
Arbutus	73
Bluebell	74
Blue Camas	75
Blue Lupin	76
Camellia	77
Candystick	78
Chickweed	79
Death Camas	80
Douglas Aster	81
Easter Lily	82
Fairy Bell	83
Fireweed	84
Forsythia	85
Fuchsia	86
Goatsbeard	87
Grape Hyacinth	88
Grass Widow	89
Harvest Lily	90
Hooker's Onion	91
Indian Pipe	92
Lily of the Valley	93
Narcissus	94
Nootka Rose	95
Orange Honeysuckle	96
Ox-Eye Daisy	97

Pearly Everlasting	98
Periwinkle	99
Pipsissewa	100
Plantain	101
Poison Hemlock	102
Polyanthus	103
Poplar	104
Purple Crocus	105
Purple Magnolia	106
Red Huckleberry	107
Salal	108
Salmonberry	109
Silver Birch	110
Snowberry	111
Snowdrop	112
Twin Flower	113
Vanilla Leaf	114
Viburnum	115
Wallflower	116
Weigela	117
Windflower	118
Yellow Pond-Lily	119
Kits de Essências Florais e Marinhas	120
Essências do Mar	121
Anemone	122
Barnacle	123
Brown Kelp	124
Chiton	125
Coral	126
Diatoms	127
Dolphin	128

Hermit Crab	129
Jellyfish	130
Moon Snail	131
Mussel.....	132
Pink Seaweed.....	133
Rainbow Kelp.....	134
Sand Dollar	135
Sea Horse	136
Sea Lettuce	137
Sea Palm	138
Sea Turtle	139
Sponge	140
“Staghorn” Algae	141
Starfish	142
Surfgrass.....	143
Urchin	144
Whale	145

Repertório por Categoria e Correspondência das

<i>Essências Florais e Marinhas</i>	147
Qualidades Mentais, Emocionais e Espirituais.....	147
Desafios Mentais, Emocionais e Espirituais	156
Desafios Físicos Baseados na Energia da Medicina Chinesa	161
Diversos – Desafios Físicos e Vitais.....	163
<i>Apêndice A – Essências de Gemas e Cristais</i>	167
<i>Apêndice B – Os Remédios das Deusas</i>	169
<i>Apêndice C – Abundance</i>	171
<i>Bibliografia</i>	173
<i>Sobre a Autora</i>	175

Introdução

Conheço pessoalmente Sabina há quase uma década e venho trabalhando com as Essências do Pacífico desde sua inclusão nos repertórios no princípio dos anos 80.

Quando a encontrei pela primeira vez, fiquei impressionado com sua facilidade de se comunicar com as pessoas, animadas por seu espírito impetuoso, divertidas com seu humor vivaz e gratas pela generosidade de seu coração e tudo isso se traduz nas palavras deste livro.

Também me impressiona seu profundo compromisso com todos os aspectos de seu trabalho. Este compromisso permeia a maneira pela qual vem desenvolvendo o repertório da Pacific Essences® por todos estes anos – sua interação equilibrada, respeitosa e deliberada com as forças da natureza. Sabina compreende o potencial de cura que existe entre seres humanos e natureza. A força de sua dedicação à tarefa de desenvolver e compartilhar este potencial com os outros se evidencia na maneira como estas essências foram pesquisadas e na maneira como são apresentadas aqui.

Não creio que seja suficiente apenas fazer as essências que se espera que possam ser relevantes para as necessidades de cura de seres suscetíveis. Estas essências têm que estar amparadas numa estrutura e numa linguagem que façam sentido, que mostrem às pessoas um caminho prático e claro para incorporá-las às suas vidas. Sabina o faz de modo bastante claro, ao apresentar as qualidades curadoras de suas essências dentro da estrutura do sistema ancestral da medicina chinesa.

Notável e brilhante em sua abordagem é o fato de unir o poder de cura de flores e gemas da terra, e de plantas e criaturas do mar, a um sistema organizado de restauração do equilíbrio, em todos os níveis do ser.

Parabenizo Sabina por esta nova edição de Medicina Energética. Sei que será de valor inspirador e prático para todos aqueles que a lerem.

Steve Johnson

Alaskan Flower Essence Project
PO Box 1369, Homer, Alaska 99603
Dezembro 1998

Prefácio da Segunda Edição

Bem-vindos à segunda edição de Medicina Energética – Cura Uma Dádiva dos Reinos da Natureza.

Você vai notar que o texto está melhor, com imagens coloridas de cada uma das 48 flores e 24 plantas e criaturas do mar, além de trazer uma oração ou uma bênção para cada uma delas, e um repertório de correlações revisto e ampliado. Tudo para ajudar o terapeuta a utilizar as essências com maior eficácia.

Desde a publicação da primeira edição em 1993, vimos percebendo que este livro é realmente uma ferramenta essencial, tanto para os terapeutas vibracionais, quanto para outros profissionais da área de saúde que, mesmo desejando incorporar essências a suas práticas, não sabem por onde começar. Repetidas vezes têm-nos dito que o fato de nossas correlações e pesquisas terem como base a energética da medicina tradicional chinesa, facilita sua incorporação a outras práticas de saúde. A correlação com os chakras é também de grande ajuda, especialmente agora que a medicina Ayurvédica vem se tornando mais familiar ao pensamento ocidental e mais disponível ao consumidor ocidental.

Embora continue sendo basicamente um livro sobre as Essências do Pacífico, começamos a considerá-lo um manual para a utilização dessas essências. Traz informações sobre como ter acesso e como utilizar as qualidades de cura particulares a cada uma das 48 essências florais e 24 essências marinhas. Em um nível mais profundo, esperamos e confiamos poder fazer você, leitor, inteirar-se do significado da não-forma sob a forma – o Espírito que permeia todas as coisas vivas.

Um medronheiro (*Arbutus*), uma anêmona-do-mar (*Anemone*), ou uma margarida-dos-prados (*Ox-Eye Daisy*) nunca mais serão as mesmas após termos viajado para dentro de seus corações e retornado, conscientes de sua vitalidade e de sua estrutura energética. No mínimo, teremos descoberto afinidades com outras formas vivas deste planeta que todos compartilhamos. Mais que isso, poderemos descobrir que o espírito de uma planta ou de um determinado ser marinho fala de perto a uma parte de nosso ser que permaneceu inconsciente enquanto trilhávamos o caminho de nossas buscas mundanas.

Este livro explica o que são essências, como prepará-las e a maneira pela qual interagem conosco ajudando-nos a encontrar saúde e bem-estar, como combiná-las a outras modalidades de cura ou utilizá-las como terapia

única. Nele encontramos descrições e correlações detalhadas para todas as essências florais e marinhas da coleção da Pacific Essences® e um repertório que facilita o acesso ao remédio mais apropriado para um estado mental ou emocional particular.

Nos últimos 25 anos vem acontecendo uma grande mudança de consciência no que concerne à responsabilidade de cada um de nós sobre a própria saúde e bem-estar. O crescente interesse pela medicina vibracional é, por si só, uma indicação da expansão de consciência, tanto individual quanto coletiva, e estamos começando também a incorporar novas modalidades ao nosso sistema de cura. Mas agora, às vésperas do Milênio, percebo a valorização e a compreensão crescentes de que a medicina vibracional chegou para nos ajudar em uma busca muito mais abrangente – nossa própria expansão na direção dos Seres de Luz que realmente somos. As plantas e a vida marinha que esperaram pacientemente para tomar parte nesta relação dinâmica e consciente com a espécie humana estão explodindo num coro de delícias ao tempo em que, finalmente, acolhemos a sabedoria e o potencial inato de seus reinos.

Este livro é para o leigo e para o profissional de saúde. Esperamos que conquiste a imaginação do não-profissional e apresente alternativas práticas para o terapeuta.

Uma Nota Pessoal

Desde a publicação da primeira edição muitas coisas mudaram em minha vida. Viajei muitos quilômetros, especialmente na América do Sul e na Europa, dando aulas sobre as essências e sua contribuição para a saúde e o bem-estar. Por estas oportunidades, sou profundamente agradecida, assim como a todos os seres no planeta que estão trabalhando/atuando com estes Espíritos da Natureza que vivem no meu mundo. Quando volto de cada uma destas viagens, nada é mais maravilhoso que pisar o solo canadense e, ao chegar a Victoria, estou literalmente vibrando, quase à velocidade da luz, com prazer e gratidão por reencontrar estes Espíritos da Natureza que verdadeiramente mudaram minha vida.

Nos últimos cinco anos renovei meu compromisso de ensinar meditação e me tornei professora autorizada do Primordial Sound Meditation com Deepak Chopra. Estou convencida de que a meditação é provavelmente o instrumento mais eficaz para promover saúde, alcançar o crescimento pessoal e entrar em contato com aquilo que realmente somos. O Dr. Chopra é, de fato, o pensador mais destacado e o orador mais eloquente dedicado à saúde e à cura que existe hoje no planeta. Suas palestras sobre a cura quântica e a nova física certamente me ajudaram a perceber porque e como funcionam essas vibrações da natureza e suas qualidades de cura.

Na minha jornada pessoal, entretanto, agradeço profundamente ao Mestre Choa Kok Sui, que tem me ajudado a compreender a função que realmente exerço na preparação de uma essência. Sempre soube que não sou mais que um canal e me encanta representar este papel. Mas, através do meu trabalho/atuação com este professor excepcional, passei pela experiência de entrar em contato com aquilo que realmente sou. E coisas que eu só acreditava serem verdadeiras, agora tenho a certeza de que são reais e que em pouco tempo toda a humanidade será capaz de apreciar o milagre em nós e o milagre da Natureza. A meditação Corações Gêmeos de Mestre Choa é uma oportunidade, não somente de nos comunicarmos com nosso ser divino, mas também de abençoar a divindade manifesta na terra. E seu trabalho com energia, através da Cura Prânica e Yoga Arhatika vem, de forma definitiva, expandindo minha capacidade de sintonizar os espíritos da Natureza, permitindo-me interpretar suas dádivas.

Essências - Dádivas de Outros Reinos

O que é uma essência?

Imagine que cada planta pudesse expressar-se através de um som. Desta forma, cada planta emitiria uma nota diferente e seríamos então capazes de reconhecer todos os Nenúfares pela nota que emitissem, não importa estivessem na Nova Zelândia, na China ou no Canadá. Mas à nota emitida por um Delfínio seria percebida de maneira diversa à do Nenúfar, ou àquela da Rosa. Na verdade, ouvir o som das plantas ou experienciar suas vibrações, não é fácil para a maioria de nós, mas com certeza reconhecemos suas diferentes cores, formas e perfumes. Um Repolho-gambá e uma Rosa não provocam a mesma reação em nosso centro olfativo! Mesmo visualmente, o Repolho-gambá se apresenta muito masculino, enquanto a Rosa é normalmente percebida como feminina. São todas essas qualidades ímpares, que vão desde as flagrantes diferenças físicas até as sutis diferenças energéticas, que compõem uma essência.

A essência é a manifestação física do Espírito em cada forma física. Revela-se como uma frequência ou vibração em todas as coisas vivas. É o padrão energético sublinhando a diferença entre uma rosa e uma margarida, entre um caracol e uma estrela-do-mar. É o Infinito corporificado no finito.

Uma essência é, por definição e por sua própria natureza, o valor intrínseco de algo, seu “estado-de-ser”.

Entre a não-forma e a forma existe uma lacuna onde ocorrem as sutilezas da diferenciação. Nesta lacuna reside a matriz da manifestação física. É como o mapa de DNA para a realidade física, e contém o código de diferenciação entre todos os seres vivos. É onde a realidade tridimensional interage com o Espírito.

O que aprendemos a reconhecer no reino das plantas através de nossos sentidos físicos são diferenças de forma, tamanho, textura, cor e aroma. Um cientista deve ser capaz de reconhecer os diferentes componentes químicos de uma planta e saber como extrair e usar tais componentes no propósito de curar, embelezar ou até mesmo destruir. Esta manifestação

física, ou forma, é conhecida como a assinatura da planta e fornece valiosas pistas no reconhecimento de sua finalidade e utilização.

Assim como existem diferentes camadas de expressão e de “estado-de-ser” entre os humanos, também existem aspectos mais profundos em cada planta sob o fenômeno de sua expressão física no mundo. Este aspecto profundo e invisível é chamado “númeno” e só pode ser conectado pela intuição. Quando abrimos nossos corações e mentes para a planta nos é permitido atravessar a porta oferecida por sua assinatura e viajar por um território inexplorado. Lá está o lugar onde encontramos a essência da planta.

O que é uma essência floral? É a impressão energética da força vital de uma determinada planta. A substância condutora é a água, o solvente universal, com uma quantidade proporcional de conhaque que atua como conservante. Embora todas as essências florais tendam a ter a mesma aparência e o mesmo cheiro, têm diferentes maneiras de interagir com o corpo, a mente, as emoções e o espírito humanos.

O padrão energético da planta ou da criatura marinha é transferido para a água pela ação da luz do sol. A água fica impregnada com a energia da substância específica e pode ser usada para corrigir desequilíbrios nos campos energéticos humanos.

Ao preparar uma essência floral, estamos literalmente penetrando o mundo do Espírito, “roubando” a vibração da planta e guardando-a para utilização futura. Por isso as essências são frequentemente descritas como remédios vibracionais.

Há um aspecto da ação da essência floral que só pode ser definido por analogia e metáfora. Isto, algumas vezes, faz com que os remédios pareçam menos tangíveis num mundo de causa e efeito aparentes, onde existem instrumentos modernos disponíveis para dissecar o físico até a menor porção de seus componentes anatômicos. Apesar disso, as essências florais estão se tornando, rapidamente, uma valiosa ferramenta para a medicina complementar, à medida que começamos a perceber que cada ser humano, além da forma física, é uma rede multifacetada e complexa de energia vibracional.

Como Agem as Essências

A maneira mais simples de perceber como atuam as essências florais é começar a pensar em nós mesmos como seres multidimensionais nos quais existem três corpos energéticos, distintos mas interligados, animados pelo Espírito ou Força Vital. Estes três corpos são o Emocional, o Mental e, claro, o Físico. Quando surge algum tipo de desarmonia em qualquer destes corpos, existe potencial para o adoecimento. Se a desarmonia é súbita e grave como num trauma ou choque, ou se torna crônica de longa dura-

ção, como na depressão e desespero, o Espírito ou Força Vital começa a perder intensidade.

O Espírito toma forma em cada indivíduo como alma pessoal. Tem um corpo energético distinto que sustenta verdadeiramente o físico e quem pensamos que somos. Mesmo estando fora do alcance das doenças, assim como as entende nossa medicina ocidental, o Espírito também pode adoecer. O adoecimento do Espírito pode ser reconhecido por sintomas como desespero, perda do sentido do eu, falta de entusiasmo ou a sensação de estar perdido, isolado, solitário.

Uma essência pode ser basicamente física, mental, emocional ou espiritual. Ao penetrar o corpo físico (em geral na forma de gotas sob a língua), vibra em pura frequência harmoniosa. O aspecto em desarmonia é atraído para esta frequência saudável como um ímã e começa a vibrar com ela de forma harmônica.

Fundamentalmente este é o princípio de ressonância que a maioria de nós aprende nas aulas de física no colegial. No laboratório de física este princípio é demonstrado fazendo-se vibrar um diapasão em um canto da sala. Um segundo diapasão, em repouso no canto oposto do cômodo, começará imediatamente a vibrar em harmonia com o primeiro.

Cada um dos três corpos tem um nível ideal de funcionamento que contribui para o funcionamento geral e para a harmonia do todo. O nível ideal de funcionamento de cada corpo varia de indivíduo para indivíduo, mas apresenta uma gama de frequência que é universal.

Em seu livro *Medicina Vibracional*, o Dr. Richard Gerber usa, como analogia, um teclado de piano no qual cada corpo ou aspecto do indivíduo expressa uma oitava de notas. O corpo físico seria a oitava da escala musical logo abaixo do Dó central. A oitava da escala que começa no Dó central representaria o corpo Emocional. A próxima oitava seria o corpo mental e a que se segue a esta, representaria o Espírito. O Espírito seria também, no que concerne a sua imortalidade, o conjunto de todas as notas do piano, mas, em cada encarnação ele também residiria numa escala particular de notas musicais. Assim, saúde e bem-estar para uma pessoa poderiam estar em todas as notas Mi, enquanto saúde e bem-estar para outra pessoa poderiam ser todas as notas Sol.

Num certo nível, o papel das essências é introduzir um padrão de harmonia num sistema onde existe discordância. Num outro nível, as essências podem fornecer uma frequência que falta. Por exemplo, uma pessoa pode ter aprendido, por uma experiência amarga, a trancar seus sentimentos. Desta forma, o corpo Emocional pode “não estar tocando” nota alguma desta escala especial. Tomar um remédio que se afine com a escala de frequência ligada ao corpo Emocional irá levar, com suavidade, este mesmo corpo na direção de uma vibração saudável.

As essências atuam mudando alguma coisa que esteja fora de equilíbrio ou em estado de doença no ser humano multidimensional. Existe uma inteligência inata em toda a vida que demonstra uma tendência natural para a ordem. O corpo Emocional prefere a calma às atitudes extremadas. O corpo Mental prefere o equilíbrio confortável entre lógica e intuição. O Espírito prefere sentir-se “em casa”, e isto só acontece quando os outros três corpos mantêm seus próprios níveis de equilíbrio e harmonia.

As essências também servem para desvendar ou expor a origem ou a localização da desarmonia. Problemas específicos podem apresentar muitas camadas. Todos os corpos energéticos estão envolvidos, pois interagem de alguma forma. Identificar e tratar a raiz do problema ajuda a harmonizar o ser como um todo. Isto pode eventualmente ser feito em apenas uma consulta floral, dependendo da habilidade do terapeuta e da vontade do cliente. Com frequência, entretanto, o trabalho com as essências é um processo de desvelar muitas camadas, especialmente se o problema é antigo.

Usar essências é uma jornada de autodescobrimento e autocura. Elas não somente proporcionam uma estrutura que nos permite juntar todos os aspectos de nosso próprio sistema, como também nos ajudam a sintonizar o sistema de energia maior, o “Todo”.

As essências e a terapia com essências são parte de um campo novo e emergente da Medicina Energética no mundo ocidental. Este campo abrange informações sobre a mente, as emoções e o espírito, assim como o corpo físico no que concerne às doenças e à saúde. Por si só a Medicina Energética não é nova, e inclui antigas tradições como a acupuntura e a homeopatia, embora as mentes ocidentais tenham sido fortemente influenciadas pelo dualismo Corpo/Mente da física Newtoniana. Como resultado nossa medicina tem no funcionamento do corpo físico seu principal foco. À medida que nos percebermos como um complexo de fluxos energéticos, começamos a desenvolver um modelo de saúde verdadeiramente holístico.

Essências Florais - Perspectiva Histórica

As plantas são fundamentais para a vida na terra. Elas têm sido usadas desde o princípio dos tempos como fonte de nutrição e abrigo. São essenciais para a sobrevivência da vida humana no planeta, a começar pela tarefa mais básica de converter dióxido de carbono em oxigênio.

Por todo o mundo as flores fazem parte das mais importantes celebrações e rituais culturais e religiosos. Todas as culturas e civilizações, de uma forma ou de outra, têm utilizado plantas com propósito de cura. Costumamos enfeitar com elas os quartos dos doentes e também com elas enterramos nossos mortos. Extraímos tinturas de ervas, utilizando suas raízes e flores, e estes remédios se transformaram na base das modernas drogas terapêuticas ocidentais. No tempo em que nós humanos vivíamos mais próximos da natureza, aprendemos os dons de cura que nosso meio nos oferecia. No século dezesseis, diz-se que Paracelsus recolhia orvalho, bem cedo pela manhã, e dava-o, gota a gota, aos seus pacientes como terapia. Mas foi somente no século vinte, um fragmento relativamente pequeno em termos da história da humanidade, que começamos a captar energias de diferentes plantas na forma de infusões líquidas, ou essências, e a utilizá-las com propósito terapêutico.

A terapia das essências florais chamou a atenção do mundo ocidental lá pelos anos 20, por intermédio de Edward Bach, um médico e homeopata britânico. Quando ele começou sua procura por uma medicina holística, estava convencido de duas coisas:

1. O corpo humano tem a capacidade inata de curar-se; por isso, buscava algo que pudesse ativar este processo natural.
2. A medicina deveria, acima de tudo, não causar danos, o que fica claro no juramento de Hipócrates, ao qual se obrigam todos os médicos em sua cerimônia de graduação.

Os 38 remédios florais do Dr. Bach têm circulado pelo globo desde então e sua metodologia de preparo das essências e da maneira de coletar dados de pesquisa, vem sendo reproduzida por numerosos produtores de essências florais por todo o mundo.

Por volta de 1983, criou-se um campo morfogenético envolvendo as

essência florais. Aconteceu quando um grupo de seis ou sete produtores de todo o mundo, inclusive Pacific Essences, começou a publicar informações sobre as propriedades e dons de outras flores, além das 38 originariamente descobertas por Bach.

Pacific Essences

Essências Florais do Pacífico Noroeste

Conheci essências florais durante meu trabalho de cura com o Dr. John G. LaPlante. Naturopata e quiroprático, ele foi um dos mais bem dotados curadores que jamais encontrei. O Dr. John, como era carinhosamente chamado por seus pacientes, encarava sempre a pessoa como um todo. Remédios florais eram virtualmente as únicas substâncias que lhes prescrevia, e esta era uma das razões que o faziam um curador tão notável. Em geral a cura ocorria como resultado da interação entre ele e o paciente no mesmo instante. Ocasionalmente o paciente levava para casa uma essência floral para estabilizar e integrar a cura. Todos os remédios pareciam ter a mesma aparência e o mesmo gosto, mas os sintomas eliminados eram totalmente diferentes. O único denominador comum era sua atuação básica em estados ou atitudes emocionais.

Em meus estudos sobre modalidades de cura, as essências foram a primeira coisa que encontrei que considerava os seres humanos mais que simplesmente um corpo e uma mente, e apresentava diferentes abordagens médicas para cada um destes aspectos. Em um mundo preto e branco, os remédios vibracionais ofereciam um arco-íris de opções de cura para a pessoa como um todo. Então, quando nos mudamos para a Ilha de Vancouver e eu descobri toda uma nova gama de vida vegetal, comecei a experimentar transformar algumas delas em remédios vibracionais. Eu não tinha a menor idéia de que estava fazendo parte de um empreendimento global, e não tinha qualquer intenção de criar uma empresa internacional. Na verdade, o que fiz foi resgatar a memória esquecida de minha infância quando fazia poções curativas para as minhas bonecas com pó de giz colorido e pétalas de flores, e havia um ar de magia e diversão em minhas atividades.

Dentre as primeiras coisas que chamaram minha atenção na Costa Oeste estavam os medronheiros (Arbutus). Nada que tenha visto em qualquer lugar do mundo se lhes compara. Sua casca se assemelha a uma pele fina, lanranja-avermelhada, que vai se soltando gradualmente durante um ciclo de sete anos expondo tronco e galhos amarelo-esverdeados. Os medronheiros estão em eterno processo de mudança e deles emana a qualidade da sabedoria. Testemunharam e guardaram na memória muitas informações sobre o que aconteceu na Costa Oeste. Quando me sento e medito

sob uma destas árvores, frequentemente me transporto para um tempo em que não havia construções de concreto na ilha e parecia pairar, entre humanos e natureza, um estado de grande harmonia. Ao fazer a essência *Arbutus* descobri que uma das qualidades que ela promove é a sabedoria e atua como um tônico espiritual reconectando nosso espírito com sua Fonte Original.

Quando a primavera chegou e vi desabrocharem as primeiras flores silvestres, comecei a comprar livros sobre classificação da flora e identificação de plantas e a ler um pouco sobre como os povos nativos faziam uso destas plantas tanto para a cura quanto para alimentação. Logo, logo havia um armário cheio de pequenos frascos marrons com anotações de como eu me havia sentido ao entrar em contato com a planta e fazer a essência. À medida que ia experimentando com amigos, família e clientes, ficava claro que estes remédios eram instrumentos de cura valiosos e que minha tarefa era torná-los acessíveis.

Em 1983, Fiona Macleod e eu formamos a *Pacific Essences* e, ajudadas por colaboradores visíveis e invisíveis, continuamos a pesquisar a energia de plantas para as quais éramos atraídas. Quando nos convencíamos de que as informações sobre uma determinada essência floral eram consistentes, nós a incluíamos num kit que podia ser vendido ao público. Isto requeria uma documentação cuidadosa e também uma certa dose de coragem. Ao tempo, as essências florais não eram exatamente o tipo de medicina mais popular ou confiável, e não tínhamos a menor idéia de que havia outras pessoas, assim como nós, desenvolvendo exatamente o mesmo tipo de trabalho no Alasca, na Austrália e na França. Lá por 1985 já tínhamos pesquisado 24 remédios de flores silvestres (Kits 1 e 2) e 13 de flores de jardim (Kit Spring Flowers) e eu pensei que nossa contribuição no campo da medicina vibracional estava completa. Eu não tinha a menor idéia de que receberia a tarefa de agir como canal para os primeiros remédios vibracionais do oceano.

As Primeiras Essências Marinhas

No verão de 1985, uma de minhas amigas estava sofrendo um surto recorrente de uma forma rara de câncer de pele. Ela já havia tentado quase todas as terapias, convencionais e não convencionais, inclusive cirurgia a laser e foto-quimioterapia. Tomava doses maciças de analgésicos e sentia medo e frustração enormes. Começamos a trabalhar juntas com essências florais. Embora por algum tempo elas parecessem trazer algum benefício, nenhuma delas proporcionava o efeito duradouro que ambas desejávamos.

Certa manhã, meu marido Michael e eu estávamos caminhando pela areia ao longo da praia. Simplesmente apreciávamos o contato da areia

sob nossos pés, a brisa em nossa pele e a amplidão do oceano. De repente paramos, simultaneamente, defronte de uma Bolacha-de-praia (Sand Dollar) e soubemos que ali estava a fonte da essência para a nossa amiga. Assim começou o trabalho com as essências do mar. Todo um novo reino de Medicina Energética começou a se revelar.

A esta altura não tínhamos sequer considerado a possibilidade de remédios vibracionais provenientes do mar que nos cercava, e com certeza eu não tinha a menor idéia de como preparar uma essência marinha. Gentilmente guiados por nossa orientação interior, colocamos a bolacha-de-praia num recipiente de vidro com água do mar e a trouxemos para casa, onde a colocamos ao sol, sob a pirâmide. Após diluir a essência à concentração estoque, nós a entregamos a Corrie. Houve uma mudança imediata em seu padrão de sintomas e na necessidade de analgésicos. Ainda mais significativa, contudo, foi sua disposição de descobrir como sua própria atitude poderia estar contribuindo para sua doença e atentar para os “benefícios” que essa rara e dolorosa doença era capaz de lhe proporcionar. Descobriu que por ser especialmente rara, sua doença fazia com que se sentisse especial e única. Havia também um elemento de grande excitação e dramaticidade no fato de ser carregada às pressas para o hospital, no meio da noite, para uma dose urgente de analgésico. Tudo isso era muito difícil de enfrentar mas, percebendo estar quase totalmente dependente de drogas, teve coragem para fazer exatamente o que tinha que ser feito. Mais de 11 anos já se passaram desde que Corrie conseguiu reverter a doença. Exceto por duas pequenas recorrências, goza de excelente saúde e cuidar de seus dois filhos muito saudáveis satisfaz sua necessidade de excitação e estímulo.

Não estou sugerindo que Sand Dollar seja a cura para o câncer. Para Corrie, entretanto, foi a terapia certa no tempo certo e representou um notável ponto de mutação em seu processo de cura.

A dádiva de Sand Dollar é nos ajudar a nos enxergarmos a nós mesmos e a nossos padrões com maior clareza. Toda pessoa é única. Toda doença é única e cada pessoa responderá de maneira diferente, tanto aos sintomas quanto às possíveis terapias. Um terapeuta jamais deve perguntar a alguém que sofre de uma doença que pode ser fatal que vantagens está tirando dela. Tal pergunta poderia facilmente resultar em sentimento de culpa ainda maior que poderia exacerbar os sintomas. Algumas pessoas jamais sequer consideraram a possibilidade de poderem criar a própria realidade e, assim, sobrecarregá-las com tal responsabilidade quando provavelmente estão vivenciando medo intenso por conta do diagnóstico físico que acabaram de receber, não parece ser terapêutico.

Algo que ficou muito claro sobre as essências do mar foi o fato de oferecerem uma gama inteiramente nova de frequências no campo da medicina vibracional.

As essências do mar estão claramente relacionadas às transformações

de consciência. São indicadas para as épocas de grande ruptura, para colocar-nos em contato com os ritmos básicos do universo, quando estivermos atravessando um período de grande mudança e indo em direção a espaços de maior perspectiva. Nossas primeiras experiências sugeriam que as essências do mar tinham melhor desempenho quando tomadas individualmente. Entretanto, pesquisas posteriores nos mostraram que, combinadas, são igualmente terapêuticas. Mesmo combinações de essências florais e do mar do sistema do Pacífico, ou combinações onde são utilizadas essências do mar do Pacífico e essências de outras linhas, provaram ser eficazes.

Todavia, o dom característico das primeiras doze essências do mar é, cada uma delas, ser “calibrada” com precisão com um dos doze meridianos da Medicina Chinesa. Como acupunturista, continuo pensando ser mais eficiente utilizar as essências da maneira mais singular possível e tentar descobrir o fator causal subliminar chave antes de selecionar o remédio. Cada uma das essências do mar é, e muito, precisa e poderosa. Elas são como a energia do oceano, que pode ser pacífica e calma num minuto, e turbulenta e feroz no próximo. Agem com rapidez e geralmente com resultados notáveis.

Por exemplo, a essência Mussel é indicada para “liberar o fardo de raiva”. Com frequência, quando esse é o remédio indicado, a pessoa sente muita raiva nas primeiras 24 horas de ingestão. É como uma “agravação de sintoma”, ou uma “crise de cura”, e manter a ingestão do remédio na dosagem prescrita faz aflorar uma nova percepção consciente de escolhas relacionadas à raiva. Essa é a mudança que importa, já que com frequência a raiva parece ser uma daquelas emoções para as quais não temos escolha. Quantas pessoas sentem raiva voluntariamente? Mussel parece dissolver essa impotência com relação aos sentimentos de raiva.

Assim, o que realmente faz a diferença entre as Essências do Mar e as Essências Florais? Minha experiência até o momento sugere que o fator-chave é o próprio meio de onde provém – a água, especialmente a água salgada.

A água não somente compõe 75% do planeta Terra, mas também compreende 75% do corpo humano. É o meio, ou substância condutora, que utilizamos para as vibrações dos remédios florais e minerais.

Água é um dos cinco elementos na Tradicional Medicina Chinesa e tem sido reconhecida por outros sistemas medicinais não somente como vital para a vida humana, mas também como símbolo de tipos de caráter e personalidade. Além disso, é símbolo-chave tanto no Tarô quanto na Astrologia.

Na cosmologia da medicina chinesa, a Água está relacionada a reprodução, crescimento e maturação, incluindo o desenvolvimento da medula ou cérebro, e da Essência, que é a matéria básica da Mente. Aí reside a primeira associação com as transformações da consciência.

Quando estamos alinhados com nossa própria consciência interior, criamos nossa própria realidade ao invés de seguirmos mitos de outras pessoas. Somos capazes de exercer a “ação certa”, em sintonia com nossa orientação e conhecimento interiores.

No medicina chinesa, a característica emocional associada à Água é o medo. Medo é o obstáculo que bloqueia a expressão de nosso eu verdadeiro. Você já notou que ao voltar de um lugar de total harmonia, não há obstáculos que impeçam você de agir?

No nível do Espírito, a Água está relacionada ao Chih, a força física que nos guia através dos obstáculos do crescimento. Como disse Lao Tse:

“Abaixo do céu, nada é mais maleável e submisso do que a água. Todavia, para atacar o sólido e o forte, nada é melhor. Nada se lhe compara.”

Arquetipicamente, é o símbolo do inconsciente.

Por sua natureza, as essências do mar expõem o inconsciente e fortalecem a consciência para que possamos evoluir na direção de um desabrochar que é só nosso. São dinâmicas e atuam com rapidez, nos ajudando a fluir com força e sabedoria interiores.

Pode ser que a rigidez de nossos medos e dos mitos e crenças que nunca examinamos só possam ser transformados pelas qualidades Yin da Água que, por sua própria natureza exige e desafia que nos abandonemos na direção de nosso próprio ser. Não seria o “deixar ir” para dentro da vida nosso primeiro ato como seres humanos, ao deixar a proteção aquosa do líquido amniótico no útero materno, e abraçar a vida na Terra?

Mesmo depois que o primeiro kit de doze essências do mar ficou pronto, continuamos a pesquisar outras possíveis essências marinhas. Comecei a trabalhar com a energia da baleia (Whale) utilizando um dente trazido da Nova Zelândia. Comecei a sintonizar a energia do cavalo-marinho (Sea Horse) procurando encontrar o melhor lugar para fazer uma essência com sua energia. Um presente da Sea Horse veio das Filipinas e, ainda que a história de sua preparação seja por si só um conto épico, não achava correto prepará-la aqui até que, este ano, vi um especial na TV sobre cavalos marinhos onde se falava de sua possível extinção. As Filipinas são o único lugar do mundo onde existe um santuário para estes pequenos animais. É, ao mesmo tempo, o único lugar onde existe uma produção consciente destas criaturas.

O segundo kit de essências do mar oferece toda uma gama de frequências que complementa e ultrapassa o primeiro kit. Contém mais criaturas marinhas, grandes mamíferos como golfinho, baleia e tartaruga do mar. Entrar em contato com estes seres em seu ambiente natural e chegar perto o bastante para fazer uma essência, foi verdadeiramente uma experiência abençoada. Ao pesquisar o potencial de cada uma dessas essências, percebi

a razão pela qual muitas delas nos haviam sido entregues neste momento: por sua capacidade de ajudar os humanos a refinar seus sistemas nervoso e elétrico, possibilitando sua expansão para as novas dimensões do ser. Quando trabalhamos com Diatoms, para repadronizar a memória celular ou Sea Horse para fortalecer a força vital interior e para nutrir o sistema nervoso central, começamos a perceber o generoso presente que essas essências realmente representam.

De fato, pelo tempo que estivermos trabalhando com elas e amadurecendo nossas próprias qualidades, estou convencida de que estas essências nos estarão guiando para uma compreensão cada vez mais ampla de nós mesmos e para uma apreciação muito mais profunda do que elas oferecem ao reino humano neste momento.

Minha jornada pessoal com as Essências do Pacífico vem sendo um despertar gradativo e tem requerido imensa confiança. Quando tomei minha primeira essência floral com o Dr. John no início dos anos setenta, jamais me passou pela cabeça que um dia eu faria uma essência floral, que descobriria sozinha as essências do mar, e que devotaria a maior parte de meu tempo ensinando pessoas o potencial da Medicina Energética e da Autocura. Na véspera do Milênio os dragões da dúvida foram subjugados e em meu coração eu confio na alegria, no contentamento e na mais alta percepção que experienciei trabalhando com estas energias abençoadas dos reinos das Plantas e dos Mares. Não se passa um dia em que eu não agradeça pela tarefa para a qual fui escolhida nesta vida. Embora o Dr. John tenha deixado o plano terrestre em 1986, é com frequência que ouço sua voz guiando-me com gentileza, à medida que a sagrada jornada continua a se revelar.

Um Novo Modelo de Cura

O foco da medicina ocidental foi sempre o corpo físico mas, ironicamente, a maior parte do que sabemos sobre ele e sobre como funciona, aprendemos examinando corpos sem vida! Nos últimos cem anos houve um certo reconhecimento da mente, através dos trabalhos de Freud, Jung e Reich. Mas ainda que admitamos a existência de doenças mentais, estas são enquadradas em uma categoria médica separada. Na sua essência, mente e corpo têm sempre sido considerados entidades distintas e o resultado é um modelo médico que reflete esta percepção fundamental.

Nosso sistema de saúde está cheio de especialistas – especialistas para o sistema nervoso, para o coração, para o sistema respiratório, para os sistemas reprodutivo e urogenital e, é claro, para a mente e as emoções. Algumas vezes acontece uma sobreposição de sistemas mas, no fundo, somos tratados como fragmentos. Da boca para fora já louvamos a unidade Mente/Corpo, mas somente quando nos sentimos incapazes de descobrir uma causa física para uma doença é que aventamos a possibilidade de ela que seja psicossomática, ou seja, induzida pela mente.

No âmago da medicina ocidental, contudo, está a compreensão de que o corpo físico contém uma variedade de mecanismos auto-reguláveis que servem para mantê-lo vivo e saudável. Conhecido como homeostase, este é o primeiro princípio descrito em qualquer texto de psicologia. Homeostase é o complexo sistema de controle e equilíbrio que mantém a vida, incluindo o mecanismo de fuga ou luta em momentos de perigo, a resposta a invasores externos via inflamação, a desintoxicação do sangue via fígado, a circulação de oxigênio e nutrientes para as células via sangue e o controle do nível hormonal via hipófise, sem esquecer o equilíbrio delicado e intrincado mantido em cada uma das células do corpo humano. Estes são apenas alguns dos mecanismos específicos que ocorrem 24 horas por dia sem necessidade de controle consciente ou intervenção de nossa parte. É como se já viéssemos equipados “de fábrica” com um piloto automático cujo objetivo único fosse nos manter vivos e com saúde.

Adoecemos fisicamente quando algum tipo de estresse perturba esta ordem natural. O objetivo da medicina ocidental é restaurar a homeostase, mas apenas no que diz respeito ao físico. Mais que isso, com o incontável número de especialidades médicas existentes hoje, fica difícil imaginar como três ou quatro especialistas, ou até mais, trabalhando em acordo com suas percepções e habilidades isoladas, poderiam “restaurar a casca do ovo” e restabelecer a homeostase.

Outros sistemas de saúde, entretanto, mantiveram seu foco na pessoa como um todo. Os chineses, por exemplo, vêem o Universo – e a humanidade dentro dele – como energia em expansão. A fonte de todos os fenômenos é o Qi (pronuncia-se qui). Basicamente, Qi é a energia que permeia e penetra toda a matéria. É o arcabouço invisível de toda a vida. Invisível, aqui, é a palavra-chave, porque nosso sistema de pensamento ocidental nos faz ignorar tudo aquilo que não pode ser visto, tocado ou quantificado de alguma forma. Somente os pensadores espirituais como Teilhard de Chardin, ousam falar em “númeno”¹. Com relação à saúde, nosso sistema de pensamento caracteriza-se pela explanação de causa e efeito, baseada em supostos dados empíricos.

A visão chinesa de saúde pode ser resumida em uma palavra: EQUILÍBRIO. Embora similar à noção de homeostase da medicina ocidental, essa idéia de harmonia ou equilíbrio abrange uma visão muito mais ampla da realidade. Para a medicina ocidental, a homeostase refere-se apenas aos sistemas do corpo físico, enquanto a visão chinesa de equilíbrio inclui corpo, mente, emoções e espírito em cada indivíduo, bem como o equilíbrio em relação aos ritmos cíclicos da Natureza. Voltarei à visão chinesa de saúde mais detalhadamente na seção sobre Meridianos e Medicina Chinesa.

Às vésperas do século XXI, estamos também às portas de uma nova medicina no ocidente, um tipo de medicina que irá verdadeiramente reconhecer e curar o indivíduo como um todo único. Esta medicina irá reconhecer cada indivíduo como um todo mutável e em crescimento.

Como já foi mencionado, a Medicina Energética assume que existem pelo menos quatro aspectos de referência – o corpo Físico, o único que costumamos identificar, e os componentes Emocional, Mental e Espiritual que habitam o campo áurico. A aura, ou campo áurico, é como um casulo de energia vibrante que envolve e permeia o físico. O corpo físico não é somente o campo mais denso de energia vibrante, como também o único que a maioria de nós é capaz de ver. É a forma na qual, conscientemente, conseguimos reconhecer a nós mesmos e aos outros.

O veículo físico é o ser físico denso, o mais manifesto e aparentemente sólido aspecto de cada um de nós. É o corpo que tem início quando da união de óvulo e espermatozóide e termina quando a alma deixa o corpo na hora da morte. No espaço de tempo entre nascimento e morte ele é “o maior milagre do mundo”. É uma inteligência inata que incessantemente procura a homeostase, a tendência natural do corpo para manter a harmonia e o equilíbrio entre seus sistemas. Esta tendência é uma resposta involuntária e ocorre automaticamente, sem que sequer pensemos nela.

1 - Objeto inteligível, em oposição a objeto que se conhece por meio dos sentidos (N.T.).

O corpo físico também armazena informações provenientes dos veículos emocional e mental.

O corpo emocional é formado de sentimentos. Os sentimentos parecem nos acompanhar desde o nascimento – provavelmente desde o útero. Nesse ponto são como respostas sensoriais ao ambiente em que vivemos e as pessoas à nossa volta. Em alguma etapa do desenvolvimento, aprendemos a rotular essas respostas. Ainda bebês pequeninos já respondemos, com algo que pode ser descrito como raiva ou frustração, a uma fralda molhada ou à fome. Estes são tipos viscerais de sentimentos que costumam ocorrer como resposta a estímulos externos de conforto ou desconforto com relação à experiência vivida. Também aprendemos que algumas respostas emocionais são recompensadas, enquanto outras nos trazem punições. Este é o processo de socialização. O processo de socialização não conduz, necessariamente, à saúde emocional. Na verdade, nada mais é que uma lista de respostas adequadas, feita por uma outra pessoa que, com frequência, nos leva a negar e suprimir nossos verdadeiros sentimentos. A supressão e a negação são sempre doentias e especialmente prejudiciais quando se baseiam em critérios de comportamento de uma outra pessoa.

Emoções surgem do corpo e da mente. Muitos sistemas de cura, por exemplo, associam a raiva com o fígado. Da mesma forma como raiva em excesso pode, eventualmente, atingir o fígado, abusar das funções físicas do fígado – como o uso excessivo de álcool e outras drogas – pode provocar sentimentos de raiva. É uma dança intrincada de energia entre os corpos físico e emocional.

As emoções também estão relacionadas ao corpo Mental. Se temos pensamentos cruéis e críticos com relação a alguém, estes pensamentos podem provocar sentimentos correlatos. Da mesma forma, pensamentos felizes, amorosos, deixam o corpo emocional repleto de felicidade e amor.

Muitos acreditam que carregamos cicatrizes emocionais até mesmo de vidas anteriores e também estas afetam o equilíbrio do corpo emocional.

A homeostase no corpo emocional não é involuntária, requerendo uma orientação consciente. Sem orientação consciente as emoções são meras reações e não respostas. Todas as vezes que eu era “agarrada” por um estado emocional, Dr. John delicadamente me fazia lembrar que eu tinha uma escolha sobre aquilo que estava sentindo. Ele costumava dizer, “Quando nos deixamos levar por elas, emoções são como a cauda que abana o cachorro”.

No caso da pessoa estar danificando seu fígado por excesso de bebida, a escolha é óbvia: deixar de beber. Já se a pessoa está cheia de pensamentos críticos, a escolha disponível é pensar de maneira diferente. As memórias celulares de outras encarnações também podem ser filtradas pela consciência. Quando trazemos tais memórias para o consciente, podemos escolher

incorporar estes padrões à nossa vida atual, ou liberá-los, descartando-nos deles caso não mais nos sirvam. Uma vez que possamos reconhecer tais padrões, podemos rearmá-los e escolher respostas diferentes que possam dar mais suporte ao nosso próprio caminho.

O corpo Mental é composto por pensamentos e crenças. É uma estrutura de sustentação para sentimentos e ações. Assim como o corpo Emocional, ele é inicialmente programado pelo processo de socialização. Somos ensinados sobre o que devemos valorizar, como nos ver, e que metas devemos estabelecer para nós mesmos. Chega uma hora na vida em que temos que “escolher sozinhos”. Descobrimos que podemos escolher idéias novas e criar novos sistemas de crenças mais adequados à nossa natureza individual essencial. Jung chamou a isto processo de individuação e insinuou que, em última análise, reivindicar nosso eu individual e cumprir o propósito de nossa alma é a razão da encarnação humana.

Espírito é a não-forma por trás da forma. É Energia Vital, Qi, é Deus dentro de nós. É a parte em cada um de nós que é Universal, é a base do ser. É nossa Fonte Original, nossa verdadeira natureza. O paradoxo está em nosso Espírito ser também único pois, como Espírito, ao emergir da não-forma através do portal das infinitas possibilidades, traz consigo a história eterna de cada ser e a matriz pessoal para posterior evolução. Alguns se referem a esse aspecto do ser humano como Alma, enquanto outros o chamam de Eu. Qualquer que seja o nome. Espírito é a essência por trás da ilusão da realidade sólida. Sabemos que está lá e, ao mesmo tempo, não podemos vê-lo, senti-lo ou quantificá-lo. Ele permeia os outros três corpos. É o aspecto em cada um de nós que não começa com o nascimento nem termina com a morte. Não é suscetível a drogas, não pode ser cortado ou invadido por medicamentos. É também nossa parte menos compreendida e que vem sendo largamente ignorada por nossa sociedade ocidental, em particular nos campos da saúde e da educação. No mundo ocidental do século vinte, o Espírito caiu sob o domínio das “estruturas religiosas” que o consideram separado do resto do ser. Com demasiada frequência essas estruturas têm tentado nutrir o Espírito com rituais vazios e práticas baseadas na culpa e no medo.

Contudo, juntamente com a afluência da Medicina Energética, surgiu um novo interesse no xamanismo e nas práticas de cura das culturas aborígenes, todas elas reconhecendo e conectando diretamente o Espírito para efetuar a cura.

Os chineses sempre se referiram ao Espírito como habitante do corpo físico, especialmente no que concerne ao meridiano do Coração. Todas os distúrbios mentais e nervosos estão aparentemente relacionados ao fato do Espírito estar ou não “em casa” no corpo físico. O Espírito não está “em casa” quando qualquer dos outros três veículos fica estressado, desalinhado, é ignorado, reprimido ou negado. O potencial para o adoecimento acon-

tece quando estamos desintegrados, quando “perdemos a integração” em relação ao nosso verdadeiro Ser.

Assim, um novo modelo de saúde precisa incorporar uma medicina para o ser integral. Precisa fornecer reconhecimento e sustentação para todos os quatro aspectos do ser humano para poder curar a pessoa como um todo.

O próprio corpo físico é como uma projeção dos outros três aspectos. O veículo físico real é o último lugar onde a doença e/ou disfunção se manifesta. Antes do aparecimento dos sintomas físicos, acontecem rupturas na harmonia dos campos emocional ou mental. Quando esta desarmonia se torna excessiva, o próprio Espírito pode adoecer.

O Espírito escolhe um veículo físico e os desafios mentais e emocionais para cada encarnação. No meio do percurso, o Espírito pode esquecer sua identidade eterna e se sentir sobrecarregado, perdido, nostálgico. Esta é a doença do Espírito, que penetra as camadas áuricas e se espalha pelos outros corpos.

Emocionalmente, podemos escolher entre reprimir e negar sentimentos segundo uma programação social ou ficar emocionalmente reativos. Qualquer uma destas opções representa um potencial para desarmonia ou doença.

Quando aceitamos a “consciência de massa” e não aprendemos a pensar por nós mesmos, alinhados com o nosso próprio ser interior, criamos o potencial para o adoecimento no plano Mental.

A opinião popular considera que a saúde se mantém quando fornecemos ao corpo físico nutrição apropriada, exercício e abrigo. Esse modelo, porém, não leva em conta outros aspectos daquilo que somos – nosso eu emocional, mental e espiritual.

À medida que vamos abandonando o modelo newtoniano de corpo e mente como entidades separadas, mais e mais histórias aparecem de como adoecimentos nos níveis mental e emocional criam doenças fatais. Uma de minhas favoritas vem do Dr. Bernie Siegel, oncologista, que escreve sobre seus pacientes excepcionais. Em seu livro, *Love, Medicine and Miracles (Amor, Medicina e Milagres)*, ele conta a história de um paciente jovem, com câncer. Bernie percebe que a doença, de alguma forma, está ligada ao ódio que o paciente sente em relação à própria mãe. Um dia Bernie perguntou ao paciente se desejaria perdoá-la. Ele respondeu: “Prefiro morrer a perdoá-la”. E morreu.

Um novo modelo de saúde implica no reconhecimento do ser total, a cuidadosa atenção para com a desarmonia e a disponibilidade para curar a doença em sua fonte energética.

Em um novo modelo de cura precisamos ter instrumentos que nos ajudem a dissolver padrões de pensamento e sentimento cristalizados e a promover a volta à homeostase multidimensional.

Este é o campo onde a eficiência das essências florais e da medicina vibracional é mais patente. Elas têm potencial para repadronizar os diferentes corpos em uma frequência harmônica porque cada essência é, por si só, uma frequência harmônica da forma física original e pura.

A cura para o século XXI precisa pelo menos considerar estes quatro aspectos da encarnação. Não mais é suficiente que sejamos especialistas no funcionamento do corpo físico. Somos multidimensionais e a medicina precisa também ser multidimensional. É a homeostase da pessoa como um todo.

Neste novo modelo, saúde consiste no funcionamento harmonioso destes quatro aspectos em conjunto para criar uma rede vibrante de plenitude para cada indivíduo.

Padrões de pensamento e reações emocionais repetitivos tornam-se indicadores de adoecimento. O desafio da homeostase para o ser como um todo consiste no fato de não ser involuntária. Cada aspecto pode ter um conhecimento interno de bem-estar, mas somente o físico pode se autocorrigir.

A homeostase da pessoa como um todo requer intervenção consciente sob a forma de escolhas. Escolher meios que permitam que nos tornemos mais e mais conscientes da sutil interação desses quatro aspectos para então efetuar as mudanças necessárias. Quando aceitamos essa responsabilidade, estamos prontos para perceber padrões repetitivos e cristalizados que não mais nos servem em termos de saúde e bem-estar. Podemos descobrir que cada vez que sentimos raiva de verdade e nos deixamos prender por alguma forma de ressentimento, sentimos uma dor correspondente, embaixo da costela direita. Podemos descobrir que toda vez que falamos mal de outra pessoa, acabamos com dor de garganta. Podemos perceber que determinadas cores, sons e até mesmo pessoas, exercem efeitos tanto estimulantes quanto perturbadores sobre nós. A partir daí podemos fazer escolhas conscientes para mudar a resposta emocional ou o padrão de pensamento. Podemos até mesmo escolher eliminar os gatilhos que não contribuem para o bem-estar em nossas vidas. Quando desejamos viver de forma mais consciente, as essências podem ser de valor incomensurável para fazermos as mudanças necessárias.

Mapas de Energia e Seus Significados

Os dois sistemas medicinais mais antigos de que se tem registro consideravam os seres humanos de maneira decididamente holística que incluía corpo, mente, emoções e espírito. Um destes sistemas é a tradição Ayurvédica, que remonta ao século V aC., na Índia. O outro é o sistema da medicina chinesa tradicional, que data do século III aC. Ambos mapeavam os caminhos de energia do corpo humano e acessavam esses caminhos para efetuar a cura.

Os Sete Chakras

Uma das maneiras através das quais os três Corpos de Energia comunicam-se entre si e com o Espírito é via chakras. Chakras são centros de energia descritos pelos clarividentes como rodas giratórias de luz ao longo da linha mediana, mas imediatamente fora do corpo físico. A identificação dos chakras tem origem na tradição Ayurvédica da Índia, onde o trabalho com esta energia não é somente um caminho para o desenvolvimento espiritual, mas também um meio de manter a saúde. Acredita-se que a força vital entra via chakra da Coroa, no alto da cabeça, e se dispersa em amplo espectro de cores à medida que vai ativando os outros seis chakras e seus órgãos físicos correspondentes.

Os chakras distribuem a força vital para os corpos Mental, Emocional e Físico, e servem como condutores de energia entre eles. Os chakras formam parte do molde de energia que permite que as energias sutis e de alta frequência do reino espiritual possam traduzir-se em matéria física. Um chakra se desestabiliza quando a área dos corpos Mental, Emocional ou Físico a ele correspondente fica bloqueada por padrões energéticos cristalizados. Quando isto acontece, o chakra não consegue transformar com eficiência a energia da força vital no nível da função celular. A cristalização de energia ocorre quando os padrões se tornam fixos, devido ao tempo que ficaram estagnados ou à intensidade da experiência que deu início à tensão.

Embora como resultado de meu trabalho com o Mestre Choa Kok Sui, eu esteja trabalhando com onze chakras principais, tradicionalmente aprendemos que os chakras principais no corpo humano são sete, todos eles estrategicamente situados próximos de um plexo nervoso importante e/ou de uma glândula endócrina. Cada chakra é uma junção de energia onde Prana,

Qi, ou força vital universal, podem ser absorvidos pelo corpo físico. Cada chakra tem um componente mental e um emocional, além de seu correspondente físico. O que se segue descreve algumas das características mais importantes de cada um dos sete chakras.

O primeiro, ou chakra da Raiz, está localizado na base da coluna vertebral onde, no corpo físico, está o cóccix. Primariamente está relacionado ao instinto de sobrevivência e às necessidades físicas de segurança, alimento e abrigo. É o centro de energia predominante no nascimento. À medida que amadurecemos, o chakra da Raiz nos ajuda a manter o ancoramento e a conexão com a Terra. O chakra da Raiz está relacionado às glândulas supra-renais que secretam adrenalina, hormônio que aciona nossa reação “lutar ou fugir” em momentos de perigo. Em nosso mundo pós-industrial, onde o perigo físico verdadeiro é pequeno, este é o centro de energia que recebe maior sobrecarga do estresse cotidiano.

O segundo chakra é chamado Sacral e está localizado no plexo nervoso sacral, na parte inferior da coluna. Este centro governa a sexualidade e a criatividade. É ele que nos fornece inspiração para criar, tanto em termos da continuidade da espécie, quanto mental e cinestesticamente. A energia sexual é extremamente poderosa e pode ser usada em muitos outros canais além da procriação. Grandes vendedores utilizam esta energia, assim como os artistas, os escritores e os bailarinos. O desafio do chakra Sacral é usar esta força com sabedoria e não de forma manipuladora.

O terceiro chakra está localizado no Plexo Solar e é a sede das emoções. Contém padrões astrais tanto de vidas passadas quanto dos períodos anteriores da vida presente. É o centro de energia no qual se desenvolve nosso ego e nossa identidade pessoal. Os desafios do chakra do Plexo Solar são a resolução do karma e o processamento das emoções. Este é o centro onde podemos transformar reações emocionais (inconscientes) em respostas emocionais (conscientes). Emoções inconscientes deixam resíduos neste centro e criam bloqueios energéticos.

Em alguns textos espirituais estes três primeiros chakras têm sido interpretados como relacionados à natureza mais baixa do homem, enquanto os três superiores são vistos como relacionados a seu potencial mais elevado. Em termos de saúde é vital que todos os sete chakras estejam funcionando perfeitamente.

O quarto centro, o chakra do Coração, serve como conduto vital entre os três chakras inferiores e os três superiores. Localizado no centro do peito, o chakra do Coração está associado às qualidades da compaixão e do amor. Aqui as preocupações com a sobrevivência e personalidade pessoais são transmutadas para o foco não-julgador da compaixão, por nós mesmos e pelos outros. Quando olhamos o mundo através da janela aberta de um coração, só o amor existe. Podemos ver com frequência esta qualidade de amor incondicional em crianças muito novas, radiantes de

inocência, e nas pessoas mais velhas que estão prontas para abraçar a experiência da vida com equanimidade e aceitação.

O quinto chakra é o da Garganta, e seus dons são a comunicação e a auto-expressão. Este chakra está estreitamente ligado ao Sacral, centro da criatividade e da sexualidade. Um centro da Garganta equilibrado usará a poder do chakra Sacral para nos unir aos outros de maneira criativa e amorosa.

O Terceiro Olho, localizado no centro da testa, é o sexto chakra, e transmite os dons dos sentidos mais elevados – clarividência, clariaudiência, clarisenciência – e leva ao insight. Está ligado à glândula endócrina pineal. Desequilíbrios neste centro levam à depressão e à insatisfação com as experiências de vida.

O sétimo chakra está localizado no topo da cabeça e é chamado de chakra da Coroa. É o caminho que leva ao “Todo”. Neste chakra coronário reside o potencial para a consciência unificada, onde não há separação do ego ou fronteiras. (ver Tabela I pag. 38/39.)

Estes centros de energia sutil desempenham papel importante no transporte das essências para o corpo energético, onde quer que elas sejam necessárias.

Quando um remédio vibracional é colocado sob a língua ou absorvido pela pele, os aspectos físicos da essência fluem pela corrente sanguínea. A energia da essência é atraída para os caminhos energéticos sutis do corpo e para o chakra com o qual tiver ressonância. Os chakras são como disjuntores ou interruptores elétricos que canalizam a energia da essência para o corpo energético que dela necessita. A essência prossegue para as diferentes partes do corpo energético por intermédio dos meridianos mapeados pela medicina chinesa.

TABELA I – Chakras

Chakra	Primeiro Raiz	Segundo Sacral	Terceiro Plexo Solar
Nome Hindu	Muladhara	Svadhithana	Manipura
Localização	Base da coluna	Pelve	Acima do umbigo
Cor	Vermelho	Laranja	Amarelo
Caracterização	Sobrevivência, segurança necessidades físicas básicas. Fundação.	Energia sexual. Expressão do Eu através da sexualidade e da criatividade.	Desenvolvimento do ego e da identidade no mundo. Resolução de desafios e pendências kármicas.
Meridiano associado	Bexiga Intestino Grosso	Baço, Rins	Fígado, Vesícula Biliar, Estômago, Intestino Delgado
Glândula endócrina	Supra-renais	Gônadas	Pâncreas, Fígado
Planetas	Terra, Saturno	Lua, Plutão	Marte, Sol
Função	Sobrevivência	Sexualidade	Poder e Vontade

Quarto Coração	Quinto Garganta	Sexto Terceiro Olho	Sétimo Coroa
Anahata	Visuddha	Ajna	Sahasrara
Centro do peito	Cavidade da garganta	Centro da testa	Topo do crânio
Verde/Rosa	Azul	Índigo	Violeta
Amor, compaixão, devoção, aceitação. Não-julgamento.	Auto-expressão, comunicação, conhecimento.	Percepção espiritual, clarividência, clarisenciência, <i>insight</i> .	Despertar espiritual, consciência unificada, união com o Divino.
Coração, Protetor do Coração	Pulmão Estômago	Vaso da Concepção, Vaso Governador.	Vaso Penetrante, Vaso Envoltivo.
Timo	Tiróide	Pineal	Hipófise
Vênus	Mercúrio	Júpiter, Netuno	Urano
Amor, Comunidade	Comunicação	Intuição	Graça

Os Meridianos da Medicina Chinesa Tradicional

A medicina chinesa descreve quatorze caminhos, ou canais, energéticos principais através dos quais o Qi, ou força vital, circula para todas as áreas do Corpo/Mente.

O Qi parte da não-forma para a forma e circula através da tensão dinâmica criada pela polaridade de Yin e Yang. Assim, para cada canal Yin existe um parceiro Yang e vice-versa.

Os dois primeiros correm, pela frente e pelas costas do corpo, ao longo da linha central. Chama-se Vaso da Concepção ao da frente e Vaso Governador ao de trás. Estes dois canais agem como reservatórios de energia Qi suprindo os outros doze canais. Desempenham também papel fundamental na ligação com os sete chakras principais.

Os outros doze meridianos são denominados de acordo com o órgão físico a que se relacionam e trabalham em conjunto para manter a vida e a saúde. Fica evidente que os chineses sempre consideraram o ser humano de maneira holística. Os pontos de acupuntura em cada meridiano têm atributos cuidadosamente delineados que acessam corpo, mente, emoção e espírito. A doença é atribuída a excesso ou deficiência de energia em qualquer dos canais ou em qualquer um dos quatro aspectos energéticos que, automaticamente, perturbariam todo o ser. Cada canal tem um período de pico de funcionamento de duas horas nas 24 horas do dia e um elemento ao qual se relaciona. Talvez a forma mais fácil para se perceber a cosmologia da medicina chinesa no ser humano, seja através da metáfora dos cinco elementos que contém todos os doze meridianos, e funcionam em conjunto para criar e controlar uns aos outros.

O Fogo é o elemento que contém os canais do Coração, Intestino Delgado, Protetor do Coração e Triplo Aquecedor. É o único elemento que engloba quatro meridianos. Coração e Protetor do Coração são canais Yin, enquanto Intestino Delgado e Triplo Aquecedor são canais Yang. Coração e Intestino Delgado estão diretamente relacionados aos órgãos físicos do mesmo nome. O Coração é visto como o rei, o governante supremo, e estabelece a ordem em todo o domínio do Corpo/Mente.

O Intestino Delgado é o Alquimista. É ele que separa fisicamente o puro do impuro e também nos ajuda a selecionar pensamentos e sentimentos.

O correspondente físico que mais se aproxima do Protetor do Coração é o pericárdio, o saco que envolve o coração. Mais do que isto, entretanto, o Protetor do Coração, como seu nome indica, protege o coração contra danos e agressões nos planos emocional, físico e espiritual.

Em antigos textos chineses o Triplo Aquecedor era com frequência representado por três fogueiras localizadas no baixo ventre, no plexo solar e no peito. É interessante notar que estas três fogueiras correspondem ao segundo, terceiro e quarto chakras respectivamente. Embora o Triplo Aquecedor não corresponda a nenhum órgão físico em especial, está ligado a eliminação e reprodução, digestão e absorção, circulação e respiração. As três fogueiras representam a energia necessária ao desempenho destas funções vitais do corpo e o meridiano do Triplo Aquecedor age como uma rede para manter a harmonia entre todas estas atividades físicas. Como o nome indica, este meridiano serve para regular o calor e a energia do corpo.

Um elemento Fogo “não saudável” pode manifestar-se em disfunções sanguíneas e circulatórias, instabilidades sexuais, irregularidades na temperatura corporal e aumento de toxinas no sistema.

O elemento Fogo irradia luz e calor. Sua energia fornece o ímpeto para a comunicação e desperta o anseio para a felicidade que leva ao amor e pode levar ao ágape. É a sede da compaixão. Um elemento Fogo saudável é intenso. É a força animadora dos cinco elementos. Sem o Fogo os outros quatro elementos não poderiam existir no corpo físico. A emoção do Fogo é a alegria e seu som é o riso. Num elemento Fogo equilibrado há um borbulhar de prazer. Mais do que qualquer um dos outros quatro elementos, o Fogo permite o surgimento do entusiasmo – do grego “en theos”, em Deus – e é o caminho para a sintonia ou unidade com o Espírito. O elemento Fogo abriga o Shen, que é o espírito da Mente. Quando o Fogo é deficiente e falta paixão pela vida, a depressão se faz presente e Shen já não se sente em casa no Corpo/Mente. A pessoa pode apresentar um olhar vazio e ter dificuldades com o sono, a concentração e a memória. O Fogo gera a Terra.

O elemento Terra contém o canal Yin do Baço e o canal Yang do Estômago. O Baço atua como um gerente de transporte e distribuição de Qi, sangue e nutrientes por todo o sistema. É como a mãe que nutre, física e emocionalmente.

O Estômago fica encarregado de decompor, amadurecer e preparar o alimento para a digestão. Atua também na digestão de pensamentos e sentimentos.

Pessoas com o elemento Terra não-saudável podem tornar-se obsessivas e preocupadas com a esfera mental por não estarem aterradas no nível físico. Podem ter problemas de digestão ou distúrbios alimentares.

O elemento Terra é como um solo fértil para o ser. É nossa conexão com o plano terrestre e com o corpo físico onde habita o Espírito. Quando estamos física, emocional, mental e espiritualmente nutridos, nós nos permitimos experienciar nossa encarnação em sua plenitude. O sentimento

correspondente ao elemento Terra é a simpatia ou empatia – em algum nível somos todos “estrangeiros numa terra estranha”. O som da Terra é o canto. O espírito da Terra é I, a busca por nutrição, suporte e compreensão em nossa encarnação. É do elemento Terra que surge o Metal.

Fazem parte do elemento Metal o meridiano Yin do Pulmão e o meridiano Yang do Intestino Grosso. Ambos lidam com a purificação do corpo.

O canal do Pulmão governa a respiração e é responsável pela ordem rítmica do corpo através da respiração e outros ritmos, tais como a pulsação crânio-sacral. Recebe o Qi dos céus e o distribui para todas as células do corpo por intermédio do sangue.

O canal do Intestino Grosso é o grande eliminador. Carrega para fora as impurezas de corpo, mente e espírito, deixando-nos puros e radiantes.

Um elemento Metal não-saudável pode manifestar-se em problemas respiratórios tais como asma, bronquite e laringite, ou em problemas intestinais tais como constipação e diarreia. Todas essas dificuldades físicas estão ligadas a desafios mentais e emocionais correspondentes, como incapacidade de se desapegar do passado ou de enfrentar e assimilar novas experiências na vida.

O elemento Metal é frio, rígido, e duro, mas é também fonte de metais preciosos – como os elementos minerais e químicos que são vitais para o funcionamento saudável do organismo. O elemento Metal procura a verdade e a pureza espirituais.

O som do Metal é o pranto e sua emoção, o pesar. O espírito do Metal é Po – nossa alma animal e a esfera dos desejos. Encarna os mesmos desafios da oitava casa na astrologia – dinheiro, sexo, morte e poder. O elemento Metal cria a Água.

São parte do elemento Água os meridianos dos Rins e da Bexiga. Os Rins são Yin e controlam todo o equilíbrio de água no corpo. Armazenam a essência vital e é deles que flui a corrente da energia ancestral. Neles também tem origem nossa matriz para a encarnação física – o espermatozoide, o óvulo, o DNA.

A Bexiga é o canal Yang e controla a armazenagem da água. Armazena os fluidos do corpo, mantendo reservas adequadas.

Um elemento Água não saudável pode manifestar-se em problemas de energia, dores nas costas, distúrbios urogenitais, problemas de sistema nervoso, tais como esclerose múltipla e doença de Parkinson, infertilidade, doenças nos ossos e dentes e falta de força de vontade.

O elemento Água é frio, profundo, transparente e condutor. Limpa, purifica e é persistente. Não há força mais poderosa do que a água na

natureza para desgastar matérias duras como as rochas. O som da Água é o gemido e sua emoção, o medo. O elemento Água governa a vontade, nossa vontade de sustentar a vida. Seu espírito é Chih, sede de nossa força de vontade. Água gera Madeira.

Fazem parte do elemento Madeira os canais do Fígado e da Vesícula Biliar. O Meridiano Yin do Fígado é como o general de um exército e se ocupa do planejamento estratégico. É um canal vital para a desintoxicação do Corpo/Mente e fornece clareza e ordem aos outros canais.

A Vesícula Biliar é o parceiro Yang no elemento Madeira. É responsável pelos processos de decisão e de julgamento sábio no Corpo/Mente.

Quando o elemento Madeira não está saudável, podem acontecer problemas de músculos e tendões, distúrbios de visão, epilepsia e dificuldades menstruais. Raiva, queixas e indecisão também estão associadas a este elemento.

O elemento Madeira faz a conexão entre céu e terra, como uma árvore firmemente enraizada no chão com os ramos elevando-se em direção dos céus. Árvores são fortes e resistentes, mas flexíveis e submissas. O elemento Madeira é a fonte da criatividade e está conectado ao nascimento e à renovação. É ele que ativa a matriz do DNA encontrada no elemento Água. O som da Madeira é o grito e sua emoção, a raiva. O espírito da Madeira é Hun, a força da expressão criativa. De acordo com o que dizem os chineses, Hun é o único espírito que carregamos conosco de encarnação para encarnação. É a força motivadora para o melhor da expressão criativa da alma em cada uma de nossas encarnações. (Ver Tabela II, pag 48/49)

O texto precedente não é mais que uma amostra do vasto panorama da medicina chinesa e contém algumas pistas a serem referidas quando trabalharmos com as essências. Os casos que apresentamos a seguir podem nos ajudar a ter uma visão mais clara do material anteriormente descrito.

Alguns Estudos Referentes a Casos para Ilustrar Estas Conexões

Fogo

Uma mulher de quarenta e cinco anos de idade, procurou-me para acupuntura. Estava sob muito estresse. Tinha se transferido para esta cidade e investido muito tempo, dinheiro e energia para estabelecer sua vida e trabalho aqui. No fim de semana anterior à sua consulta havia retornado para rever seu ex-companheiro e descobrira que ele estava extremamente deprimido, a ponto de nem poder trabalhar. Acreditava que a única maneira de

ficar bem consigo mesma seria voltar para ele e ajudá-lo a ultrapassar aquele período difícil, mesmo que isto significasse abandonar seus próprios planos e sonhos. Seu rosto estava muito afogueado. Falava muito depressa e reclamava de rigidez nas articulações e de se sentir emocionalmente tensa. Quando tomei seus pulsos, a pulsação de seu Coração apresentava depleção significativa.

Coloquei agulhas em alguns pontos nos canais Madeira para a tensão emocional e rigidez física, mas o pulso do Coração continuava deficiente.

Pinguei uma gota de Jellyfish no ponto de acupuntura relacionado a um Coração localizado na orelha. Uma nuvem de tensão pareceu elevar-se de seu plexo solar. Seu corpo relaxou e o pulso do Coração se fortaleceu.

Terra

Uma mulher de trinta e seis anos, procurou-me para tratamento com essências e acupuntura. Estava em uma nova relação. Embora estivesse feliz, sentia certa dificuldade em lidar com os filhos do parceiro. Começara a comer demais (um padrão antigo) e estava ganhando peso excessiva e rapidamente. Sentia falta de atenção e carinho quando as crianças estavam por perto.

Apliquei algumas agulhas de acupuntura em seu meridiano do Baço e lhe dei a essência marinha Urchin. Ela me relatou mudanças em seus padrões alimentares e melhora em outras áreas de sua vida onde também se sentia incompreendida e pouco aceita.

Metal

Uma mulher de quarenta e cinco anos procurou-me para acupressão. Perdera a mãe recentemente e sentia-se triste e exausta. Desenvolvera tosse contínua e isto acordara medos relacionados ao próprio envelhecimento e morte. Estava tendo muitos sonhos sobre sua infância e sua relação com a própria mãe. A parte superior de suas costas (associada com os pulmões) estava muito tensa e estava muito constipada. A maioria dos pontos em seu canal do Pulmão lhe causava dor.

Pensei imediatamente em Purple Crocus e Starfish, ambos remédios para pesar. Quando fiz o teste muscular ela respondeu com um travamento para Starfish. Quando um músculo trava ou se fortalece, isso indica que o biocomputador interno da pessoa está recebendo bem o remédio. Falarei mais sobre o teste muscular na sessão referente à seleção de essências.

Acredito que Starfish era a essência indicada para esta mulher em parti-

cular porque tinha grande afinidade com o oceano, que lhe trazia calma e alívio. Grande parte de sua dor física e emocional parecia estar ligada à sua inabilidade de desapegar-se da antiga forma de relacionar-se com sua mãe. Queria aprender um novo modo de comunicar-se com ela, ainda que não mais estivesse no plano terrestre. Poucos dias depois de começar a tomar a essência de Starfish, sua eliminação mudou e ela começou a escrever para um jornal. O jornal tornou-se um poderoso veículo de cura para a relação com a mãe pois, à medida que escrevia, muitas memórias, antes inconscientes, vieram à tona.

Água

Uma mulher de quarenta e três anos procurou-me para um tratamento com essências. Queixava-se de congestão nos pulmões, dor no ovário direito e transpiração nas pernas. Tinha círculos escuros à volta dos olhos e falava gemendo, em tom monótono. Quando perguntei o que fazia na vida, descreveu-se como “em transição” e se sentia como se não soubesse qual seria seu próximo passo. Percebi que sentia muito medo de dar esse próximo passo. Tinha também uma história de problemas ósseos, que uma vez haviam sido diagnosticados como câncer. Além disso, depois do nascimento de seu segundo filho, havia tido problemas de falência renal.

Chegamos a uma combinação de Blue Camas, Candystick e Death Camas, todas essas essências que atuam nos rins.

A congestão pulmonar e a transpiração nas pernas desapareceram no dia seguinte. Quando voltou na semana seguinte os círculos escuros em volta dos olhos haviam sumido e ela disse ter começado a psicografar, atividade que acreditava ser seu próximo passo.

Madeira

Um homem de quarenta e um anos de idade chegou com dor na cavidade abaixo da costela direita, que sempre piorava à noite na hora de conciliar o sono. Nunca tinha sido capaz de adormecer antes de uma ou duas horas da manhã (horário de pico do funcionamento do canal do Fígado). Apresentava uma coloração amarronzada no branco de seus olhos. Queixou-se de oscilações de humor, irritabilidade e confusão mental, acompanhada de indecisão. Os sintomas haviam começado quando estava trabalhando em um fábrica com certo tipo de goma muito tóxica. Sentia-se cansado o tempo todo.

Chegamos a dois remédios. O primeiro foi Mussel, usado em banhos

como terapia para a raiva e a irritabilidade. O segundo foi uma combinação de *Arbutus*, *Chickweed* e *Pipsissewa*, para ser tomado por via oral.

A primeira noite em que tomou as essências teve um sonho no qual se via morto por um golpe de lança, arremessada em suas costas e traspassando seu fígado. Acordou transpirando e gritando. No dia seguinte sentiu-se muito relaxado e com muita clareza mental. A dor na região do fígado também desaparecera.

Outras Histórias

Uma mulher de trinta e sete anos deu um mau jeito na porção inferior das costas ao tentar, mal posicionada, levantar um objeto pesado. Após uma semana de fisioterapia com resultados limitados, começou a tomar banhos de imersão com uma combinação de *Candystick* para alinhamento pélvico e *Salmonberry* para alinhamento de toda a coluna. Sentiu imediato relaxamento dos espasmos musculares e grande melhora nos efeitos do tratamento fisioterápico.

Um homem de quarenta e três anos, apresentava asma e hipoglicemia. Tinha estado na guerra do Vietnã e ainda carregava muita tensão advinda dessa experiência.

Reclamava de tonturas e perda de consciência se não comesse alguma coisa a cada duas horas.

O remédio que se nos apresentou foi uma combinação de *Barnacle* e *Surfgrass*. Subsequentemente aprendemos que *Barnacle* parecia ajudá-lo a soltar seus sentimentos com respeito à experiência de guerra e a sintonizar seu lado feminino totalmente suprimido na ocasião. *Surfgrass* ajudou a dissolver o medo primitivo ligado à sobrevivência durante a experiência de guerra. A asma desapareceu temporariamente e a hipoglicemia, assim como os sintomas que a acompanhavam, não mais reapareceram.

Uma jovem de dezenove anos chegou à minha clínica com um distúrbio alimentar chamado bulimia. Comia, comia e depois provocava o vômito. Sentia-se indesejada e mal-amada pelos pais. Parecia que comer era o caminho que encontrara para nutrir-se, embora também se odiasse por isso. Sentia-se realmente presa a esse padrão de auto-abuso. Fizemos alguma acupuntura no canal do Baço e dei a ela a essência de anêmona do mar (*Anemone*) que, em princípio, está relacionada ao canal do Fígado. Percebi que sua Terra não era bastante forte para amparar sua Madeira e que o comer excessivamente era também uma tentativa de bloquear sua expressão criativa. Pedi-lhe que desenhasse alguns quadros antes de nosso próximo encontro. Quando retornou dez dias depois não havia tido nenhum episódio de bulimia e os desenhos eram verdadeiramente interessantes, como se todos

eles tivessem sido feitos através da visão de seu Terceiro Olho. Tomar a essência de anêmona marcou um virada completa em seu padrão de distúrbio alimentar e, até o momento não mais provocou o vômito.

Uma mulher de cinquenta anos, aparentemente saudável em outras áreas, vinha tendo dificuldade de dirigir à noite sem cair de sono em cima do volante. As vezes o sono era tão forte que precisava parar no acostamento e dormir por uma meia hora, ou mais. Perguntei-lhe se dormia bem à noite.

Ela disse que nunca ia para a cama antes de meia-noite ou uma da manhã e acordava às seis. Não que tivesse dificuldade de adormecer, mas ficava acordada para “fazer o que tinha que ser feito”. Ocorreu-me que ela era compulsiva sobre “fazer” e que era do “fazer” coisas que obtinha muito de sua autovalorização. Imediatamente pensei em Polyanthus, um remédio para a autovalorização por excelência. Ela parou de cair dormindo em cima do volante do carro naquela mesma noite. E nunca mais teve recorrências.

TABELA II - Meridianos da

	FOGO	TERRA
Meridiano Yin	Coração Protetor do Coração	Baço
Meridiano Yang	Intestino Delgado Tripla Aquecedor	Estômago
Estação do Ano	Verão	Veranico
Clima	Quente	Úmido
Sabor	Amargo	Doce
Órgão Sensorial	Língua	Boca
Emoção	Alegria	Compaixão/Preocupação
Expressão sonora	Risos	Canto
Tecido	Vasos Sanguíneos	Carne, Gordura
Fluido corporal	Suor	Saliva
Manifestação em fases de mudança	Pesar, Tristeza	Erução
Faculdade (Qualidade Intrínseca)	Inspiração	Intelecto
Movimento do Qi	Meditação Pensamento profundo	Abraçar Segurar
Auge da função	Coração- 11 às 13h Prot. Cor.- 19 às 21h Intest. Delg.- 13 às 15h Tripl. Aquec.- 21 às 23h	Baço- 9 às 11h Estômago- 7 às 9h
Odor	Cáustico	Perfumado
Sonhos	Fogueiras, Deserto	Comida, Letargia
Direção	Sul	Centro
Cor	Vermelho	Amarelo
Palavra Chinesa	Fluo	Tu

Medicina Chinesa Tradicional

METAL	ÁGUA	MADEIRA
Pulmão	Rins	Fígado
Intestino Grosso	Bexiga	Vesícula Biliar
Outono	Inverno	Primavera
Seco	Frio	Ventoso
Picante	Salgado	Azedo
Nariz	Orelhas (ouvidos)	Olhos
Pesar	Medo	Raiva
Pranto	Gemido	Grito
Pele, Pelos	Ossos, Dentes	Ligamentos, Músculos
Muco	Urina	Lágrimas
Tosse	Tremor	Controle Espiritual
Vitalidade do Qi	Vontade	Espiritual
Bocejo	Prontidão	Vacilação
Pulmão- 3 às 5h	Rins- 17 às 19h	Fígado- 1 às 3h
Int. Grosso- 5 às 7h	Bexiga- 15 às 17h	Vesícula B. - 23 à 1h
Podre	Pútrido	Rançoso
Vôo, Tristeza, Objetos Brancos	Água	Enraizado, Imóvel
Oeste	Norte	Leste
Branco	Preto, Azul	Verde
Chin	Shui	Mu

Preparando e Prescrevendo Remédios

Como Preparamos Essências

Para mim o processo de fazer uma essência é cheio de alegria, prazer e Mistério. Para começar, há que se encontrar a planta certa e isto tem me levado a lugares que, de outra forma, talvez jamais tivesse descoberto. Deliberadamente escolho áreas que estejam bem no coração da natureza, longe de trilhas muito utilizadas, afastadas de padrões de interferência energética de carros, fios de alta tensão e pessoas. Isso assegura a pureza da vibração das plantas.

Depois de passar algum tempo sintonizando a energia da planta, percebendo como e onde ela cresce, peço permissão ao Espírito da Planta para pegar algumas de suas flores e, cuidadosamente, seleciono aquelas que me parecem conter a força vital mais alta. Na Pacific Essences geralmente incluímos flores completamente abertas e algumas em botão juntando também algumas folhas para incorporar toda a manifestação energética da planta.

Após colher gentilmente as partes da planta a serem usadas e colocá-las numa vasilha de cristal cheia de água, elas são deixadas ao sol próximas à planta por pelo menos uma hora ou, às vezes, por mais tempo. Há ocasiões em que trazemos a vasilha com as plantas e a água para dentro de casa e a posicionamos sob nossa pirâmide. Em ambos os casos percebo que o espaço de tempo em que o sol está potencializando a água com a energia da planta, é excelente para receber algumas informações sobre o potencial de cura da planta. Por exemplo, posso notar alguma coisa com respeito à forma, cor ou textura que me dê pistas adicionais para a assinatura da planta. É também um momento oportuno para “viajar” com a planta, convidando seu Espírito a comunicar seu propósito.

Quando esta parte do processo está completa, agradeço aos Espíritos das Plantas e misturo a água, agora energizada pela vibração da planta, com igual parte de álcool. Esta é a Essência Mãe. As flores e algum resquício da água energizada são colocadas debaixo de uma árvore do jardim como uma oferenda de gratidão à Terra.

Para preparar um concentrado estoque, pingamos sete gotas da tintura Mãe numa diluição de 40% de álcool para 60% de água.

A regra geral na preparação de um frasco-dose, é pingar duas gotas do concentrado estoque numa diluição de 25% de álcool para 75% de água.

Entretanto, descobrimos ser extremamente eficiente levar em conta a assinatura da planta ao fazermos a concentração dose. Por exemplo, para Blue Camas podemos pingar seis gotas da concentração estoque, enquanto para Periwinkle podemos usar cinco gotas do estoque na fórmula dose.

Com exceção das essências marinhas, nós da Pacific Essences sempre usamos água pura de fonte em todos os estágios do processo. Água de fonte é viva e pura. Contém as energias do céu e da terra e recebe a luz do sol e da lua. Rola pelas pedras e contém minerais naturalmente contidos tanto na terra como no corpo humano. É vital e vibrante.

É muito claro para mim que a qualidade da água é fator primordial na produção de essências de alta vibração. A água é o condutor da matriz etérica. Não utilizamos água destilada porque achamos que ela não carrega uma frequência suficientemente alta.

Alguns terapeutas dizem que, quando não há disponibilidade de água de fonte natural, a água fervida pode ser uma boa opção na preparação de concentrados dose. Nós costumamos utilizar água fervida para clientes com intolerância ao álcool. Neste caso pingamos duas gotas do concentrado estoque no frasco e completamos com 30 ml de água fervida. É recomendado que o frasco seja mantido no refrigerador para evitar o aparecimento de fungos.

Também já ouvi dizer que alguns terapeutas usam, no concentrado dose, vinagre de maçã ou glicerina vegetal como conservante ao invés de conhaque para clientes sensíveis ao álcool.

O conhaque vem sendo parte importante do processo, desde que as primeiras essências florais foram preparadas desta maneira pelo Dr. Edward Bach. É utilizado como conservante da água que, de outra forma, poderia contaminar-se. Além disso, essências produzidas deste modo, têm tempo de armazenagem indefinido quando estocadas adequadamente.

Quanto às essências marinhas, água do mar somente é utilizada no primeiro estágio do processo, durante a potencialização pela luz do sol. Para as diluições estoque e dose utilizamos água de fonte.

É também importante notar que, quando preparamos essências marinhas, nada é prejudicado durante o processo. A primeira pergunta que sempre me fazem sobre as essências marinhas é: como é que você faz uma essência de baleia ou de golfinho? Qual é o tamanho da vasilha de cristal que você usa? A verdade é que todas as essências de criaturas do mar são preparadas no lugar onde elas são encontradas.

Não sei nem como começar a descrever o que é nadar com um grupo de Spinner dolphins, com uma vasilha presa no meu pulso para coletar a água energizada. A sensação é assim como a de estar sendo levada numa suave nuvem de energia.

Selecionando o Remédio

Quando alguém chega pela primeira vez para uma consulta de essências florais, fico um bom tempo fazendo perguntas e tentando perceber tanto quanto possível quem são, por que me procuraram e por que se sentiram atraídos pela medicina vibracional como forma de terapia. Percebi ser muito importante manter os relatórios sobre os pacientes para poder acompanhar seu progresso. Manter relatórios completos e acurados é importante também para os clientes, para ajudá-los a reconhecer as mudanças que estão ocorrendo. Percebi que normalmente é difícil perceber mudanças em nós mesmos quando estamos empenhados num tratamento, principalmente se apresentamos um padrão crônico ou cristalizado. Bons relatórios permitem que paciente e terapeuta reconheçam o alívio de sintomas e as novas perspectivas com relação ao problema.

As perguntas a seguir foram elaboradas para ajudar o terapeuta a obter informações úteis quando utiliza os fundamentos da Medicina Chinesa na seleção dos remédios.

Tabela III - Perguntas para a Avaliação do Paciente

Nome:

Endereço:

Idade, Data de nascimento (Hora e local se você quiser utilizar um trabalho astrológico):

Por que está aqui? (Faça com que o paciente fale detalhadamente de todos os seus sintomas e observe se estes são basicamente físicos, mentais, emocionais ou espirituais.)

Quando estes sintomas começaram? (Recolha um breve histórico da saúde, anote cirurgias, acidentes etc.)

Com quem você mora? (Com frequência esta pergunta pode trazer boas pistas sobre tensões nos relacionamentos.)

Que tipo de trabalho você exerce? (Preste especial atenção ao tom de voz e ao nível de animação na descrição do tipo de atividade – parece que só trabalham para ganhar dinheiro? Estarão “seguindo sua estrela”? Parecem viciados em trabalhar?)

O que faz para relaxar? (Toca algum instrumento? Pratica esporte? O

que é lazer para eles? Essas são atividades de grupo ou há tendência à solidão?)

Qual é sua cor favorita?

Busca com ansiedade um determinado tipo de alimento?

A que hora do dia você tem mais energia – menos energia?

Já sofreu algum estresse ou trauma significativo em sua vida? No ano passado? Nos últimos cinco anos? (Coisas como a morte de um ente querido, divórcio, problemas financeiros, doença crônica, mudança de emprego.)

Como responde ao estresse?

Se você fosse morrer daqui a seis meses, o que faria nesses próximos seis meses? (Esta pergunta tem muitas possibilidades interessantes. Você deve observar a reação imediata do paciente – olhar, alteração de padrão respiratório etc. Então escute cuidadosamente sua resposta verbal. Talvez mostre uma divergência radical entre a descrição de si mesmo e de sua vida atual. Pode também apontar para excelentes pistas de como realmente se vê a si mesmo – isto é, o que pensa que é?)

Diga três palavras positivas que descrevam você.

Diga três palavras negativas que descrevam você.

Estas perguntas não foram elaboradas para serem usadas como um questionário a ser preenchido pelo cliente. É importante que nos sentemos e prestemos real atenção ao que acontece com a pessoa. É importante também observá-la cuidadosamente desde o momento em que ela entra na sua sala.

Qual a sua aparência? Que cor está usando? Se está toda vestida de preto e diz a você que sua cor favorita é o rosa, seria útil anotar ambas as informações e notar a discrepância. Como cumprimentam você? Parecem tímidos e envergonhados ou abertos e gregários? Olham olho no olho sem esforço? Qual o tom de sua voz? Como é seu aperto de mão?

Tente perceber em que lugar do corpo físico parecem carregar sua tensão e sua armadura física. Ombros curvados para frente podem tentar proteger o coração. Um sacrum posterior retraído pode indicar desequilíbrio no segundo chakra e dificuldades com a sexualidade. Escute a qualidade de sua voz. Falam choramingando, num tom lamurioso ou gritando? Devagar ou rápido demais? Alto ou de maneira suave? Tente perceber qualquer incongruência entre a linguagem verbal e a corporal. Estas são pistas valiosas para colocar a descoberto o sistema energético

humano diante de você e ajudar na escolha do remédio ideal.

Espero que isto tudo não soe clínico demais no papel. Considero a entrevista inicial uma incrível oportunidade de entrar em sintonia com a pessoa à minha frente. Também acredito que a cura começa exatamente aqui, no primeiro contato entre terapeuta e cliente.

É primordial que o cliente sinta que está sendo ouvido e compreendido. Muitas pessoas procuram práticas complementares de tratamento de saúde após terem passado por muitas experiências em outros sistemas onde não se sentiram ouvidos nem diagnosticados. O que procuram é um porto seguro e um companheiro com quem possam começar sua jornada de cura.

Como terapeuta, sinto-me profundamente comovida pelo mistério que se desvenda à minha frente. Sinto-me honrada pela confiança depositada em mim e nas essências. Meu desejo é retribuir ao paciente a mesma honra e a mesma confiança.

Escolher a essência ou a combinação de essências mais apropriada é realmente um processo de sintonia muito semelhante ao da primeira vez que preparamos o remédio na natureza. Às vezes, ao chegar, um paciente tem algumas essências em mente por já estar familiarizado com o assunto e pensar saber da própria necessidade. Em casos assim sempre encorajo sua sabedoria interior. Ao mesmo tempo, no caso de achar que posso ajudá-lo a identificar uma causa subjacente, sugiro um teste com outros remédios.

Às vezes os sintomas combinam com um determinada essência. Por exemplo, alguém com dores na parte inferior das costas pode ter alívio com o uso de Candystick e Salmonberry, já que as duas já provaram ser remédios muito potentes para o corpo físico. Esta combinação especial pode ser tomada por via oral ou utilizada em banhos (para este último, pingue dez gotas do concentrado estoque em uma banheira cheia de água e permaneça imerso por um tempo). Se, contudo, a dor na região inferior das costas se deve basicamente ao medo de “não ter o suficiente”, o remédio apropriado pode ser Polyanthus, uma essência que age mais sobre as atitudes ligadas a assuntos de auto-estima e autovalorização. Nosso principal objetivo ao selecionar um remédio é colocar a raiz do problema a descoberto e não apenas aliviar os sintomas.

Tenho uma paciente que sempre escolhe seus remédios em casa por intermédio de um processo próprio de sintonia; eu simplesmente lhe preparo os frascos de dosagem. Ela já foi orientada a utilizar até dezessete essências em uma mesma combinação. Embora isso seja muito pouco usual, confirmamos repetidamente sua sabedoria interior por meio da Cinesiologia. É interessante notar que esta paciente tem, na verdade, dezessete personalidades identificáveis e com frequência me pergunto, quando ela aparece com uma combinação de tantas essências, se cada uma delas será para cada uma das diferentes personalidades.

Conquanto eu normalmente não faça combinações com tantas variáveis, acredito que um dos componentes importantes de um novo modelo de saúde, é encorajar clientes a assumir sua responsabilidade pelo próprio bem-estar, e que meu trabalho é apoiá-los neste processo.

Quando sou eu quem escolhe as essências, minha tendência é dar às pessoas um remédio único a fim de que possam trabalhar uma coisa de cada vez. Caso a combinação pareça apropriada, misturo no máximo quatro ou cinco essências. Descobri que as essências marinhas, em particular, atuam melhor se utilizadas separadamente, como remédio único. Isto pode ser devido, em parte, à sua ação direta no trazer problemas à consciência. Também pode estar relacionado ao fato de, no primeiro Kit de doze essências, haver uma essência de ressonância para cada canal da medicina chinesa tradicional.

Durante a entrevista posso notar uma expressão ou palavras peculiares ou algum tema recorrente que combinem com a ação de determinada essência. Quando isso acontece, separo esses remédios e peço que a pessoa os segure enquanto aplico a Cinesiologia – testes musculares – para confirmar a escolha. A utilização da Cinesiologia é um bom modo do cliente experimentar diretamente se o remédio lhe dá mais força.

Cinesiologia ou teste muscular é um método clínico de acessar informações no bio-computador humano. O princípio básico é que todos sabemos corporalmente, que substâncias, sentimentos, pensamentos e circunstâncias ambientais nos propiciam suporte vital e saudável. É uma resposta subconsciente e pode ser medida testando-se a força de vários músculos do corpo.

A forma mais simples de teste muscular consiste em pedir à pessoa que segure uma determinada essência em uma das mãos, enquanto se testa sua capacidade de manter o indicador e o polegar da outra mão pressionados. Quando a essência os fortalece, é virtualmente impossível separar o polegar do indicador. A isso se chama travamento muscular. Em geral peço às pessoas que pensem em seu problema durante o teste muscular, pois isto fornece um foco para o teste. Em geral, pensar sobre o problema automaticamente enfraquece o músculo, enquanto adicionar a essência apropriada ao circuito energético irá fortalecer o músculo. Algumas vezes acrescento um outro remédio, que não foi indicado, e peço ao cliente que o segure junto com os outros já testados positivamente. Caso a essência não seja útil, o músculo enfraquece. Removendo-se o remédio inadequado, o travamento se faz outra vez. Esta é uma experiência importante para os clientes, em especial quando não estão familiarizados com a terapia de essências. No nível consciente a experiência fornece uma confirmação, e no nível subconsciente, ancora a eficácia do remédio.

Uma outra forma de aplicação da Cinesiologia, é a utilização do músculo relacionado a determinado meridiano da medicina chinesa. Este sistema, denominado *Touch for Health*, demonstra que o sistema energético está

sendo afetado por um problema em particular. Testando os músculos da anatomia física podemos determinar onde o problema está se refletindo no sistema energético, pela observação do complexo músculo-meridiano enfraquecido pelo problema. Primeiro você testa todos os músculos relevantes para determinar quais deles estão enfraquecidos em relação ao problema. Então testa outra vez os músculos enfraquecidos, agora com o cliente segurando a essência correspondente. (Ver Tabela IV, abaixo.)

Tabela IV - Cinesiologia Aplicada

Meridiano	Músculo
Vaso da Conceção	Suprasspinal
Vaso Governador	Redondo Maior
Estômago	Peitoral Maior
Baço	Longuíssimo Dorsal
Coração	Subescapular
Intestino Delgado	Quadríceps
Bexiga	Fibulares
Rim	Psoas
Circulação Sexo	Glúteo Médio
Triplo Aquecedor	Redondo Menor
Vesícula Biliar	Deltóide Anterior
Fígado	Peitoral Maior Estral
Pulmão	Serrátil Anterior
Intestino Grosso	Fascia Lata

Se você for um praticante competente do Touch for Health, este é um excelente método de acesso direto à sabedoria interior do Corpo/Mente. Pode ser utilizado tanto para diagnóstico como para a confirmação de um plano de tratamento.

Outro método que utilizo na seleção dos remédios é o do pêndulo. Este é um bom método para ser usado quando o cliente parece não saber o que está errado. Coloco uma de minhas mãos no corpo da pessoa e seguro o

pêndulo por sobre uma das caixas de essências com a outra mão. Quando o pêndulo começa a girar no sentido horário, peço ao paciente para colocar sua mão, com a palma para cima, entre o pêndulo e as essências. Se o pêndulo continuar a girar no sentido horário, possivelmente até mais rápido e com maior amplitude, sabemos que existe uma essência na caixa que irá ajudá-lo. Se ao contrário, o pêndulo começa a se mover em sentido anti-horário, selecionamos uma outra caixa de essências, e começamos outra vez. Quando identificamos todas as caixas que contenham essências possíveis, examinamos as essências uma a uma, pedindo ao paciente que toque os frascos um a um e obtendo, para cada um deles, uma reação pendular. Quando todos os remédios tiverem sido identificados, utilizamos o teste muscular do travamento de dedos para confirmar a combinação. Uma vez confirmada a seleção lemos, o paciente e eu, as correlações das essências para ver como se adequam. Com frequência esta é uma experiência de verdadeiro insight e, ler a descrição da essência escolhida, serve para que paciente e terapeuta possam lançar mais luz sobre temas subjacentes.

Na seleção do remédio ideal, é determinante que os terapeutas usem um sistema com o qual se sintam à vontade e tenham considerável habilidade. Temos experimentado um certo número de técnicas diferentes simultaneamente. Por exemplo, alguém utilizando um pêndulo, o próprio paciente usando sua percepção sensorial, isto é, passando a mão por sobre os frascos, mais ou menos uns oito centímetros acima deles, percebendo as mudanças nos campos energéticos, enquanto eu associava os sintomas. Todos chegamos à mesma essência.

Medicina Ayurvédica, medicina chinesa, Cinesiologia, pêndulo e leitura de campos energéticos, podem ser utilizados com eficiência na seleção de remédios. Assim como astrologia, Tarô, leitura de cartas e consultas ao I Ching. São referências que permitem estabelecer uma sintonia com o cliente e chaves para abrir portas na direção do problema. Seja qual for o referencial escolhido, acredito ser da maior importância tentar perceber aquilo que não é óbvio com respeito ao padrão energético do paciente em qualquer doença. O processo de seleção de um remédio nada tem a ver com enquadrar o paciente e seus sintomas em uma categoria rotulada à perfeição. Em outras palavras, olhar com atenção e escutar o fenômeno que a pessoa a sua frente está apresentando ao invés de tentar comparar seus sintomas com um padrão de adoecimento ou um trânsito astrológico.

Minha experiência confirma que não existe remédio errado; contudo, há os que são mais eficazes e outros menos eficazes para qualquer problema que se apresente. O mais eficaz será atraído como um ímã para a área em desarmonia e, delicadamente, trará a pessoa por inteiro de volta ao equilíbrio. Caso o Corpo/Mente não necessite uma essência específica, esta não será absorvida pelo sistema energético. Tal fenômeno é conhecido como característica auto-reguladora das essências. É como soar um

diapasão num cômodo onde não exista outro diapasão. Não há nada para vibrar em resposta ao primeiro som. O que o Corpo/Mente não precisa, não utiliza.

Em seu livro *The Pattern of Health*, o autor, Aubrey Westlake, descreve um instrumento radiônico no qual todos os remédios florais de Bach eram colocados juntamente com uma gota de sangue do paciente. O paciente, que nem mesmo estava presente, absorveu somente aquelas essências necessárias para melhorar sua condição.

Embora eu acredite que esta característica auto-reguladora das essências permita que o terapeuta se sinta confiante quando começa a trabalhar com essências florais, penso ser também fundamental que ele se dedique a aprofundar suas habilidades em algum método de seleção de essências.

O fator primordial quando se trabalha com essências é utilizar um sistema de seleção com o qual você se sinta completamente familiarizado e à vontade. Quando você descobrir sua maneira própria de trabalhar e se sentir em total alinhamento com ela, será mais fácil sintonizar-se com a manifestação do fenômeno.

Correlações e Pesquisas no Campo das Essências Florais e Marinhas

A seção a seguir inclui descrições detalhadas de todas as essências florais e marinhas da Pacific Essences pesquisadas até agora. Tentei reunir todos os dados relevantes acumulados durante todos esses anos, procurando evitar descrições muito longas.

Nos estágios iniciais de nossa pesquisa sintonizávamos a planta e tentávamos compreender, intuitivamente, sua assinatura. Antes de nos recolhermos para dormir, tomávamos a essência e pedíamos por um sonho sobre o Espírito da Planta. Algumas vezes, simplesmente tomávamos a essência e pedíamos informações ao nosso Eu Superior. Esse era um processo de jornada consciente. Outras vezes apenas tomávamos a essência e procurávamos perceber onde sentíamos a energia em nossos corpos. Produzira um mudança emocional? Repentinamente nos percebíamos num voo imaginário? Sentíamos alguma diferença apreciável em nossas sensações físicas?

Quando fizemos a pesquisa de Candystick, por exemplo, uma pessoa de meu grupo há pouco fizera um aborto. Sofrera com muitas cólicas e congestão no útero, sem falar na tristeza que sentira pela interrupção da gravidez. Tomando Candystick a congestão no ventre diminuiu imediatamente e seu útero sentiu-se outra vez vivo e saudável. Com frequência as essências provocam um impacto forte e evidente como este. Mais tarde, foram utilizadas outras essências para aliviar o trauma emocional.

Após terminarmos nosso trabalho inicial com cada planta, pesquisávamos sua utilização como erva. Com relação às plantas silvestres dávamos especial atenção para o uso que delas fazia a população aborígine local como alimento ou medicação. Após concluirmos que Nootka Rose falava de “expressar o amor pela vida, o riso e a alegria”, soubemos que os indígenas da Costa Oeste enterravam seus mortos com esta flor para assegurar-lhes uma jornada feliz e segura para a próxima vida. Isto foi uma deliciosa confirmação da intuição.

À medida que meu conhecimento sobre os sistemas energéticos do corpo aumentava, comecei a querer saber que sistema energético cada essência afetaria diretamente. Como instrutora de Touch for Health, posso ter acesso a esta informação através do corpo físico por intermédio de músculos e meridianos e assim confirmar, para minha satisfação, nossas desco-

bertas intuitivas iniciais utilizando este método. Contudo, aquele meu lado programado para acreditar no modelo científico ocidental, clamava por alguns testes independentes adicionais. Descobri que existiam aparelhos sensíveis à energia disponíveis que poderiam acessar estes dados. Pedimos ao Dr. Michael Adams, fundador e presidente da North American Auriculartherapy Foundation, para testar todas as essências florais e marinhas. Ele usou uma combinação de pontos de acupuntura localizados na orelha² e um instrumento de nome Vega para determinar chakras e meridianos afetados por cada uma das essências.

Achei as conclusões extremamente encorajadoras, pois os testes do Dr. Michael confirmaram 95% de nossos resultados. Contudo, reconheci também que, mesmo usando vários métodos diferentes para provar que uma determinada essência está relacionada com um meridiano específico, sempre haveria exceções. São precisamente essas exceções, ou fenômenos, que eu pessoalmente acredito não podem ser descartadas se resolvermos adotar um modelo de saúde holístico e reconhecer a configuração energética única de cada indivíduo.

Por exemplo, um jovem veio à minha clínica e pareceu-me, ao ouvir sua história, tomar seus pulsos e fazer o teste muscular, que o canal mais afetado por sua doença era o do Coração. Procurei no repertório e testei todas as essências relacionadas ao Coração, sem conseguir dele nenhuma resposta de impacto significativo. Então, lembrei algo que ele disse a respeito de como se sentira ao ser abandonado pela namorada; decidi tentar *Polyanthus*, essência que frequentemente aparece relacionada ao Pulmão e ao Intestino Grosso, assim como a assuntos referentes à autovalorização. Houve travamento muscular tanto nos dedos quanto no músculo relacionado ao Coração, o subescapular. Pinguei uma gota da essência debaixo de sua língua e o pulso do Coração, que antes estava deficiente e fino, tornou-se cheio e regular. Se eu tivesse trabalhado apenas a partir da informação aparente, talvez jamais tivesse descoberto o remédio exato para ajudar aquele rapaz. Neste caso especial, *Polyanthus* revelou-se aquilo que chamo de remédio “raiz”, por atingir diretamente a origem do problema. Em poucas semanas, aquele homem havia recuperado seu discernimento e seu propósito e as mudanças internas rapidamente se refletiram em sua vida.

As informações devem ser utilizadas com criatividade. Sempre consigo resultados mais eficazes quando me mantenho aberta aos fenômenos, não somente àqueles da pessoa à minha frente, mas também à possibilidade de descobrir algo novo a respeito das essências.

O campo da medicina vibracional não é estático nem imutável. Na verdade, uma das muitas alegrias deste trabalho é a constante possibilidade de

2 - Concha auricular, ouvido (N.T.).

insights cada vez mais profundos. Por exemplo, temos utilizado Candystick repetida e eficientemente para traumatismos na área da pélvis e na parte baixa da coluna. É bom lembrar que este remédio é igualmente eficaz para homens e mulheres. Entretanto, somente no ano passado aprendemos como ele atua de maneira muito mais profunda no nível da alma. Recebemos uma história muito interessante de uma mulher que nunca se sentira amada por sua mãe. Tomando a essência Candystick ela, pela primeira vez, conseguiu perceber a profundidade do amor de sua mãe. Na verdade havia passado 15 anos em terapia tentando resolver esse sentimento de desamor, mas apenas quando começou a trabalhar com esta essência, sentira-se capaz de realmente vivenciar esse amor. Sua mãe fora uma “noiva de guerra” e tivera que deixar de lado a oportunidade de uma carreira de muito sucesso para poder dar à luz essa criança e cuidar dela. Lembrava que, aos 15 anos, gritara para sua mãe: “Preferia jamais ter nascido”. Neste momento, sua mãe virou-se e deu-lhe uma bofetada. Ao tomar Candystick, todo o conflito com sua mãe veio à tona, inclusive este incidente aos 15 anos. Ficou claro para ela o quanto sua mãe realmente desejara aquele bebê, a ponto de desistir de seu caminho anterior. E, finalmente, após tantos anos, ela realmente entendeu as escolhas que, tanto ela quanto sua mãe, haviam feito nesta vida.

Sinceramente acredito que todos nós temos potencial para acessar informações sobre essências através de diversas modalidades. O requisito único e indispensável é um toque de inocência e confiança. Então com algum esforço e foco, o caminho desdobra-se por si mesmo.

Balancer®

Outra porta que se abriu durante o trabalho com o Dr. Adams foi a descoberta da combinação Balancer. A pessoa envolvida na pesquisa mostrava sinais de estresse e esgotamento quando testávamos as essências do kit Spring Flowers. Apesar de Michael limpar constantemente seus campos energéticos, havia um padrão muito claro de “sobrecarga” começando a se manifestar. Enquanto testávamos as Spring Flowers, Michael percebeu que três delas, juntas, causavam impacto em todos os meridianos e chakras. Então, quando paramos no fim do dia, ele preparou a combinação das três essências e pediu à pessoa que a tomasse. Eu gostaria de ter comigo uma câmera fotográfica para registrar o antes e o depois. O homem que parecia completamente acabado, transformou-se diante de nossos olhos. Foi como se ele tivesse passado por sob a fresca e revitalizante energia de uma cascata e emergisse renovado.

Começamos a dar esta combinação para aquelas pessoas sob estresse severo, como ataques de ansiedade, choque e pesar pela perda de entes

queridos, esgotamento físico, mental ou emocional. Os efeitos foram tão extraordinários que a Pacific Essences agora tem a venda esta combinação especial que chamamos Balancer. Esta combinação sempre oferece harmonia em meio a um tumulto, não importando a causa aparente.

Sua ação é imediata, segura e eficiente. Um poderoso auxiliar em qualquer kit de primeiros socorros de tratamento holístico, Balancer pode ser usado em qualquer situação de “sobrecarga” psíquica, emocional ou física. A dose é de três ou quatro gotas sempre que necessário, até que o estresse se dissipe.

Heart Spirit®

A essência combinada Heart Spirit foi descoberta por um paciente que realmente queria curar as antigas feridas de seu coração. Ele pediu a seu terapeuta que criasse uma combinação de todas as essências do repertório original que tivessem ressonância com o chakra cardíaco, o meridiano do Coração e o meridiano do Protetor do Coração. O resultado foi uma combinação de: 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 e Windflower, no que diz respeito a flores, e Barnacle, Jellyfish, Pink Seaweed, Sea Palm e Surfgrass, entre as essências marinhas.

Os resultados obtidos na vida deste rapaz foram tão significativos que tanto ele como seu terapeuta começaram a experimentar esta combinação com outras pessoas. Ele tomava 10 gotas da essência a cada 10/15 minutos. Eu, pessoalmente, encorajo meus pacientes a experimentar a dose que lhes pareça confortável.

A essência Heart Spirit dissolve antigas dores do coração e nos encoraja a abraçar o verdadeiro “espírito do coração”.

Na medicina tradicional chinesa o “espírito do coração”, ou Shen, é traduzido com frequência como “Deus”; Heart Spirit inspira aquele que usa esta essência a abraçar o divino em si mesmo e a irradiar Luz.

O espírito do coração é Amor, Luz, Riso, Alegria. É Paz, Indulgência, Envolvimento, Aceitação. É Conforto, Bem-Estar e Entusiasmo.

Heart Spirit ilumina um espaço/tempo no terreno de nossa consciência de onde somos capazes de responder, diretamente de nossos corações, com generosidade e tranquilidade.

Com frequência as pessoas que tomam a essência Heart Spirit começam a notar diferenças rapidamente. Essa mudança também é logo percebida por outras pessoas, já que parecem mais relaxadas mais felizes, mais tranquilas etc.

O principal efeito desta essência é elevar a frequência vibracional do chakra do coração ao máximo. Isso promove a autovalorização e traz um novo significado à dignidade de ser humano. Ela nos permite interagir com graça, tranquilidade e compaixão. Esta é uma essência indispensável no plano terrestre neste momento.

Todas as nossas essências podem ser tomadas diretamente dos frascos, diluídas em um copo de água e/ou utilizadas em banhos como terapia.

As correlações que se seguem baseiam-se na sabedoria interior, em testes independentes e em relatórios pessoais de pessoas que têm usado as essências por estes últimos 15 anos. Esse é o ponto em que nos encontramos agora. Tenho certeza de que, à medida que continuarmos a trabalhar com as essências, as plantas e criaturas do mar irão revelar-nos muitas outras maneiras de utilizar sua energia para manter nossa saúde e continuar crescendo, assim como nos fazer entender como viver em maior sintonia com as leis da Natureza.

Essências do Mar e os Canais da Medicina Chinesa

Pulmão	Sand Dollar, Sea Horse
Intestino Grosso	Starfish
Estômago	Hermit Crab, Sea Lettuce, Sea Palm, Sponge
Baço	Dolphin, Sea Turtle, Urchin
Coração	Diatoms, Dolphin, Jellyfish
Intestino Delgado	Barnacle, Sea Lettuce
Bexiga	Brown Kelp, Sponge
Rins	Coral, Surfgrass
Protetor do Coração	Pink Seaweed, Sea Turtle
Triplo Aquecedor	Moon Snail, Rainbow Kelp
Vesícula Biliar	Mussel, "Staghorn" Algae
Fígado	Anemone, Chiton
Vaso da Concepção	Whale
Vaso Governador	Sea Horse, Whale

Essências Florais e os Canais da Medicina Chinesa

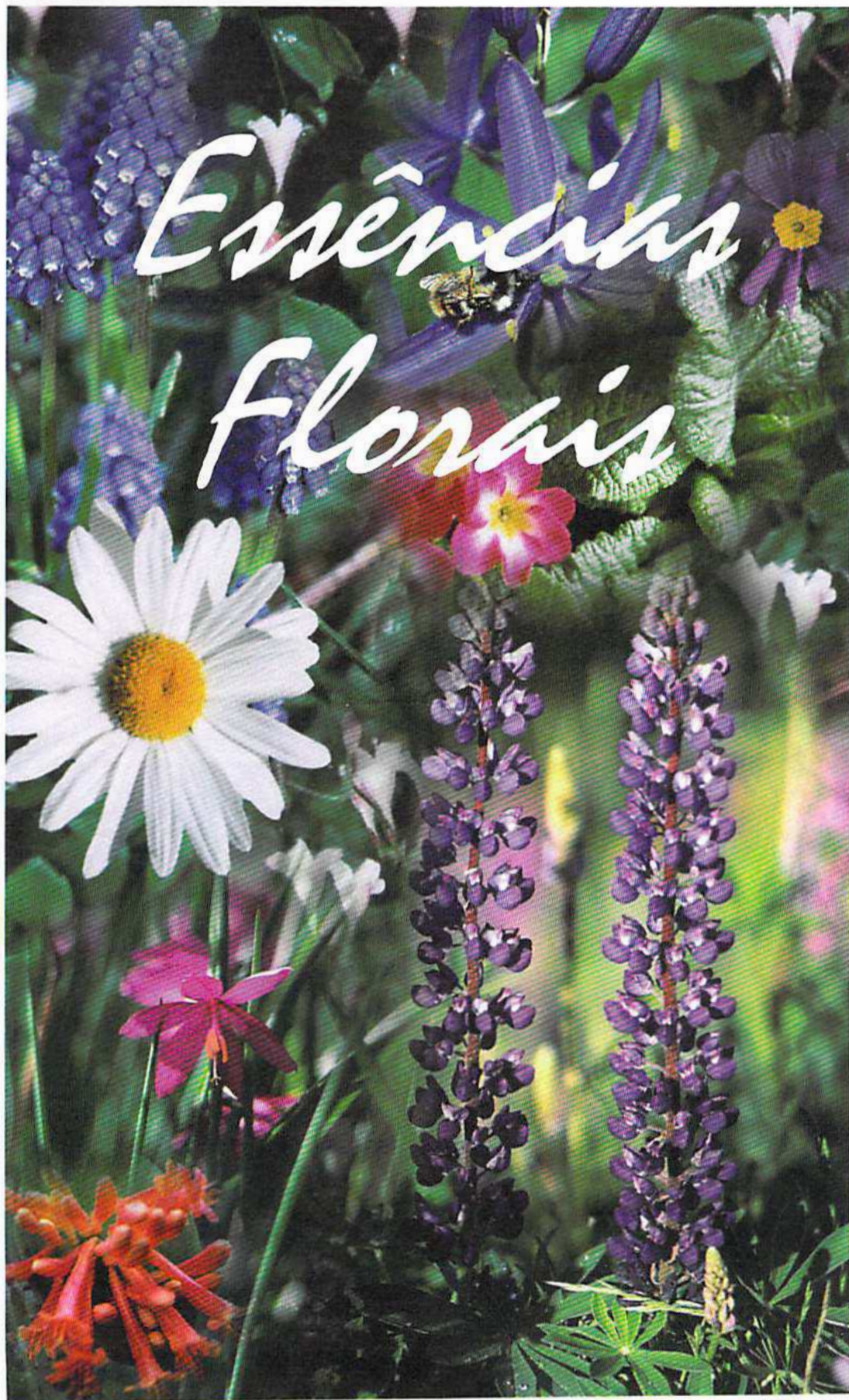
Pulmão	Arbutus, Bluebell, Death Camas, Fairy Bell, Grape Hyacinth, Indian Pipe, Polyanthus, Purple Crocus, Vanilla Leaf
Intestino Grosso	Camellia, Grass Widow, Polyanthus, Vanilla Leaf
Estômago	Grape Hyacinth, Grass Widow, Narcissus, Red Huckleberry, Wallflower, Windflower
Baço	Goatsbeard, Pipsissewa, Silver Birch, Viburnum, Wallflower
Coração	Fireweed, Lily of the Valley, Periwinkle, Salal
Intestino Delgado	Goatsbeard, Salal
Bexiga	Blue Camas, Candystick, Easter Lily, Fuchsia, Salmonberry, Snowberry, Snowdrop, Yellow Pond Lily
Rins	Bluebell, Blue Camas, Candystick, Death Camas, Douglas Aster, Easter Lily, Fuchsia, Ox-Eye Daisy, Pipsissewa, Snowberry, Snowdrop
Protetor do Coração	Alum Root, Harvest Lily, Ox-Eye Daisy, Purple Magnolia
Triplo Aquecedor	Harvest Lily, Orange Honeysuckle, Poplar, Viburnum
Vesícula Biliar	Chickweed, Forsythia, Pearly Everlasting, Plantain, Poison Hemlock, Red Huckleberry, Twin Flower, Weigela
Fígado	Arbutus, Blue Lupin, Pearly Everlasting, Plantain, Pipsissewa, Twin Flower, Weigela
Vaso da Concepção	Indian Pipe, Hooker's Onion
Vaso Governador	Douglas Aster, Nootka Rose

Essências do Mar e os Chakras

Raiz	Brown Kelp, Sea Horse, "Staghorn" Algae
Sacral	Dolphin, Moon Snail, Mussel, Pink Seaweed, Sea Horse
Plexo Solar	Anemone, Coral, Dolphin, Pink Seaweed, Sea Lettuce, Urchin
Coração	Barnacle, Diatoms, Dolphin, Sea Palm, Sea Turtle, Surfgrass
Garganta	Chiton, Coral, Dolphin, Hermit Crab, Jellyfish, Sand Dollar
Terceiro Olho	Dolphin, Rainbow Kelp, Whale
Coroa	Brown Kelp, Dolphin, Sponge, Starfish, Urchin, Whale
Umbigo	Rainbow Kelp

Essências Florais e os Chakras

Raiz	Blue Lupin, Chickweed, Indian Pipe, Narcissus, Polyanthus, Snow Drop, Twin Flower
Sacral	Candystick, Death Camas, Fuchsia, Narcissus, Orange Honeysuckle, Periwinkle, Plantain
Plexo Solar	Blue Camas, Camellia, Harvest Lily, Orange Honeysuckle, Pipsissewa, Purple Magnolia, Red Huckleberry, Snowdrop, Wallflower
Coração	Alum Root, Death Camas, Douglas Aster, Easter Lily, Fireweed, Grass Widow, Salal, Silver Birch, Snowberry, Twin Flower, Windflower
Garganta	Bluebell, Blue Camas, Chickweed, Lily of the Valley, Pipsissewa, Poplar, Purple Crocus, Weigela, Windflower, Yellow Pond Lily
Terceiro Olho	Easter Lily, Fairy Bell, Goatsbeard, Grape Hyacinth, Ox-Eye Daisy, Pearly Everlasting, Salmonberry, Vanilla Leaf, Viburnum, Weigela
Coroa	Arbutus, Easter Lily, Forsythia, Harvest Lily, Periwinkle, Plantain, Poison Hemlock, Purple Magnolia, Snowdrop, Vanilla Leaf
Umbigo	Pearly Everlasting
Atrás do pescoço	Poplar
***Todos os Chakras	Hooker's Onion, Nootka Rose



*Essências
Florais*



Alum Root

heuchera micrantha

o poder dos pequenos; manifestação do divino; habilidade de mover-se num padrão sem ter que fazê-lo "à sua maneira"; desejo de escolher "ser"

Assinatura: *Delicados ramos de pequenas flores branco-rosadas em longos talos com folhas em forma de coração na base, crescem nas margens dos rios e nas fendas das pedras.*

Chakra: Coração
Meridiano: Protetor do Coração
Palavras-chave: Graça, Confiança, Despreocupação, Beleza
Desafios: Lutas pelo poder, Conflito
Afirmção: Eu respondo a qualquer conflito com graça e tranquilidade.

Um remédio magnífico para resolver e dissolver as lutas pelo poder que frequentemente acontecem nos relacionamentos. Quando conseguimos nos expressar de maneira simples e confiante todas as coisas se resolvem com facilidade. Esta essência elimina projeções e

nos ajuda a nascer do nosso ser interno de luz. Ela nos leva de um lugar onde julgamos o outro para um lugar de benevolência e aceitação tranquila. A luz sempre dispersa a escuridão.

Este é um remédio de exaltação que nos permite estar em contato com nosso divino. Sendo perseverantes com relação ao nosso compromisso pessoal com a evolução, assim como esta pequena flor gentil o é com o florescer em canteiros rochosos, com certeza, somos iluminados.

Alum Root – Confiança

Celebremos a vida.

Celebremos o ser – ser quem você é com confiança e gentileza há de guiá-lo para a iluminação.

Arbutus

arbutus menziesii

tônico espiritual; acentua as qualidades da profundidade e da integridade

Assinatura: Uma característica da costa noroeste americana, os medronheiros crescem de 20 a 30 metros de altura. Seu tronco é coberto por uma casca de um marrom-avermelhado vibrante, que vai se soltando pouco a pouco, durante ciclos de sete anos, numa lembrança tocante da natureza cíclica e mutável da vida. Seus cachos alongados de flores brancas, carregam uma fragrância única, que não chega a desagradar. Seus pequenos frutos são comestíveis. Fervidos e amassados com mel, têm um sabor semelhante ao da compota de maçãs.

Chakra:	Coroa
Meridianos:	Pulmão, Fígado
Palavra-Chave:	Espírito
Desafios:	Saudades, Anseio, Abandono
Afirmações:	Eu expresso o Espírito com alegria. Eu aprecio a sabedoria da vida.



Arbutus nos ajuda a perceber a nós mesmos como encarnação do Espírito. Alivia o sentimento de tristeza que pode ocorrer quando nos sentimos limitados pela realidade física, permitindo-nos perceber a sensação de ser a manifestação do Espírito.

Esta é uma essência para ser tomada quando nos sentimos perdidos, com saudades de casa, como órfãos muito distantes de seu verdadeiro lar.

No corpo físico, *Arbutus* atua nos pulmões, que são sempre consumidos pela tristeza. Esta essência nos capacita a "segurar com firmeza e deixar ir com leveza", acolhendo a experiência da vida e, ao mesmo tempo, reconhecendo que nossas vidas não são mais que um pequeno fragmento de uma tapeçaria magnífica, muito maior que nós. A respiração flui para dentro e para fora, sem direcionamento consciente. E podemos navegar o curso de nossas vidas com a mesma facilidade. Existe um lugar em cada um de nós que lembra quem realmente somos e é capaz de acessar a conexão com nossa Fonte original. Diz-se que Hun, o espírito da Madeira para a medicina chinesa, é o único espírito que nos acompanha em todas as nossas sucessivas encarnações. Quando o Fígado está saudável, somos capazes de seguir o impulso de nosso crescimento como indivíduos na direção do Todo.

No plano emocional, esta essência nos ajuda a transformar a saudade, o anseio interior da alma de encontrar seu verdadeiro lar.

Arbutus – Integridade

Você só encontra seu estado de integridade e alinhamento interior quando está conectado com o Espírito.



Bluebell

endymion non scriptus

para livrar-se das restrições; abrir os canais de comunicação

Assinatura: Cachos de pequeninas flores azul violáceo, em forma de sinos pequeninos crescem em ramos de 20 a 60 centímetros. As flores escondem sua face dentro dos sininhos e parecem muito pequenas em relação à altura dos ramos. É como se parte da planta quisesse ser vista e as flores quisessem passar despercebidas.

Chakra: Garganta
Meridianos: Pulmão, Rins
Palavras-Chave: Abertura, Comunicação, Auto-expressão
Desafios: Limitação, Timidez, Língua-presa, Desconforto, Fadiga
Afirmação: Eu quero e sou capaz de me expressar

O medo impede nossa auto-expressão: o medo de ser notado, o medo de ser ridicularizado, o medo de ser punido. Desde muito cedo aprendemos a nos comportar de modo a sermos recompensados. Carregamos esta memória celular para a idade adulta, onde ela sufoca nossa capacidade de nos alinharmos com nosso eu interior e expressá-lo.

Bluebell nos ajuda a liberar antigas programações e a nos dedicar ao que realmente nos realiza. Permite-nos deixar para trás uma segurança imaginária, de sermos iguais a todo mundo, para expressar nossa própria singularidade. Fortalece e nos dá coragem para "seguir nossa estrela".

A cor azul violácea de *Bluebell* tem ressonância com o chakra da Garganta, o centro da auto-expressão. É eficaz nos distúrbios de fala de origem emocional e nos padrões de comportamento autista. Combate a timidez e aquela sensação de desconforto que surge quando nos sentimos incapazes de nos fazer entender ou quando tememos ser julgados.

No nível físico esta essência atua nos problemas relacionados com a deficiência energética dos canais do Pulmão e dos Rins. Ela aumenta a energia e combate a fadiga. Promove a capacidade de respirar durante um ataque de pânico ou de ansiedade. Fortalece a vontade e diminui o medo, especialmente aquele medo de ser visto e de expressar-se.

Bluebell – Expressão

Deixe que eu levante meu rosto para o sol. Deixe que eu cante a canção de minha beleza singular por todo o universo.

Sou pequena e canto minha canção incessantemente, pois estou aqui para lhe oferecer a faculdade de sentir o prazer de se mostrar como expressão única do divino.

Blue Camas

camassia quamash

para aceitação e objetividade; equilibra intuição e razão; unifica os hemisférios cerebrais direito e esquerdo

Assinatura: Flores em forma de estrela, que vão desde um azul-violeta claro ao mais profundo e florescem em hastes de 3 a 20 centímetros de altura. A estrela tem sido por longo tempo o símbolo da união de Espírito e Matéria. Sob este prisma, a habilidade de acessar tanto a sabedoria interior através do lado direito, quanto a lógica e a racionalidade através do lado esquerdo de seu cérebro, é um aspecto importante do potencial pleno do ser humano.

Chakras: Plexo Solar, Garganta
Meridianos: Rins, Bexiga
Palavras-Chave: Consciente, Equilíbrio, Perspectiva
Desafios: Dificuldades de Aprendizado, Incapacidade de aprender com a experiência
Afirmção: Eu sou criativo e prático



Os índios da Costa Oeste americana assavam em covas os bulbos e também os ferviam para fazer um xarope. Era a principal fonte de alimento para algumas tribos das planícies.

Blue Camas é para aquela pessoa realmente criativa que tende a ser pouco prática e para aquela muito prática, terra-a-terra, incapaz de acessar a intuição. Quando não conseguimos utilizar, em sua totalidade, os dois hemisférios de nosso cérebro, somos como pássaros tentando voar com uma só asa. Para viver plenamente precisamos nos movimentar sem esforço entre a lógica e a intuição.

O chakra do Plexo Solar armazena memórias de nossas encarnações anteriores. É a sede do ego e da identidade pessoal nesta vida. Dessa forma a pessoa pode guardar a memória inconsciente de ter sido queimada viva por utilizar sua sabedoria interior em uma outra vida e então escolher ser nesta vida um executivo da IBM. O resíduo do medo primitivo armazenado no terceiro chakra/ Plexo Solar impede estas pessoas de usar a intuição comodamente. *Blue Camas* não libera, necessariamente, o medo, mas evita que ele interfira no acesso ao cérebro como um todo. Permite que o executivo da IBM, por exemplo, pinte aquarelas depois do trabalho.

No nível físico, esta essência trabalha com eficácia a dislexia e outras deficiências de aprendizado, inclusive a incapacidade de aprender com a experiência.

Blue Camas – Integração

Você tem o potencial de todos os opostos dentro de você.

Você é santo e pecador, bom e mau, escuridão e luz.

Você é feminino e masculino, Yang e Yin.

Deixe que eu lhe mostre como é delicioso expressar todos os aspectos de si mesmo.



Blue Lupin

lupinus rivularis

para o pensamento claro e preciso

Assinatura: Flores-ervilha púrpuras ou azuis, crescem em espigas de 60 cm a 1.50 m. Cada florzinha assemelha-se a um pequenino fígado. Devido a seu nome latino, *lupus*, que significa lobo, imaginava-se que a planta agia como o animal do mesmo nome, devorando todos os nutrientes do solo. Na verdade ela cresce em solos muito pobres, como as valas à beira das estradas. A essência Blue Lupin tem o poder de devorar e transmutar as toxinas via meridiano do Fígado, e esta pode ser uma descrição mais acurada de seu valor.

Chakra: Raiz
Meridiano: Fígado
Palavras-Chave: Claridade, Foco
Desafios: Confusão, Frustração, Desespero
Afirmações: Posso ver claramente.
Posso pensar com clareza.

Esta essência liga a glândula pineal, o órgão da percepção sensorial, à hipófise, órgão do controle metabólico e do equilíbrio. O funcionamento ideal destas duas glândulas é essencial para eliminar confusões e nos lembrar quem somos.

Blue Lupin pode ajudar a aliviar os sentimentos de depressão que surgem quando não somos capazes de "ver a floresta por causa das árvores" e nos ajuda a focalizar nossa atenção. Simplifica os assuntos.

Blue Lupin atua no meridiano do Fígado, que costuma ser citado como órgão de desintoxicação e ajuda a manter a clareza e a pureza no sistema físico. A emoção do Fígado é a raiva, que é apenas outra energia em movimento. Quando persistimos na raiva ela se transforma em frustração, depressão e até mesmo em desespero. *Blue Lupin* trabalha para purificar o corpo emocional dos resíduos de raiva para que possamos acessar todo o nosso potencial mental.

Com *Blue Lupin*, os padrões do Corpo/Mente são claros e a energia de sobrevivência física do chakra da Raiz é transformada em sobrevivência espiritual da alma.

Em princípio trabalhando no nível mental, esta é uma essência que também atua sobre mal-estar físico decorrente de perturbações digestivas e dores de cabeça relacionadas a toxinas.

Blue Lupin – Foco

Eu embelezo as valas das estradas com os meus cones altos e púrpuros, eretos e orgulhosos. Minhas folhas são como fogos de artifício explodindo em verde.

Deixe-me lembrar-lhe que embora me lance na direção dos céus minha tarefa no mundo é viver meu propósito de vida.

Eu lhe ofereço clareza de pensamentos e pureza de emoções.
Eu lhe ofereço a faculdade de focalizar e ver claramente.

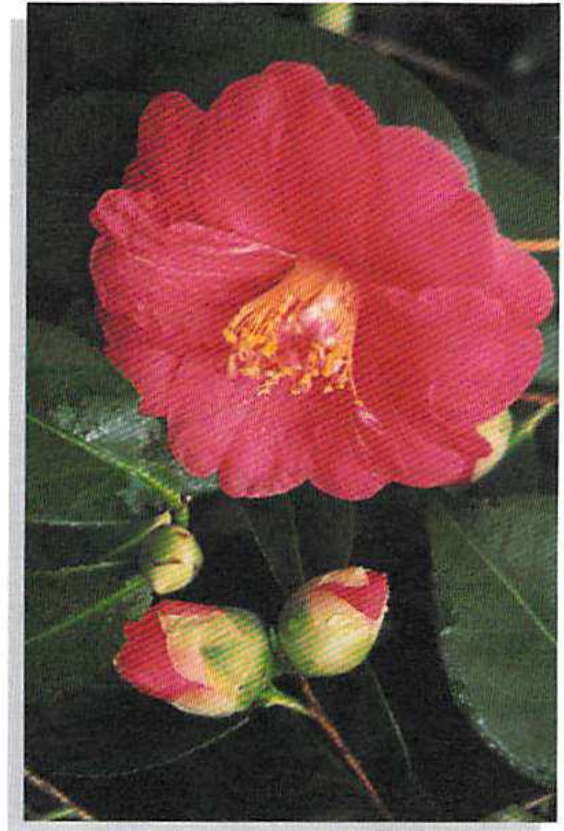
Camellia

camellia sasanqua

ajuda a catalisar a abertura para novas atitudes que refletem a verdadeira natureza interior de cada um de nós

Assinatura: A delicada ponta cor-de-rosa dos botões emergem de um cálice de grossas sépalas que os envolve e protege com firmeza. Quando o sol da primavera os aquece, os botões desabrocham em grandes flores compostas. Quando totalmente abertas, mostram muitos estames que formam uma delicada franja – é o coração da flor, abrindo-se para a plenitude da experiência da vida.

Chakra:	Plexo Solar
Meridiano:	Intestino Grosso
Palavras-Chave:	Visão, Abertura, Auto-expressão
Desafios:	Culpa, Vergonha, Fechado a novas experiências
Afirmações:	Eu sou verdadeiro comigo mesmo. Eu estou aberto à experiência da vida.



Camellia é uma essência de expansão para além das limitações que nos auto-infligimos. Permite-nos expressar aquele aspecto único da energia vital dentro de nós, enquanto nos alinha com nossa força interna. Somos capazes de liberar velhos pensamentos e padrões de comportamento que não mais servem para nós.

Através do chakra do Plexo Solar, *Camellia* libera a memória celular de experiências anteriores a esta vida. Quando crianças, podemos ter sentido vergonha por não termos sido capazes de lidar com alguma coisa ou por haver feito algo considerado errado. Culpa e vergonha então armazenadas no chakra do Plexo Solar, de onde podem interferir em experiências atuais. *Camellia* nos permite responder às experiências de nosso presente com graça. Assiste o meridiano do Intestino Grosso na eliminação de antigos sentimentos, pensamentos e atitudes com relação a nós mesmos. Acessa a autoconfiança e provoca mudanças de atitude. Dissolvendo nossa armadura de proteção podemos nos tornar flexíveis e abertos.

Camellia – Abertura

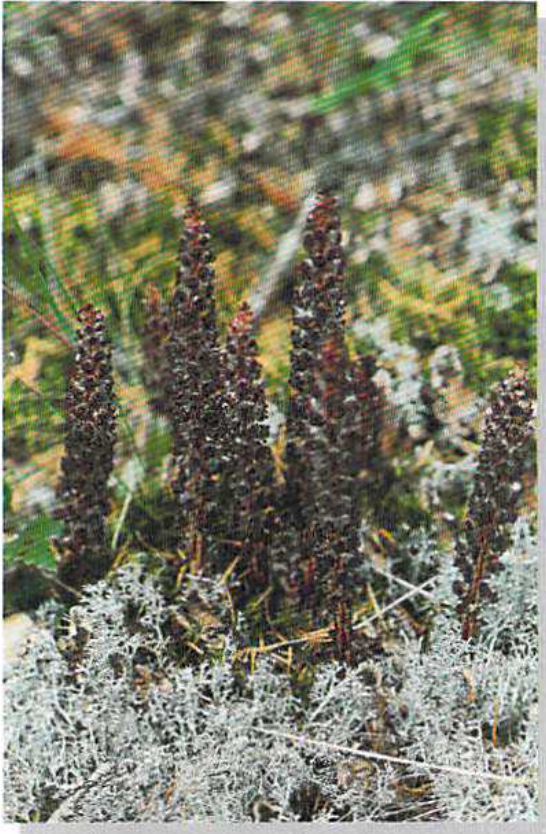
Minha doação é a abertura. Abertura para a vida.

Abertura para possibilidades. Abertura para novos pensamentos e sentimentos.

Se eu não me abrir, meus botões enrijecem, se quebram e caem.

Quando me permito ser amada pelo sol e pela chuva, o ímpeto de vida que corre em minhas veias explode na perfeita expressão de meu ser interior.

Culpa e vergonha o deixam preso ao passado. Dê um passo na direção da Luz de seu próprio ser e permita que nós o vejamos como você é.



Candystick

allotropa virgata

tônico físico: libera a tensão pélvica e promove o alinhamento pélvico

Assinatura: Candystick pode ser confundida com um fungo pois não tem clorofila e cresce esporadicamente nas sombras profundas de florestas de coníferas em hastes listradas de vermelho e branco. Produz flores pequeninas, brancas ou róseas em grandes ovários vermelhos na parte superior do talo da planta. Suas folhas, estritas e brancas, que apontam na direção do céu, representam a capacidade que a alma tem de superar e transcender "a noite escura da alma".

Chakras: Sacral, Garganta
Meridianos: Rins, Bexiga
Palavra-Chave: Sobrevivência
Desafio: Livre-arbitrio
Afirmações: Eu quero assumir a responsabilidade por minhas escolhas.
Eu aceito o livre-arbitrio dos outros seres.

Candystick libera qualquer energia bloqueada decorrente de aborto, provocado ou natural, partos e distúrbios da sexualidade de maneira geral. Ajuda a transformar a raiva contra si mesmo e a frustração característica destes períodos e nos ajuda a honrar o Eu apesar do trauma. Permite que a pessoa ganhe perspectiva.

Em casos de aborto provocado, ensina a honrar e conviver com a própria escolha.

Em casos de aborto natural, ensina a respeitar o livre-arbitrio da alma que não chegou a nascer.

Num plano muito mais profundo, *Candystick* fala de honrar o mistério da vida – o fenômeno que se manifesta. Liga as energias do segundo e quinto chakras – Sacral e Garganta – ambos conectados à liberdade de expressão individual.

Fisicamente, *Candystick* é indicado para danos causados ao osso do sacro e à cintura pélvica. Para as mulheres é muito útil em quaisquer agressões ao sistema reprodutivo – cirurgias, abortos naturais ou provocados.

Candystick – Propósito

Cada alma tem seu caminho próprio e único. Encontre o seu.

Use os sinais de conforto e desconforto de seu Corpo/Mente para permitir que o Espírito se comunique com você

Siga, então, esta orientação interior.

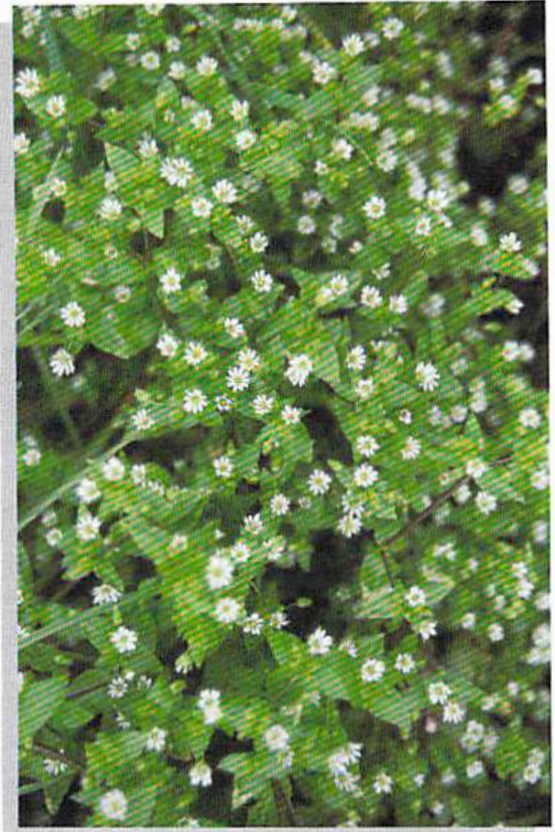
Chickweed

stellaria media

aprender a vivenciar a atemporalidade: a estar plenamente presente e apto a responder

Assinatura: Seu nome genérico vem da forma estelar da pequena flor branca que cresce em suas hastes suculentas e irregulares de 10 a 40 centímetros. As pequeninas flores brancas são como faróis que guiam a consciência. Sua designação comum, Chickweed (chick=filhote de passarinho – weed=erva) ou morrião-dos-pássaros, deriva de seu uso como alimento para pássaros. Macerada, a planta tem sido utilizada como cataplasma no tratamento de artrite nas articulações; homeopaticamente, é utilizada no tratamento do reumatismo.

Chakras:	Garganta, Raiz
Meridiano:	Vesícula Biliar
Palavras-Chave:	Presente, Disponível, Capacidade de Resposta
Desafios:	Amargura, Ressentimento, Indisponibilidade
Afirmações:	Sou capaz de responder à vida que se manifesta à minha frente. Estou disponível e presente.



Este é um remédio que nos ajuda a aproveitar todos os recursos e estar plenamente presente sem um pensamento sequer sobre o que aconteceu antes ou o que pode ocorrer futuramente. Permite-nos estar no fluxo cósmico e ter respostas precisas, como se cada ação provocasse um impacto no todo.

Chickweed nutre o chakra da Garganta e permite que nos expressemos com liberdade e facilidade. Dá suporte ao meridiano da Vesícula Biliar na liberação de tensões e necessidade de controle. Ficamos mais leves e podemos vivenciar a magia de cada instante.

É um excelente remédio para liberar ressentimentos do passado e para “nem pensar” no futuro. Ajuda-nos a ver a nós mesmos e ao nosso mundo como se este fosse o único tempo que existe.

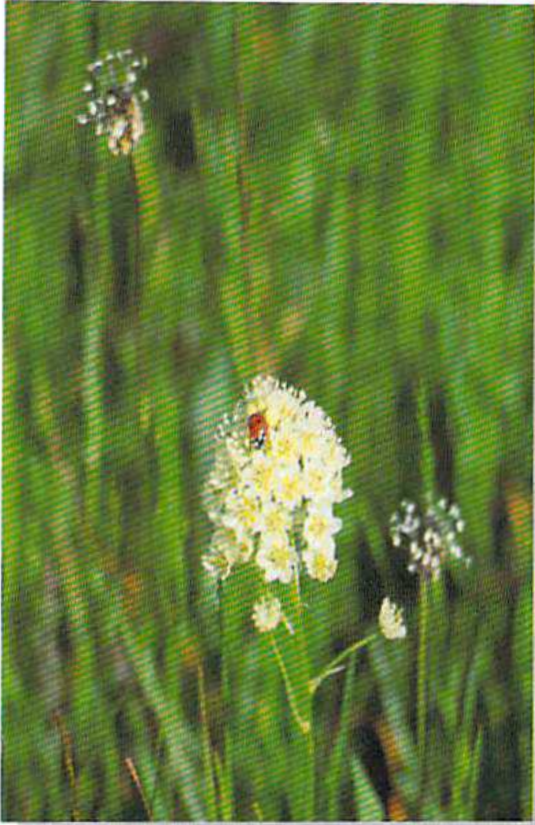
Chickweed é muito útil para conselheiros, médicos e terapeutas que precisam estar presentes e disponíveis para seus clientes. É também muito eficaz quando se está estagnado por conta de um drama emocional ou um processo mental.

Em princípio esta é uma essência mental e espiritual, mas também temos recebido depoimentos sobre a eficiência de seu uso na perda de peso. Excesso de peso com frequência representa algum tipo de estagnação e a pesada carga de velhas feridas emocionais.

Chickweed – Estar Presente

Ilumine-se. Desapegue-se.

Lembre-se quão absolutamente presente você estava quando pela primeira vez viu estrelas faiscando no céu.



Death Camas

Zygadenus venenosus

renascimento espiritual; percepção consciente da conexão espiritual com a totalidade da vida

Assinatura: Muito diferente da vistosa Blue Camas, Death Camas apresenta umbelas de pequenas flores brancas na extremidade de hastes sem folhas. As inflorescências têm uma aparência muito ousada, representando a audácia e a coragem necessárias para enfrentar os desafios.

Chakras: Sacral, Coração

Meridianos: Pulmão, Rins

Palavras-Chave: Renascimento, Inícios, Êxtase, Transformação

Desafios: Novos começos, Mudança

Afirmações: Estou em sintonia com o Infinito.
Eu sigo o fluxo.

Seus bulbos são quase idênticos aos de Blue Camas e os primeiros colonizadores e índios foram por vezes envenenados, ao ingeri-los por engano.

Quando parece que o mundo inteiro está desmoronando, este remédio nos faz lembrar do fio eterno que tece a vida e a mantém unida – a dança infinita do fluxo e refluxo de energia. “O que parece o fim do mundo para a lagarta, o Mestre chama de borboleta.” (Bach)

Este é um remédio para ser tomado quando começamos um novo emprego, um novo relacionamento, uma nova aventura, ou quando terminamos qualquer deles. Alivia o estresse e a preocupação em tempos de transição e nos possibilita avaliar a experiência como oportunidade de “trocar de pele”. Incorpora a coragem e o destemor que nos levam ao êxtase e à transformação.

No simbolismo do Tarô, *Death Camas* é a Torre. A Torre representa a mudança súbita e inesperada que nos permite uma oportunidade para a purificação em todos os níveis.

Death Camas também é de grande ajuda quando deliberadamente decidimos entrar em processo de autopurificação – jejum, exame de convicções e crenças, etc.

Death Camas – Renascimento

A árvore está na semente manifesta na árvore.

A energia da primavera atinge sua pujança no verão,
recua no outono e adormece no inverno.

Cada momento é um novo começo.

Douglas Aster

aster subspicatus

expansão contínua enquanto nos mantemos centralizados; saborear a experiência da vida; viver completa e conscientemente; traz coragem e adaptabilidade

Assinatura: Emergindo dos canteiros de pedra ao longo da costa do Oceano Pacífico esta pequena flor vermelha alegra nossos corações de julho a outubro. Cresce em solo muito tênue e parece literalmente nascer das pedras. Manifesta uma enorme tenacidade e um seguro sentido do self.

Chakra: Coração
Meridiano: Rins, Vaso Governador
Palavras-chave: Expansão, Generosidade, Adaptabilidade
Desafios: Apego, Ego, Pegajoso
Afirmção: Do centro de meu ser eu irradio generosidade e amor.



Seus raios de cor púrpura emanam de um disco dourado central. Em seu habitat natural ela anima todos os elementos com tranquilidade.

Só podemos ser expansivos e manifestar nosso xamã interno quando estamos conectados com nossa fonte original. Assim, ultrapassamos qualquer turbulência que encontremos com tranquilidade. Esta flor nos lembra de saborear as experiências e nos ajuda a encontrar nosso centro/fonte original/divino dentro de nós, porque esta é nossa verdadeira natureza. Sua força é sua adaptabilidade.

Esta essência nos ajuda a sintonizar mais facilmente nossos sentidos e nossa experiência sensorial sem nos perdermos no processo de participar integralmente da vida. Ela aumenta a percepção para que possamos gozar de todas as energias celestiais sublinhando nossas manifestações físicas. Quando vivenciamos a vida nesse nível, nossos corações se enchem de gratidão.

Douglas Aster também nos ajuda a permanecer em nosso centro quando somos muito exigidos.

Douglas Aster – Irradiação

Quanta alegria há na expansão.
Quanto prazer na expressão do ser.

Eu sou um canal para a Luz dos céus.

Beba da minha essência e reabasteça sua força/fonte de vida.



Easter Lily

erythronium oreganum

encoraja a livre expressão do Eu; elimina as máscaras sociais

Assinatura: A planta tem flores solitárias, brancas, de forma semelhante à dos lírios, que florescem em graciosas hastes com duas belas folhas mosqueadas. Suas pétalas brancas elegantemente curvadas lembram abas de touca de freira e, mais profundamente, simbolizam pureza e liberdade. Matthew Wood, homeopata e herborista, considera este um remédio muito eficaz na tensão pré-menstrual.

Chakras: Coração, Terceiro Olho, Coroa

Meridianos: Rins, Bexiga

Palavras-Chave: Verdade, Pureza, Integridade, Honestidade

Desafios: Duplicidade, Desonestidade, Ilusão

Afirmações: Eu sou quem eu sou. Eu sou o que sou.

Easter Lily ajuda a integrar os diferentes aspectos de nossas personalidades, permitindo-nos expressar a nós mesmos com abertura e honestidade.

Sua conexão com o chakra da Coroa torna-a um instrumento particularmente eficaz para nos livrar dos papéis que assumimos para parecer mais atraentes para as outras pessoas. Quando expressamos nosso ser interior através do chakra do Coração ou nos deixamos ser um canal para a energia universal, através do chakra da Coroa, o poder desse alinhamento energético é tão forte que nos tornamos luz varrendo as sombras da ilusão.

Ligada ao elemento Água na medicina chinesa, *Easter Lily* atua tanto sobre o meridiano dos Rins quanto da Bexiga. O elemento Água é responsável pela reserva de energia vital no Corpo/Mente e controla nossa capacidade de adaptação ao estresse. A Água encontra sempre uma forma de contornar obstáculos e seguir seu curso: ela flui.

O meridiano dos Rins armazena a energia vital, a matriz energética para a formação do Qi. *Easter Lily* nos ajuda a descobrir e expressar a "pérola na ostra", o "diamante no monte de carvão".

Para as mulheres, *Easter Lily* tem demonstrado ser altamente eficaz na síndrome pré-menstrual e em outros desequilíbrios ginecológicos.

Easter Lily – Autenticidade

Assim como uma borboleta emerge de seu casulo,
eu broto do escuro e úmido solo do inverno.

Eu me mostro a você como um par de folhas mosqueadas e
um talo simples que dá suporte à minha cabeça branca, pendida.

Quando sinto meu espaço neste mundo externo, eu abro minha pétalas.

Com um pouco mais de encorajamento do sol
levanto meu rosto para o mundo e permito que você me veja inteiramente.

Deixe que eu lhe mostre como expressar a verdade e a beleza de quem você é.

Fairy Bell

disporum smithii

livrar-se dos pensamentos obscuros com leveza de coração; aumenta o desejo de seguir a própria orientação; diminui a depressão

Assinatura: Crescendo em áreas úmidas e cheias de sombra, estas campainhas cilíndricas de cor creme tocam sua melodia silenciosa na escuridão da floresta. A própria planta cresce rente ao chão e suas flores em forma de campainha emergem de sob as folhas e crescem voltadas para a terra. No outono as flores são substituídas por bagas laranja-avermelhado.

Chakra: Terceiro Olho
Meridiano: Pulmão
Palavras-chave: Leveza de ser
Desafios: Ambiguidade, Resistência, Depressão
Afirmações: Eu me sinto bem.
Isto também vai passar.



Este é um remédio suave que nos ajuda a encontrar a luz quando a escuridão parece avassaladora e infindável. A essência derrete sentimentos e padrões corporais congelados.

Ela pode nos ajudar a atravessar a dor de uma crise de cura, tanto física quanto emocionalmente, servindo, algumas vezes, como sedativo suave.

Ela põe um ponto final na ambiguidade, especialmente quando relacionada ao estar no plano terrestre e habitando uma forma física. Fisicamente, libera os pulmões e melhora a respiração.

Dissipa qualquer resistência ao crescimento e nos lembra de que, quando em contato com nossa verdadeira natureza, cada respiração é uma prece. A essência pode ser utilizada para ajudar um recém-nascido a tomar seu primeiro fôlego e permite que todos nós respiremos dentro e através de nossos sentimentos, especialmente aqueles mais sombrios, como o desespero.

A assinatura da planta nos lembra que a orientação está sempre disponível e somente nossa própria resistência nos impede de acessar nossa sabedoria interior.

Fairy Bell – Vulnerabilidade

Deixe que eu lhe mostre a incrível leveza de ser.
Permita que eu ilumine seu caminho. Permita que eu o guie com minhas campainhas.
Permita que eu o conduza pelo caminho da Luz.

Descarte seus sentimentos pesados. Livre-se de seus pensamentos sombrios.
Venha comigo e dance os passos da vida.



Fireweed

epilobium angustifolium

percepção da abundância do amor, tanto interior quanto exterior

Assinatura: Erva alta com flores vistosas de cor magenta que florescem em ramos alongados na extremidade de hastes, eretas, enfolhadas. Para a metafísica, a cor magenta está associada ao equilíbrio emocional. Com seus brotos tenros prepara-se um excelente prato vegetal e de suas folhas secas um delicioso chá. Apicultores colocam suas colméias em campos de Fireweed.

Chakra: Coração

Meridiano: Coração

Palavras-Chave: Amor, Amoroso,

Digno de ser amado

Desafios: Frieza, Descuido, Incapacidade de sentir, Feridas emocionais

Afirmção: Eu amo e sou digno de amor.

Por sua conexão com o elemento Fogo e com o chakra do Coração, *Fireweed* dissolve o medo e abre

caminho para o amor.

Experiências emocionais são registradas no Coração. Na medicina chinesa, o Coração é a casa de Shen, ou consciência. Quando nosso coração está partido ou machucado por excesso de agressões emocionais, o Espírito não se sente em casa e fica inquieto. Pode até abandonar temporariamente o corpo, como nos casos de choque severo. *Fireweed* conforta o Coração e, com gentileza, convence Shen a voltar para o corpo. Ela nos permite vivenciar o amor como força vital em nossas vidas e dissolve sentimentos de afastamento com relação a nós mesmos e aos outros.

No plano físico este remédio ativa a circulação. Relaxa os músculos e a fásia no peito e na parte superior das costas.

No plano emocional permite que nos envolvamos em cada relacionamento como se fosse uma experiência nova, sem resíduos das anteriores.

Quando uma floresta é derrubada e queimada em seguida, *Fireweed* é a primeira planta a crescer. Uma nuvem magenta, arroxeadada, pode ser vista cobrindo os feios tocos queimados. Esta é a maneira que a Mãe Terra encontra para, amorosamente, recuperar a saúde.

Fireweed – Compaixão / Serviço

Eu cubro a terra com um lençol de névoa magenta.
Eu ofereço à Mãe Terra meu amor para curar sua superfície cheia de cicatrizes.

Eu ofereço minha fragrância às melíferas abelhas.

Eu doo e recebo amor e desperto o amor em você.

Forsythia

forsythia suspensa

traz motivação para transformar padrões de comportamento antigos e desnecessários como hábitos, vícios, pensamentos; ajuda a romper os vícios

Assinatura: As flores são de um amarelo vistoso e têm quatro pétalas que se unem pela base. Florescem em arbustos sem folhas no princípio da primavera, a época dos novos começos.

Chakra: Coroa
Meridiano: Vesícula Biliar
Palavras-Chave: Transformação, Motivação
Desafio: Autodestruição
Afirmações: Eu estou disposto a mudar.
Eu tenho a energia e os recursos necessários para a mudança.



Os herboristas com frequência utilizam flores amarelas para desintoxicar o Fígado, o órgão mais sobrecarregado do corpo físico quando somos viciados em alguma substância. Os galhos robustos, nos quais as flores são o primeiro sinal de vida, representam a força de vontade necessária para mudar padrões.

Forsythia é o remédio para os padrões de vícios mentais, emocionais e físicos – aqueles que nos fazem até sentir aversão por nós mesmos mas, ainda assim, sentimos-nos impotentes para mudar. Ela nos possibilita encontrar nosso caminho para a luz através escuridão.

Forsythia nos ajuda a responder intuitiva e espontaneamente àquilo que representa a “ação certa” para nós. É um catalisador de mudanças.

Pode ser usada com eficiência no plano físico para eliminar vícios como alcoolismo, drogas e tabagismo.

No plano mental, pode liberar padrões de pensamento repetitivos que não têm mais utilidade para nós.

No plano emocional permite a liberação de padrões de disfunção nos relacionamentos e de ressentimentos de há muito guardados.

Forsythia – Motivação / Transformação

Permita que o amarelo dourado de minhas flores banhe você na Luz da Transformação.

Deixe que eu fortaleça seu desejo de seguir em frente em direção à perfeita expressão do Self.



Fuchsia

fuchsia

re-criação; liberar padrões de disfunção; ser a mudança que queremos ver no mundo

Assinatura: Os espíritos desta planta multicolorida são como bailarinas cintilantes turbilhonando, parecendo estar sempre em movimento mesmo num dia sem vento. Alinhando um espectro inteiro de nuances de branco, vermelho, rosa e púrpura, elas alegam o coração e deliciam os olhos. A flor emerge como uma lágrima que cai em 4 pétalas abertas que se curvam para trás e revelam completamente o interior da flor.

Chakra:	Sacral
Meridianos:	Rins, Bexiga
Palavras-chave:	Equilíbrio, Auto-realização
Desafios:	Procrastinação, Indolência, Torpor
Afirmação:	Eu sou a mudança que desejo ver no mundo.

Luzes coloridas que dançam expressando seu deleite de somente "ser". Este remédio ajuda aqueles tipos fleumáticos a "se iluminar" e se mover. Ajuda os muito apressados, ocupados, sobrecarregados, a ser menos afoitos e ansiosos, a relaxar. *Fuchsia* é um remédio de equilíbrio. Ajuda a tirar camada por camada os padrões de programação de comportamento "aceitável", permitindo que comecemos a sintonizar nosso próprio ritmo interno e a começar a caminhar de acordo com ele. É um remédio que nos ajuda a reconhecer aquela vizinha do superego – todos os "eu tenho que" – e os "eu devo" – para podermos nos tornar aquilo que realmente queremos ser. Mudanças de comportamento não podem ser vivenciadas até que experimentemos este nível de auto-realização.

Um remédio constitucional para o elemento Água, tonifica e nutre os meridianos dos Rins e da Bexiga.

Fuchsia – Re-criação

Você se imagina preso ao roteiro que criou?

Você pensa que o passado está eternizado em pedra?

Acorde! Acorde!

Você é o autor. Você é o diretor. Você é o ator.

E a cada momento você pode recriá-lo, todo ele, exatamente como você quer/deseja.

Permita que eu ajude você a re-criar sua caminhada.

Goatsbeard

aruncus sylvester

acessa o poder de visualizar a si mesmo em estado de profundo relaxamento

Assinatura: Grandes nuvens diáfanas de pequeninas flores brancas caem em cascata de um arbusto alto. A planta florida parece uma cachoeira delicada de energia rejuvenecedora.

Chakra: Terceiro Olho
Meridianos: Intestino Delgado, Baço
Palavras-Chave: Fantasia, Meditação, Visualização Criativa
Desafios: Tensão, Retesamento, Apego
Afirmação: Eu sinto a tensão e o estresse se dissolvendo.

Goatsbeard nos permite ver a nós mesmos calmos e relaxados em situações de estresse. Ativa a glândula do timo para que possamos lidar com o estresse de forma eficaz. É o remédio da não-ação, reduzindo a tensão ao criar um estado de alinhamento interior antes da ação.

Goatsbeard nos lembra que os desejos só se podem realizar se buscamos o equilíbrio físico, mental e emocional num momento de tranquilidade. Somente então estamos prontos para responder ao que quer que se nos apresente. Descansar antes de agir faz a ação muito mais satisfatória.

Antes de tudo um remédio para o aspecto Mental, *Goatsbeard* está também relacionado ao meridiano do Intestino Delgado na medicina chinesa e ajuda a assimilar experiências. Sua conexão com o Baço fortalece o sistema imunológico e promove a formação de glóbulos brancos no sangue.

Goatsbeard pode trazer alívio a quaisquer distúrbios físicos relacionados ao estresse, pois nos permite relaxar e renovar nossa química corporal.

Este é também um excelente remédio para o processo de centramento e, portanto, para aqueles que utilizam a visualização como instrumento fundamental de autocura.

Goatsbeard – Rejuvenescimento

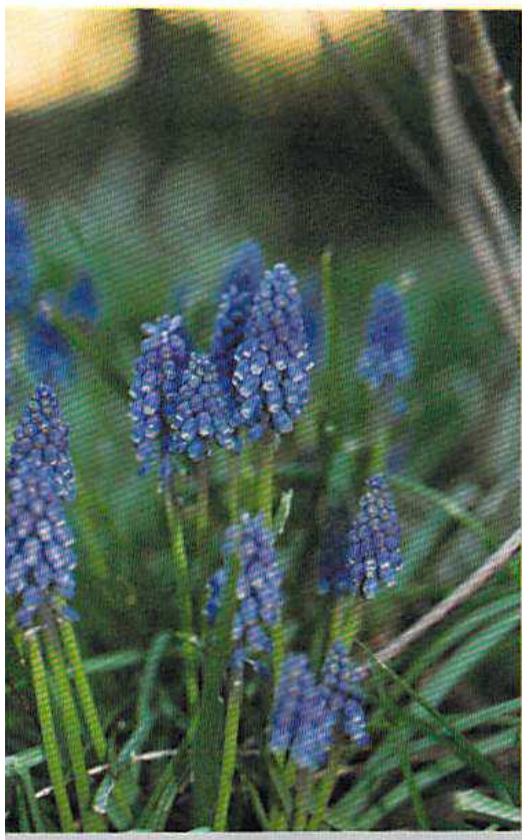
Deixe-me banhá-lo com a minha cascata de flores, branca e curadora.

Deixe-me nutrir seu wei ki. Deixe-me dar suporte à sua imunidade.

Eu sou a energia da cabra – com os pés firmes no chão, determinada.

Eu lhe dou a habilidade do gato – de mergulhar nos terrenos do ser onde prevalece a harmonia.





Grape Hyacinth

muscaris racemosum

para tempos de choque externo, desespero, estresse; permite que o indivíduo saia da situação utilizando recursos internos para enfrentar o desafio

Assinatura: Com suas flores, do azul profundo ao índigo, lembrando a cota de malha dos cavaleiros da idade média, os cachos alongados parecem pequeninos e intrépidos guerreiros em suas armaduras. A cor índigo é especialmente harmoniosa para o chakra do Terceiro-Olho.

Chakra: Terceiro Olho
Meridianos: Estômago, Pulmão
Palavras-Chave: Equilíbrio, Perspectiva
Desafios: Choque, Trauma, Desespero
Afirmação: Eu estou equilibrado e íntegro.

Este é um remédio que surge em tempos de estresse ou trauma no sistema, quer emocional quer físico. Facilita um espaço de reintegração dos sistemas antes de responder à situação em questão.

Com frequência, o primeiro lugar em que sentimos alguma manifestação física do estresse é na "boca do estômago". *Grape Hyacinth* harmoniza o estômago. Através do meridiano do Pulmão, ajuda-nos a continuar respirando ao invés de sustar a respiração e interromper a energia vital.

Pode ser usado em batidas, contusões, acidentes, choques e quaisquer outros traumas emocionais.

Através de sua conexão com a glândula pineal, *Grape Hyacinth* dissolve sentimentos de desespero – aquela situação de total desamparo quando nos sentimos completamente desconectados de nosso centro. Por sua conexão com essa glândula, esta é uma essência que pode ser utilizada com eficácia em algumas formas de depressão.

Grape Hyacinth – Equilíbrio / Perspectiva

Choques e traumas –
somente parte da jornada na terra
para manter você aberta
e lembrar-lhe sua verdadeira natureza.

Grass Widow

sisyrinchium douglassii

libera velhas crenças e padrões limitadores

Assinatura: Flores magenta em forma de xícara, florescem em grupos de folhas que lembram espadas. As folhas simbolizam a acuidade mental necessária para estarmos alinhados com nossa sabedoria interna. Cor simboliza o equilíbrio emocional.

Chakra:	Coração
Meridianos:	Estômago, Intestino Grosso
Palavra-Chave:	Liberdade
Desafio:	Medo de ser julgado pelos outros
Afirmações:	Eu libero a limitação. Eu sou ilimitado.

Basicamente um remédio mental, *Grass Widow* nos ajuda a questionar nossas crenças e a sermos capazes de mudá-las caso não mais nos estejam servindo. Caso não estejamos iluminados e em paz conosco, essa essência nos ajuda a identificar os padrões subjacentes de crença e a fortalecer nossa vontade de liberá-los. Isso inclui crenças sobre nós mesmos e sobre os outros.

Grass Widow está relacionada aos desafios contidos nas estruturas que escolhemos nesta vida – família, trabalho, religião etc. A escolha pode ser abandonar as estruturas que não se coadunam com nosso propósito maior.

Mentalmente esta essência está relacionada a não digestibilidade de crenças adquiridas e, fisicamente a problemas digestivos, especialmente aqueles ligados à intolerância alimentar.

No plano emocional, está relacionada ao medo que sentimos de nos desprender da ilusão de desconforto confortável, quando nos encontramos em um sistema de crenças que não encontra apoio na consciência de massa.

Grass Widow – Liberdade

Expanda sua mente.

Examine suas crenças.

Empurre os limites de sua realidade.

Tudo isso é você quem cria, você sabe.





Harvest Lily

brodiaea coronaris

sustenta a energia de grupo: apoia a capacidade de ver sob o ponto de vista alheio

Assinatura: Flores de cor violeta, em forma de funil, tendo no centro três estames estéreis brancos, em leque. O número de flores por haste pode chegar a sete. Permanecem eretas e se abrem para o céu durante todo o tempo de floração. A cor violeta indica sua ressonância com o chakra da Coroa e os três estames brancos simbolizam nossa capacidade de conectar a Luz universal.

Chakras: Plexo Solar, Coroa
Meridianos: Triplo Aquecedor, Protetor do Coração
Palavras-Chave: Comunidade, Relacionamento
Desafio: Interação social
Afirmações: Eu irradio minha beleza e minha vitalidade.
Eu reconheço a beleza e a vitalidade nos outros.

Os índios da Costa Oeste americana costumavam desenterrar o caule subterrâneo e comê-lo, cru ou cozido.

Este é um remédio para a expansão e para o despertar. Ajuda o indivíduo a mover-se para além dos limites do ego e começar a considerar "outro" como o mesmo Eu. É nesse espaço que o potencial para a verdadeira comunidade existe. A verdadeira comunidade só pode evoluir desse lugar, do "Namaste" – palavra sânscrita que significa "eu reconheço o lugar em você onde somos ambos um mesmo ser".

Harvest Lily trabalha o elemento Fogo da medicina chinesa e, em especial, os meridianos do Triplo Aquecedor e do Protetor de Coração, ambos canais ligados aos relacionamentos. A essência é indicada para resolver tensões nos relacionamentos interpessoais. Quando um indivíduo se sente equilibrado e em harmonia, sua energia se irradia por todo o grupo.

Emocionalmente, a essência fornece a matriz energética para a unificação da energia de grupo e é particularmente útil quando dois grupos oponentes estão envolvidos em uma negociação cujo resultado é decisivo.

Este remédio pode ser utilizado nos distúrbios de reprodução, eliminação, digestão e absorção, assim como nos problemas respiratórios e cardíacos quando devidos a desequilíbrios do elemento Fogo.

Harvest Lily – Resolução

Deixe que eu lhe mostre a comunidade, onde todos podem ser nutridos pela mesma fonte e ainda assim expressar sua individualidade.

Broto em meio ao emaranhado da grama seca do verão.

Há muitas de mim conectadas à mesma vinha.

Deixe que eu lhe ensine a ver o outro como um reflexo de você mesmo para que, sem compromisso ou sacrifício, você possa alcançar sintonia e concórdia.

Hooker's Onion

allium cernuum

para sentir o coração leve e renovado; nutre a criatividade

Assinatura: Cachos de flores cor-de-rosa e brancas pendem suavemente de hastes longas e finas. Há uma qualidade de leveza e liberdade de expressão nesta delicada inflorescência.

Chakras: Todos os 7 principais chakras
Meridianos: Todos os 12 meridianos
Palavras-Chave: Leveza, Liberdade, Inspiração, Criatividade, Espontaneidade
Desafios: Sobrecarregado, Frustrado, Estagnado, Denso, Pesado
Afirmação: Eu sou Luz. Sou um canal puro para a Luz e a Criatividade.

O bulbo, com forte cheiro de cebola, era utilizado como alimento pelos índios da costa americana que ensinaram os primeiros exploradores a utilizar seus poderes curativos contra o escorbuto.

Em princípio um remédio para o Espírito, *Hooker's Onion* atua diretamente sobre os sete chakras principais, revelando delicadamente o potencial pleno de cada centro energético para que possam trabalhar harmonicamente em conjunto. Cria uma ligação vital e harmoniosa entre céu e terra.

Anos atrás, pedi para sonhar com esta essência e fui visitada pela deusa de *Hooker's Onion*. Vestida de rosa cintilante e prata, ela se movia como um raio de luz na floresta. Conduziu-me por um corredor com muitas portas. Cada porta tinha uma placa com o nome do dom criativo ao qual levaria. E ela disse: "Apenas seus pensamentos de limitação podem limitar você. Deixe esses pensamentos densos do lado de fora e entre com esperança e alegria."

Acordei sentindo-me nutrida e inspirada. *Hooker's Onion* age como um catalisador para a expressão criativa e traz leveza ao coração. Ajuda a dissolver os bloqueios dos escritores – a síndrome da página em branco.

Este remédio tem o potencial de liberar os traumas de nascimento e parto. Dissolve o medo de mãe e filho quando da separação física e ajuda a manter a verdadeira conexão no plano Espiritual. É eficaz na depressão pós-parto. Reduz o apego emocional – a síndrome do "meu filho" – que inibe uma relação plena e recompensadora entre pais e filhos.

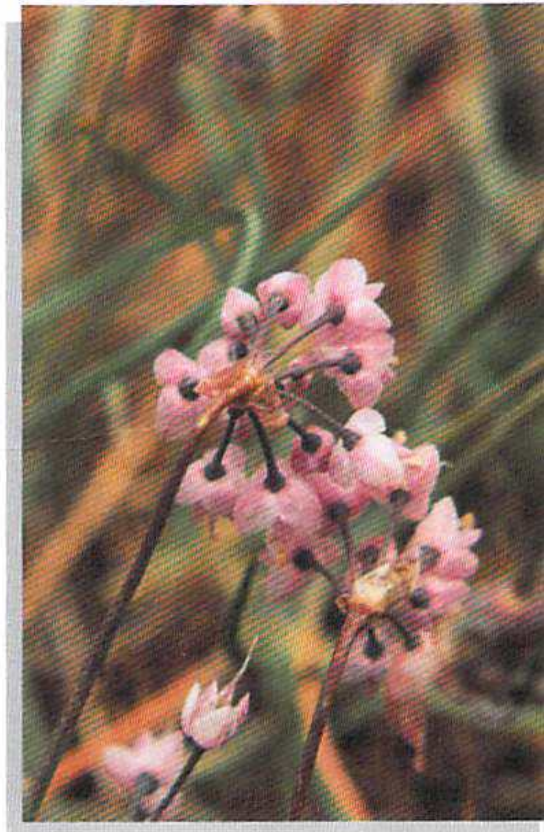
Hooker's Onion – Inspiração

Quando meu invólucro se rompe
estou livre de todas as cargas.

Minhas pequeninas flores róseas são leves e livres.
Eu sou profundamente conectado ao Espírito.

Deixe-me inspirar você. Deixe-me soprar uma nova vida
para dentro de seu coração e de sua mente.

Deixe-me ajudar você a libertar sua criatividade.





Indian Pipe

monotropa uniflora

reconciliar-se com o outro e fazer as pazes consigo mesmo; reverência por tudo na vida

Assinatura: Talos brancos translúcidos e flores em forma de cachimbo caracterizam este pequeno saprófita que cresce na obscuridade da floresta.

Chakra: Raiz
Meridianos: Pulmão, Vaso da Conceção
Palavras-chave: Reconciliação, Reverência
Desafios: Ilusão, Separação
Afirmiação: Todos somos um.

Facilmente identificável como planta única, estes seres etéreos são sempre encontrados em comunidades. Os povos nativos usavam *Indian Pipe* para fazer cataplasmas para feridas que não cicatrizavam.

Em *Indian Pipe* encontramos a capacidade de "estar sozinho na intimidade", de modo que possamos nos envolver de maneira completa nos relacionamentos e com a comunidade, mantendo e expressando, ao mes-

mo tempo, as qualidades únicas de nosso ser. Ela neutraliza a autocomiseração e afasta os sentimentos de menos valia, ajudando-nos a descobrir e vivenciar com tranquilidade nosso propósito de vida.

Para os povos nativos, os cachimbos eram uma representação da sedução do Espírito para nossa matéria terrestre. Fumar o cachimbo da paz depois de uma batalha com os seus inimigos significava convidar o Espírito a abençoar este novo relacionamento.

Indian Pipe é um remédio constitucional para o elemento Metal, que nos ajuda a nos expressar no mundo, a reconhecer e proclamar o que vale a pena.

Indian Pipe – Reverência

Pense em mim quando você precisar/quiser criar um espaço sagrado.

Mesmo quando o espaço físico é limitado,
você pode abrir espaço em sua consciência.

Deixe-me ensinar você a honrar a si mesmo e a cada um desta maneira.

Deixe-me mostrar-lhe a santidade da terra e da vida que nela existe.

Lily of the Valley

convallaria majalis

permite a liberdade de escolha pela descoberta do modo mais simples de comportamento

Assinatura: Os pequeninos sinos brancos parecem tão reais que você quase pode ouvir seu suave repicar. A fragrância sutil acalma a mente e nos transporta para um lugar de amor incondicional.

Chakra:	Garganta
Meridiano:	Coração
Palavras-chave:	Simplicidade, Inocência
Desafios:	Sofisticação, Controle excessivo, Rigidez
Afirmações:	Eu acolho a vida de coração aberto. Eu aceito minha própria singularidade

Lily of the Valley nos traz de volta a um estado de inocência e sabedoria infantil de onde só sabemos responder com comportamento amoroso. Ela nos põe em contato com aquele lugar no interior de nós que já existia antes que nossas vidas se complicassem com os “deveríamos” e com todas as camadas de condicionamento que aprendemos para poder sobreviver, sermos amados e aprovados.

Lily of the Valley é um tônico emocional que nos ajuda a ver “através dos olhos da criança”. Ela nos conecta com a radiância e a vitalidade do centro do coração. Ela nos ajuda a ouvir com os ouvidos do coração e nos dá a coragem necessária para que nos expressemos com clareza, verdade, simplicidade e naturalidade.

Aqueles que vivem presos à convenções, à procura de aprovação social, podem beneficiar-se com *Lily of the Valley*. Através de sua energia suave, cada pessoa pode acessar sua essência interior e particular.

No Leste Europeu, *Lily of the Valley* é usada como tônico cardíaco, pois contém os mesmos constituintes químicos de Foxglove – Dedaleira – planta que produz digitalis.

Lily of the Valley – Simplicidade / Inocência

Lembra-se de quando você não tinha expectativas?

Lembra-se de quando um dia mergulhava no seguinte, ao sabor do tempo?

Lembra-se de quando o ritmo de sua vida era somente um desdobrar a cada instante?

Ao se conectar comigo você irá outra vez entrar em contato com aquele tempo/ espaço, que não era tempo/espaço, ritmo.

Tocado pelo Espírito interior e vivenciando o êxtase.





Narcissus

narcissus pseudo-narcissus

para identificar e resolver conflitos desde o âmago do problema/mêdo, de onde a questão (ou questões) pode ser encarada, determinando-se o que é essencial e nutridor para o Eu.

Assinatura: Sete pétalas branco-cremoso se abrem para exibir, ao centro, sua dourada taça afunilada, irisada de laranja. Nas cartas de Tarô tradicionais, o naipe de copas representa sentimentos e emoções. Narcissus parece sorrir para o mundo, digerindo a experiência com graça. Sua característica mais marcante é seu perfume suave, que pode permear uma casa inteira, trazendo calma e paz para a mente.

Chakras: Raiz, Sacral
Meridiano: Estômago
Palavras-chave: Segurança, Nutrição
Desafios: Preocupação, Ansiedade
Afirmção: Eu estou seguro.

Narcissus é o matador dos dragões internos, as pequeninas vozes do medo que vêm à tona quando as experiências da vida parecem um ciclo interminável de desafios. Ele nos ajuda a digerir as experiências e usá-las posteriormente para crescer. Acalma a sensação de ter "borboletas no estômago". Para a medicina chinesa o elemento Terra necessita de suporte através da nutrição. Num meridiano do Estômago saudável, a energia flui descendente do céu para a terra. Quando idéias ou emoções não digeridas interrompem este fluxo, a energia tende a reverter sua direção natural e perturbar a mente. Tal desequilíbrio se manifesta como preocupação com detalhes e pensamento obsessivo.

Narcissus atua no chakra da Raiz, nossa conexão com a terra e com nosso instinto de sobrevivência. Faz com que nos sintamos realmente firmes na terra.

Fisicamente *Narcissus* promove a digestão e ajuda nos distúrbios do aparelho digestivo – excesso de acidez, úlceras, gases e arrotos.

Narcissus – Nutrição

Beba da minha taça de vida.

Banhe sua alma em minha suavidade creme.

Respire minha fragrância e alimente o fogo do Espírito dentro de você.

Nootka Rose

rosa nutkana

expressar amor pela vida, riso e alegria

Assinatura: Flores cor-de-rosa pálido crescem em arbustos cheios de espinhos. O suave perfume das rosas permeia as florestas onde crescem. Seus pequenos frutos são fonte natural de vitamina C e podem ser utilizados para fazer compotas e geléias.

Chakras: Todos os sete chakras principais
Meridianos: Todos os doze meridianos
Palavras-chave: Entusiasmo (em theos – em Deus)
Desafios: Exaustão, Abuso, Abandono
Afirmações: Eu sou um aspecto do Divino.
Eu sou uma centelha do Infinito.

Os índios nativos da Costa Oeste costumavam enterrar seus mortos com *Nootka Rose* para lhes assegurar uma jornada segura e feliz para a próxima vida.

Nootka Rose é a encarnação do Espírito. Ela nos mantém centrados em nosso chakra do Coração, promove riso e alegria, dissolve amargura e ressentimentos.

É um remédio espiritual que nos faz lembrar que a vida da alma não começa com o nascimento físico, nem termina com a morte física. É o remédio para ser tomado quando os espinhos de nossa experiência de vida se tornam muito contundentes. Permite que acolhamos a vida mesmo ao sofrer grandes traumas físicos, emocionais ou mentais. É um excelente remédio para aqueles que passaram por uma “crise espiritual” – abuso, abandono, agressão física, emocional ou mental. Ajuda a reintegrar a psique após a agressão, conseguindo curar fragmentações, mesmo muitos anos depois da experiência sofrida. Nos casos de auto-abuso, como o uso de drogas ou álcool, o efeito é o mesmo. Esta é uma essência para todas aquelas experiências em que a alma não se sente segura em seu veículo físico. Emocionalmente é um equilibrador para o Protetor do Coração, abrindo caminho para o amor no próprio coração.

Nootka Rose – Amor

Deixe que eu afaste suas preocupações.
Deixe que eu lhe mostre que os espinhos da vida são parte do todo.
Eu ofereço minha beleza e meus espinhos.
A vida é como a rosa -
os espinhos que você encontra são uma dádiva.
Você pode escolher manter as feridas abertas e sangrando
ou pode mover-se na direção da Luz.





Orange Honeysuckle

Lonicera ciliosa

evoca a criatividade pacífica

Assinatura: Vastos cachos de flores tubulares de cor laranja, nascem do centro de duas folhas em forma de taça, em arbustos que medem de 2,5 a 7,5 metros de altura.

Chakras: Sacral, Plexo Solar
Meridiano: Triplo Aquecedor
Palavras-chave: Expressão Criativa, Direcionamento Interno
Desafios: Identidade, Perdas, Raiva
Afirmações: Eu sou criativo.
Eu encontro repouso e calma na expressão plena de minha criatividade.

A principal característica desta flor é sua luminosa cor laranja, a cor que estimula a digestão. É um poderoso tônico para os distúrbios digestivos.

Laranja é também a cor harmonizadora do chakra Sacral. Este segundo chakra governa a força e a criatividade, não somente no ato da procriação, mas também no direcionamento e na expressão desta energia em outros canais criativos. Neste aspecto *Orange Honeysuckle* é indicada para mulheres no período da menopausa que colocaram grande parte desta energia na gestação e na criação de seus filhos. Quando estes crescem e saem de casa, essas mulheres com muita frequência se sentem perdidas e não conseguem encontrar um caminho de expressão para esta energia. Funciona também com os adolescentes, cuja volatilidade e turbulência da puberdade podem ser canalizadas na direção de uma expressão criativa de maior vitalidade. Não é indicada para mudanças em geral, mas para aquele tipo de mudanças nas quais a energia fora direcionada para uma forma especial de expressão que não está mais disponível. Com frequência isso resulta em uma crise de identidade pessoal, acompanhada de tensão no corpo físico. *Orange Honeysuckle* nos ajuda a buscar recursos nesse lugar de sabedoria interna do corpo e redirecionar adequadamente a energia.

No plano emocional, a essência libera bloqueios da força criativa dissolvendo, desta forma, os sentimentos de frustração – ou mesmo raiva – que aparecem quando nossa expressão criativa é reprimida.

Ela possibilita transformar a energia sexual e dirigi-la para outros canais criativos, ajudando-nos a nos liberar da escravidão dos desejos.

Orange Honeysuckle – Criatividade

Deixe que minhas flores cor de laranja revitalizem você.

Sou como trompas de Falópio liberando um óvulo para ser fertilizado.

Deixe que eu libere o potencial do óvulo no solo fértil de seu ser.

Quando você chegar a um ponto de transição, permita que eu o ajude a direcionar sua energia no caminho da expressão criativa.

Ox-Eye Daisy

chrysanthemum leucanthemum

perspectiva plena: para estar centrado

Assinatura: A flor da margarida-do-prado (Ox-Eye Daisy) é como um disco dourado cercado por delgados raios brancos. Suas pétalas se lançam para fora em busca de visão mais ampliada.

Assemelhando-se, de certa forma, a um olho, forma uma mandala perfeita, um símbolo da focalização.

Chakra:	Terceiro Olho
Meridianos:	Protetor do Coração, Rins
Palavra-chave:	Perspectiva
Desafios:	Superfocalizado, Incapacidade de ver a floresta por causa das árvores
Afirmação:	Eu sou capaz de ver as coisas de maneira diferente.

Este é o remédio para a visão e para os visionários. Ele nos ajuda a sair de posições nas quais estamos superfocalizados e permite sintonizar uma perspectiva mais abrangente. Quando conseguimos ter acesso ao “quadro geral”, estamos preparados para reorganizar as coisas de uma nova maneira – síntese/alquimia. *Ox-Eye Daisy* nos ajuda a sintetizar os elementos de nossas vidas de diversas maneiras, novas e criativas.

O centro amarelo-ouro é um lugar seguro de onde se pode perceber tudo na vida sem perder a conexão com nosso ser interno.

Relacionada aos meridianos dos Rins e do Terceiro Olho, dissolve os bloqueios energéticos causados pelo medo que impedem uma visão clara das coisas.

Fisicamente, atua nos olhos e nas orelhas e nos ajuda a desenvolver um melhor sentido de visão. É um remédio a ser escolhido quando estamos lutando para enxergar algo sob uma nova luz, para ganhar perspectiva e conhecimento.

Ox-Eye Daisy – Perspectiva

Descanso numa almofada dourada no coração da flor.

Posso ver em todas as direções e de todos os pontos no círculo.

Sou uma perfeita mandala e, a você, ofereço a habilidade de ver todas as coisas da vida se revelando.

Medita comigo e encontre o centro de paz onde você também pode tocar as infinitas possibilidades.





Pearly Everlasting

anaphalis margaritacea

compromisso e devoção duradouros; abertura para os mistérios da vida; transformação através da devoção

Assinatura: Cachos de pequenas flores brancas com miolo amarelo compacto brotam por sobre um longo talo. As flores parecem secas e, na verdade, precisam de pouca água e duram muito tempo, mesmo depois de cortadas.

Chakras: Terceiro Olho, Umbilical
Meridianos: Fígado, Vesícula Biliar
Palavras-chave: Compromisso, Devoção, Préstimo
Desafios: Perspectiva, Raiva
Afirmação: Eu estou comprometido com o processo de crescer com amor e harmonia.

O branco é a cor do Espírito e estas pequenas inflorescências brancas verdadeiramente trazem, a qualquer relacionamento, potencial para uma devoção duradoura. Quando conectados no nível da alma, é fácil continuarmos bonitos aos olhos daqueles que amamos.

Esta essência floral nos ajuda a aprofundar a conexão com o outro. O fogo purificador da ira torna-se um poderoso aliado a ser utilizado para criar transformação. É outro remédio que ajuda a manter a conexão com nossa fonte original e a focalizar as "coisas" inerentes ao plano terrestre.

Não jogue o bebê fora junto com a água do banho. Lembre-se da Fonte Original com a qual estamos todos conectados e da qual todos nascemos.

No ocidente temos muitas crenças sobre relacionamentos baseadas no valor de nossa liberdade. No oriente, onde os casamentos são frequentemente arranjados, a meta principal é a devoção e o cuidado mútuo, não importa como.

Este remédio pode ser especialmente útil para aqueles que não se sentem inclinados e/ou sentem-se inaptos a manter um compromisso profundo e duradouro nos relacionamentos.

Pearly Everlasting – Devoção

Muitas formas. Um ser único.

Você pensa que poderia amar outro com mais facilidade do que ama a este?

O próximo irá oferecer-lhe os mesmos desafios.
Eles são um reflexo de você.

Seja devotado ao seu próprio Ser na forma – por dentro e por fora.

Periwinkle

vinca major

oferece uma oportunidade de nos responsabilizarmos pela depressão e, desta forma, dissipá-la; para clarear a memória

Assinatura: A pervinca floresce na sombra. É uma planta de cobertura de solo, com folhas verdes e brilhantes. Quando desabrocha, suas cinco pétalas azul-violáceas revelam um pentágono no centro da flor. Sua cor se harmoniza, à perfeição, com o chakra da Coroa, e o número 5 – de pétalas e de lados do pentágono – simboliza liberdade e mudança. Sua necessidade de muito pouco sol revela sua capacidade interior de manter a própria integridade.

Chakras:	Sacral, Coroa
Meridiano:	Coração
Palavras-chave:	Relembrar, Centrado
Desafios:	Confusão, Esquecimento, Desespero, Depressão
Afirmações:	Eu estou elevado. Eu me lembro quem sou.



Periwinkle afasta a nuvem negra da depressão, não importando o que, aparentemente, a tenha provocado. Ela nos transporta para aquele lugar de conhecimento interior, nosso lugar da mais profunda sabedoria, onde nos lembramos de quem somos. Para a medicina chinesa, o Coração é a casa do Espírito. Em geral a depressão, assim como outros desafios mentais e emocionais, se apresenta como desequilíbrio energético no canal do Coração. Em casos muito graves, há uma sensação de que “não há ninguém em casa”.

Fisicamente, *Periwinkle* é indicada na hipertensão, nas hemorragias e nos distúrbios nervosos, em especial nos estados de ansiedade. Ela acalma a mente. É usada também nos casos de SAD (Seasonal Affective Disorder), um tipo de depressão causada pela carência da luz solar, durante os meses de inverno, que impede a produção do hormônio denominado melatonina.

Como tintura, a planta estimula a memória e como essência floral proporciona clareza de memória. É eficaz no trabalho de regressão a vidas passadas e facilita lembrar os sonhos.

Como erva, vem sendo usada na África no tratamento de diabetes.

Periwinkle – Lembrança

Você pode se lembrar quem é.
Você é eterno, imutável e magnífico.
Você é filho de Deus Pai/Mãe
feito à Sua imagem.

Deixe que eu afaste essa nuvem negra que o oprime.
Deixe-me ajudar você a cantar a canção de seu
ser presente, único, uma vez mais.



Pipsissewa

chimaphila umbellata

para as tomadas de decisão; esclarece a ambivalência

Assinatura: Flores de cinco pétalas em forma de pequenas tigelas cor-de-rosa, crescem no solo rochoso das florestas de coníferas. O nome genérico vem do grego “chima” (inverno) e “phila” (amigo, amante), numa referência à sua capacidade de permanecer verde durante todo o ano.

Chakras: Plexo Solar, Garganta
Meridianos: Baço, Fígado, Rins
Palavra-chave: Decisivo
Desafio: Indecisão
Afirmações: Eu sou capaz de escolher.
Eu posso confiar na minha energia e seguir meu coração.

Como erva, era utilizada em decocções pelos povos nativos para dissolver cálculos renais e biliares.

Pipsissewa ajuda a soltar a preocupação e a confusão relacionadas às escolhas que precisamos fazer para prosseguir em nossas vidas. Com frequência nos vemos enredados nos “ses” e perdemos de vista nosso objetivo. Quando nos deixamos mergulhar num drama emocional num momento de decisão, nossa atividade mental começa a soar como um disco quebrado, girando sem sair do lugar, repetindo a mesma cantilena. A consequência de fazer escolhas é não poder considerar a nós mesmos como vítimas, já que somos nós que traçamos nosso próprio curso. Escolher é sempre um ato responsável.

Pipsissewa ajuda também a resolver a frustração sentida quando uma escolha não resulta como desejamos. A essência nos ajuda a chegar àquele ponto de poder no presente onde temos a possibilidade de fazer uma nova escolha, ao invés de desperdiçar energia lamentando a situação.

No plano físico, a essência atua no cérebro e desperta a área relacionada às escolhas. Atua também nas doenças cuja origem está ligada à deficiência energética nos meridianos do Baço, Fígado e Rins.

Pipsissewa – Escolhas

Quando a estrada se bifurcar à sua frente,
convide-me a entrar em seu coração e em sua mente.
Posso ajudá-lo a escolher o caminho certo para você.

Na realidade só existe uma opção.

A escolha certa será sempre seguir o caminho que leva você à paz de espírito
e ao conforto de seu coração.

Plantain

plantago major

libera os bloqueios mentais e afasta a negatividade

Assinatura: As pequeninas flores branco-esverdeadas de Plantain – tanchagem – nascem de espigas delgadas e longas. O verde é a cor da cura e da oxigenação e o branco a cor da pureza e da consciência elevada.

Chakras:	Sacral, Coroa
Meridianos:	Fígado, Vesícula Biliar
Palavras-chave:	Purificação, Limpeza
Desafios:	Pensamentos e atitudes venenosas, Ressentimento
Afirmações:	Eu libero todos os obstáculos ao crescimento e à cura. Eu libero pensamentos contrários tanto à minha vida quanto à vida dos outros.

Cataplasmas feitos com suas folhas esmagadas são usados para purgar venenos através da pele.



Esta essência trabalha no plano etérico de maneira semelhante àquela que a planta trabalha no plano físico. *Plantain* nos ajuda a liberar a amargura e o ressentimento que, com o decorrer do tempo, produz calcificações e rigidez no Corpo/Mente. Ela realmente dissolve os padrões de pensamento negativos que nos mantêm estagnados e que, eventualmente, podem levar a distúrbios físicos e emocionais quando não examinados a tempo.

Atuando através do meridiano do Fígado, ela nos ajuda a reconhecer e liberar aqueles pensamentos inúteis tão logo afloram no consciente. É especialmente útil quando temos pensamentos repetitivos, sobre os quais sentimos não exercer nenhum controle. Emocionalmente, dissolve a frustração e o ressentimento, muito frequentes quando criticamos ou julgamos.

Através de sua conexão com o chakra da Coroa, *Plantain* nos permite trazer à consciência a visão da Unidade para que possamos suportar todos os acontecimentos e pessoas em nossas vidas, inclusive nós mesmos.

Fisicamente, este remédio é muito eficaz nos distúrbios ligados ao sangue e ao fígado, agindo com eficiência em qualquer condição de toxidez resultante de envenenamento mental e emocional, como enxaquecas e indigestão.

Plantain – Purificação

Deixe que eu dissolva os rígidos pensamentos e sentimentos que você tem contra si mesmo e contra seus amigos.

Deixe-me lavar e levar embora todas as coisas que impedem você de ser a Luz que você é.



Poison Hemlock

conium maculatum

liberar; para mover-se através de períodos de transição sem se deixar estagnar

Assinatura: As pequeninas flores branco-esverdeadas de Poison Hemlock – cicuta-da-europa – florescem em umbelas, sustentadas por hastes ocas de 1,5 a 3 metros de altura, sarapintadas de alongadas manchas de cor púrpura. O óleo amarelo, altamente tóxico, concentra-se nas raízes e nos frutos mas, o simples ato de soprar seus caules ocas, causa rápido impacto no sistema nervoso central, provocando convulsões e morte.

Chakra: Coroa
Meridiano: Vesícula Biliar
Palavras-chave: Liberação, Fé
Desafio: Apego a velhas estruturas e convicções
Afirmação: Eu libero.

Nota: Por sua natureza altamente venenosa, a Essência-Mãe é diluída a uma potência homeopática de

6C para assegurar a total ausência de resíduos físicos no remédio.

Esta essência dissolve a paralisia – emocional, mental e física – que pode ocorrer quando dos períodos de transição e mudanças importantes. É especialmente eficaz quando acreditamos que a mudança se inicia fora de nós e, desta forma, não temos nenhum controle sobre ela. Paralisia é um dos meios de evitar o presente, negar a experiência e renunciar ao poder.

No plano físico atua nos padrões de contenção do corpo – constipação, retenção de fluidos, excesso de peso e qualquer forma de paralisia na estrutura física ou do sistema nervoso. É também eficaz nos trabalhos de parto muito demorados.

No plano emocional, ajuda-nos liberar sentimentos rígidos e a converter a energia do medo em estímulo para nossa evolução.

No plano mental, *Poison Hemlock* nos permite liberar padrões de pensamento arraigados, como por exemplo aqueles pensamentos repetitivos, inconscientes, que não nos são úteis no momento.

Poison Hemlock – Liberação

Examine suas crenças. Acesse suas emoções.

Onde quer que haja um padrão histórico, disponha-se a desvencilhar-se dele e ver o que há de novo.

Polyanthus

primula x polyanthus

dissolve bloqueios à consciência da abundância:
transforma atitudes de carência em atitudes de
merecimento e disponibilidade para receber

Assinatura: Suas flores surgem numa profusão de cores, ainda no inverno, quando tudo mais continua adormecido. As flores se assemelham a um conjunto de coloridas gemas preciosas destacando-se da frieza do solo marrom, endurecido. Seus pequeninos centros amarelo-ouro simbolizam a riqueza. Suas folhas lembram os bronquíolos dos pulmões.

Chakra:	Raiz
Meridianos:	Intestino Grosso, Pulmão
Palavra-chave:	Abundância
Desafio:	Desmerecimento
Afirmações:	Eu estou disponível para receber. Eu mereço receber.



Polyanthus nos ajuda a dissolver os bloqueios que nos impedem de reivindicar nossa verdadeira herança. Entrando pelo chakra da Raiz e subindo em espiral em direção da Coroa, lembra-nos que o reino dos céus está dentro de nós, agora, e não em algum almejado estado futuro. Ela cria a consciência da abundância, atrai a abundância e trata a sensação do "não mereço" em qualquer nível em que se manifeste. Também nos faz lembrar de reconhecer e sentir gratidão pela abundância existente em nossas vidas; por exemplo, podemos estar transbordando saúde física, mas totalmente ligados à falta de recursos financeiros. Gratidão pela abundância que já possuímos é uma forma de nos abrimos para a abundância em outras áreas de nossas vidas.

Polyanthus pertence à família das primuláceas que, como erva, tem sido desde há muito, usada como expectorante nas bronquites e outras infecções respiratórias.

Para a medicina chinesa, esta essência equilibra a energia do elemento Metal, dando suporte aos Pulmões e ao Intestino Grosso no desempenho de sua função purificadora do Corpo/Mente, pela inalação do Ki puro dos céus e pela eliminação dos resíduos. Fisicamente, atua nos sistemas respiratório e excretor.

Polyanthus – Autovalorização

Eu lhe ofereço a dádiva de valorizar quem você é.
Quando você está firmemente enraizado em seu próprio valor
você está pronto para dar e receber com facilidade.
Os humanos acreditaram por tempo demasiado ser
mais abençoado dar do que receber.
Um não é nada sem o outro.
Tudo que você dá retorna a você.
E você só poderá receber bênçãos se estiver disposto a
acreditar-se merecedor dessas bênçãos.



Poplar

populus tremuloides

para contactar o Espírito; para a capacidade de transmitir energias curadoras; para melhorar a capacidade de escolha; sintoniza a gentileza da natureza

Assinatura: *Belíssimas árvores tremeluzentes, de 6 a 18 metros de altura, com folhas arredondadas e de bordas serrilhadas. As folhas são verdes na parte superior e prateadas na parte inferior. No outono tornam-se amarelo-dourado brilhantes. É chamada "choupo tremedor" porque a mais leve brisa faz tremer sua folhagem.*

Chakras: Garganta, Parte Posterior do Pescoço
Meridiano: Triplo Aquecedor
Palavras-chave: Cura, Inocência, Complacência
Desafio: Separação
Afirmação: Eu me permito ser movido pelo Espírito.

Esta essência especial é feita de um grupo de 7 árvores que crescem à beira da água. As árvores criam um maravilhoso campo energético e, quando alguém fica no meio delas, todo o seu corpo é estimulado. Estar no meio destes "sete seres" é estar num espaço sagrado.

Os choupos são gigantes que nos atraem para a gentileza da natureza. Sua flores tremeluzem em verde e prata – verde para a cura e prata para a recepção das altas energias espirituais – e douradas no outono, para que essas forças curativas possam ser transmitidas. O som das folhas quando o vento sopra por entre elas é um chamado ao Espírito. É um chamado à Natureza. É uma lembrança gentil da nossa "semelhança" e de nossa conexão com a Natureza.

Como remédio, faz conexão com o Triplo Aquecedor, harmoniza o fluxo de energia num movimento espiral de baixo para cima, desde o Tan Den e do Ming Men, através do centro do Coração e para cima, através do chakra da Coroa, e afina nosso instrumento físico numa frequência mais alta.

Poplar – Inocência

Eu lhe ofereço a capacidade de ser movido pelo Espírito.

Eu lhe ofereço as energias curadoras do Espírito.

Deixe que minha capacidade de ser movida pelo Espírito,
de ser renovada pelo Espírito,

de canalizar o Espírito seja uma inspiração para você.

Entregue-se à energia do Espírito enquanto
ela corre por seu Corpo/Mente.

Flua com essa energia e conecte-se com tudo que ela representa.

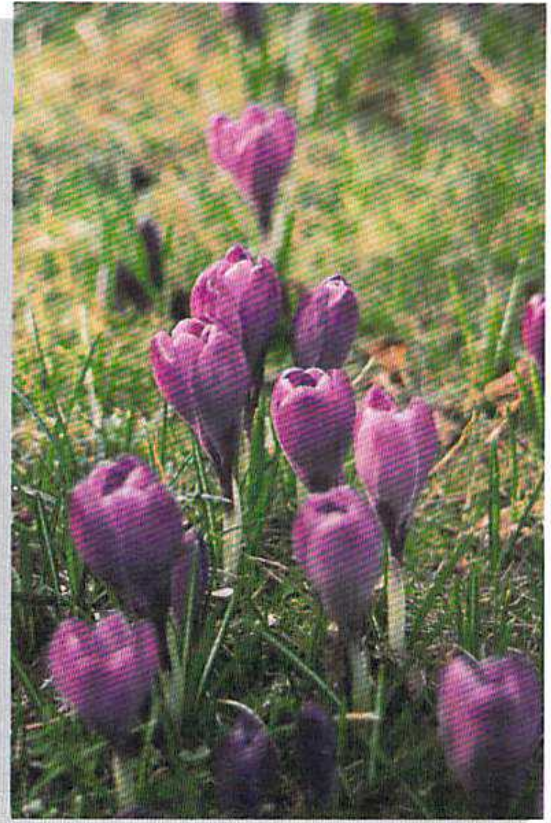
Purple Crocus

crocus tomasinianus

para resolver tensões causadas por pesar e perdas

Assinatura: Seus botões de um roxo profundo têm a cor do luto. Suas pétalas, que envolvem umas às outras firmemente, como num abraço, simbolizam a jornada para dentro de si mesmo que o pesar costuma provocar. Quando as pétalas se abrem, revelam um centro amarelo-dourado vibrante, num simbolismo da riqueza de todas as experiências e da possibilidade de chegar até aquela outra parte de nossos corações e espíritos caso estejamos dispostos a aceitar a experiência.

Chakra:	Garganta
Meridiano:	Pulmões
Palavra-chave:	Sentimento
Desafios:	Pesar, Tristeza profunda
Afirmação:	Eu me permito estar exatamente onde estou.



Esta essência fortalece nossa capacidade de sintonizar todos os aspectos da dor e do pesar, permitindo a liberação da tensão e da restrição que essa experiência pode provocar.

Basicamente um remédio emocional, ajuda-nos a vivenciar a energia da perda e nos permite responder exatamente do lugar onde estamos e de quem somos, ao invés de fazê-lo a partir do condicionamento cultural. Não existe maneira apropriada de expressar o pesar. Ele simplesmente é. Acolher o estado de pesar nos permite vivenciar o mais profundo de nosso próprio ser.

Purple Crocus penetra o corpo emocional através do chakra da Garganta e atua sobre a tensão física, principalmente nos ombros e na parte superior das costas. Ajuda-nos a liberar o peso e a tensão relacionados à perda, permitindo-nos vivenciar, sem resistência, o pesar e o vazio. Como tal, é eficaz para aqueles que, após uma perda, voltam sua energia bloqueada contra si mesmos, podendo criar doenças fatais. Ajuda o meridiano do Pulmão – associado ao pesar na medicina chinesa – a executar sua tarefa de prover a vida, irradiando energia para todo o corpo físico.

Purple Crocus – Sentir-se Acolhido

Deixe que eu cubra com minhas pétalas seu dorido coração.

Deixe-me nutrir você no útero de minha flor.

E agora, na segurança de meu abraço
permita-se acolher sua dor.
Sinta isso no mais profundo do ser.
O pesar é um rito de passagem.
Sinta-o e siga em frente.



Purple Magnolia

magnolia soulangeana

promove a intimidade e a não-separação; intensifica todos os sentidos

Assinatura: Embora chamada de magnólia-púrpura, na verdade sua cor mais se aproxima do magenta, que vem a ser um poderoso equilibrador emocional. Florescem em árvores que crescem até 7,5 metros de altura e 6 metros de amplitude de copa. Seus botões são bastante fálicos e se abrem em flores de aspecto arredondado e fértil. Desta maneira, incorpora tanto qualidades masculinas quanto femininas. As florações são muito frágeis e, quando plenamente abertas, até a menor brisa faz cair suas pétalas, deixando expostas somente as porções sexuais da flor.

Chakras: Plexo Solar, Coroa
Meridiano: Protetor do Coração
Palavras-chave: Abertura, Intimidade
Desafios: Frigidez, Frieza, Afastamento da vida
Afirmção: Eu celebro a vida.

Purple Magnolia eleva a sexualidade a seu potencial pleno através da intimidade e da não-separação. Em outro nível acentua nossa experiência com todos os nossos sentidos e nos permite perceber e apreciar o vento, o sol, a chuva, o perfume das flores e a terra. Elimina nossa preocupação com os pensamentos e nos permite vivenciar sentimentos e sensações sem rotulá-los.

Basicamente um remédio para o espírito, atua fisicamente nos sistemas sensoriais, em especial no olfato, no tato e no toque.

Na medicina chinesa, o Protetor do Coração é também chamado meridiano da Circulação-Sexo e é responsável pela manutenção do equilíbrio da função sexual. Neste contexto *Purple Magnolia* pode ser usada com eficácia tanto por aqueles que têm "fome" de sexo, quanto para aquelas pessoas que temem a intimidade.

Purple Magnolia – Sensualidade

Deixe que meus sentidos tremam e vibrem com o prazer da terra.

Deixe que meus olhos vejam e meus ouvidos ouçam e minhas mãos sintam.

Deixe que eu sinta o cheiro da terra.

Deixe que eu veja a beleza da terra.

Deixe que eu sinta a textura da terra.

Deixe-me celebrar a alegria de estar totalmente encarnado.

Deixe que eu cante uma canção de gratidão pela vida.

Red Huckleberry

vaccinium parvifolium

para vivenciar o poder da introspecção; permitir que sejamos nutridos dando tempo para que a digestão se faça; armazena inteligência, discrição e sabedoria espiritual; regeneração

Assinatura: Pequenos arbustos que crescem em florestas de coníferas, brotando com frequência de tocos deteriorados de outras árvores. As pequenas bagas vermelhas eram usadas pelos nativos como alimento e remédio em gargarejos para garganta dolorida.

Chakra: Plexo Solar
Meridiano: Vesícula Biliar, Estômago
Palavras-chave: Introspecção, Digestão, Nutrição
Desafio: Ser, não Fazer
Afirmação: É seguro recolher-se e mergulhar em si mesmo.

Estas pequenas bagas vermelhas são como guias de luz iluminando os caminhos através da floresta escura. Provedo alimento tanto para animais quanto para seres humanos, nutrem tanto o corpo quanto a alma.

Esta essência nos ajuda a reivindicar o poder de viajar para dentro, da introspecção, da hibernação. Ela nos traz a capacidade de nos afastarmos da "multidão enlouquecida", da correria e das "obrigações" de nossa vida diária, de todas as coisas que pensamos ser muito importantes. De modo geral, é necessário um choque súbito, inesperado, para que nos voltemos para dentro de nós mesmos. *Red Huckleberry* nos ajuda a fazer essa viagem com mais facilidade e nos recorda do poder de nutrição e regeneração contidos na hibernação.

Esta essência nos ajuda a entrar em sintonia com os ciclos da natureza, tanto do planeta quanto de nossos próprios corpos físicos. É correto e até desejável que descansemos mais nos escuros meses de inverno. Uma das razões pelas quais as pessoas sofrem disfunções como SAD, é tentar manter durante o inverno o mesmo nível de atividade do verão.

Red Huckleberry – Introspecção

Deixe que eu lhe mostre o valor de mergulhar em si mesmo.

Deixe que eu lhe mostre o valor do descanso e da atividade –
o Equilíbrio entre ser e fazer.

Quando você faz uma pausa e fica consigo mesmo, você tem novos olhos para ver, novas orelhas para ouvir, nova percepção de tudo à sua volta.
Dê a você mesmo esse presente.





Salal

gaultheria shallon

para sermos capazes de perceber nosso poder de perdoar a nós mesmos e aos outros

Assinatura: Flores em forma de sino, coloridas do rosa ao branco, apresentando uma estreita fenda na parte inferior, florescem em um só lado de um longo racemo. Parecem pequeninas lanternas chinesas, portadoras da luz do perdão.

Chakra:	Coração
Meridianos:	Coração, Intestino Delgado
Palavra-chave:	Perdão
Desafios:	Rancores, Ressentimento
Afirmações:	Eu perdoo. Eu perdoo a mim mesmo e libero o passado.

Suas bagas de cor púrpura são fonte de alimento para os animais silvestres e várias tribos indígenas as consumiam como suprimento de vitamina C.

Perdoar é outra maneira de "se desapegar", deixar ir, e de não permanecer estagnado em posições criadas pelas próprias projeções. As raízes do perdão estão no "não julgar" e em reconhecer que a justiça não está em nossas mãos.

Este perdão não é o daquele tipo de pessoa que julga uma situação ou uma outra pessoa e então decide ser magnânimo e superior perdoando. É o perdão que honra a nós mesmos, aos outros e o fluxo da vida.

Salal nos ajuda a selecionar e assimilar a experiência da vida e nos liberta para que possamos ver a realidade através da janela do Coração. Dissolve o orgulho que sentimos por nossa própria retidão. Quando não sabemos perdoar, a energia do centro do nosso Coração fica bloqueada.

Este é, basicamente, um remédio emocional e mental. Dissipa o estresse nesses níveis e nos permite a liberdade e a alegria de vivenciar a encarnação do Espírito que se manifesta das mais misteriosas formas.

A Deusa da *Salal* apareceu a mim durante um processo de busca por novas essências. Carregava um ramo de flores intensamente brilhantes. A luz dessas pequeninas lanternas guiou-me através do emaranhado de arbustos da floresta até uma cachoeira. Percebi que, quando concentrava minha atenção na luz, meu caminho era seguro e fácil. Quando me deixava distrair por medos ou julgamentos, a floresta parecia hostil e ameaçadora.

Salal – Perdão

Perdoar é para você, só para você.

Minhas campainhas são como lanternas que iluminarão os cantos escuros de seu coração e lhe darão liberdade para amar de novo.

Desapegue-se. Seja livre.

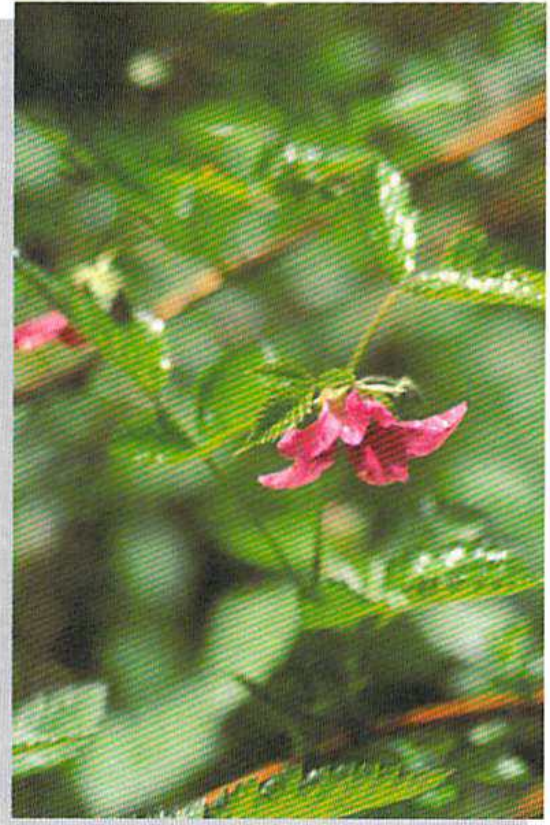
Salmonberry

rubus spectabilis

tônico físico; alinhamento da coluna vertebral e equilíbrio estrutural

Assinatura: Flores de vistoso rosa forte em arbustos de galhos espinhosos de 1,80 m a 3,50 m. O nome originou-se ao longo do Rio Colúmbia, onde os nativos costumavam comer os brotos tenros de seus galhos com ovas de salmão. Seus frutos são muito doces e comestíveis.

Chakra:	Terceiro Olho
Meridiano:	Bexiga
Palavra-chave:	Alinhamento físico, Expressão física
Desafios:	Alinhamento físico, mental, emocional e espiritual
Afirmação:	Eu celebro minha encarnação física.



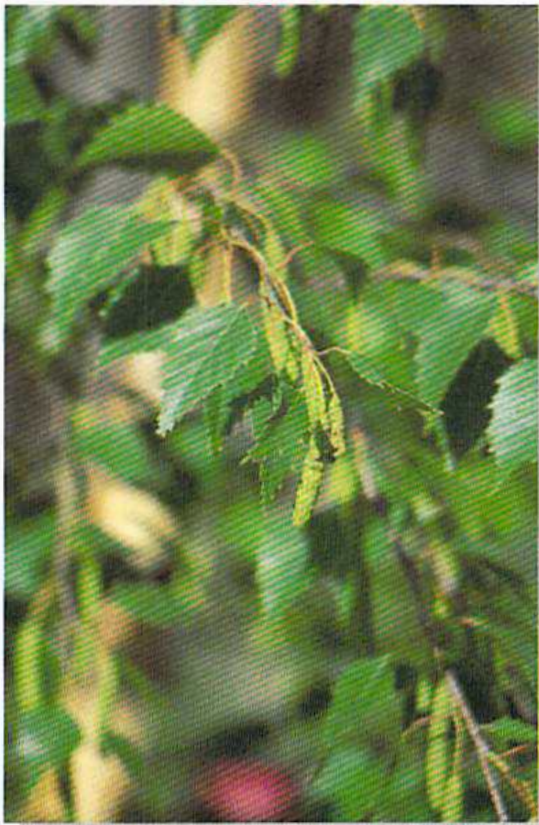
Outro remédio para a auto-expressão, *Salmonberry* trabalha basicamente no plano físico. Quando nascemos, assumimos nosso corpo físico e, através das experiências e da maneira pela qual respondemos a elas, criamos um mapa onde os bloqueios de nossa energia e os padrões de contenção podem ser identificados. *Salmonberry* atua sobre os ossos, músculos e fásia além de alinhar a coluna. É um excelente remédio para ser usado em caso de acidentes. A longo prazo pode ajudar nos desalinhamentos crônicos da estrutura física, desde que haja mudanças de atitude. Através do meridiano da Bexiga, nas costas, podemos acessar todos os outros órgãos por intermédio dos pontos Shu posteriores, que correm bilateralmente às regiões torácica e lombar da coluna.

Salmonberry – Alinhamento

Celebre a vida. Acolha sua forma física.

Vivencie seu corpo como um templo para seu Espírito.

Honre-o, cuide dele e ele refletirá sua Luz interior.



Silver Birch

betula pendula

umenta a capacidade de receber e conceber; suaviza a necessidade de controlar; dissipa o sofrimento e desenvolve a humildade

Assinatura: As bétulas são graciosamente atravessadas pela luz e produzem elementos macho e fêmea em diferentes inflorescências numa mesma árvore. Amentilhos delicados se formam na estação anterior e se transformam em borlas na primavera. A maior característica da bétula é sua casca, que lembra papel branco e que tem sido usada para fazer papel e canoas.

Chakra: Coração
Meridiano: Baço
Palavras-chave: Concepção, Manifestação
Desafio: Controle
Afirmações: Eu sou flexível e forte.
Eu posso conceber.

Silver Birch é o catalisador para a energia feminina equilibrada. Ela condensa "força em proveito".

Fisicamente, este remédio pode ser usado para curar os órgãos reprodutivos. Emocional e espiritualmente vai ajudar a concepção, principalmente no caso de haver bloqueios impedindo que ela aconteça. No plano metafísico ajuda na concepção de novas idéias, fazendo com que se manifestem.

Silver Birch pode também ser usada para eliminar as lutas pelo poder nos relacionamentos. Quando alguém não sente necessidade de controlar todo o espetáculo, fica mais fácil criar concórdia e a harmonia simplesmente acontece.

Controle é um traço dominante na sociedade norte-americana, em especial para aqueles que estão tentando representar muitos papéis simultaneamente. Esse é um comportamento de incrível auto-sabotagem. As árvores se rachariam ao meio se fossem tão inflexíveis quanto alguns seres humanos.

Silver Birch – Concepção

Sou suave em minha força. Eu me rendo ao vento. Eu me dobro na direção do gelo.

Eu me movo com a energia "daquilo que é". Sou a cara do feminino.

Deixe que eu lhe mostre como ser flexível com relação aos desafios.

Deixe que eu lhe mostre como dançar a dança da vida.

Deixe-me impregnar você com a semente da possibilidade a cada novo momento.

Deixe-me mostrar-lhe como contatar e realizar seu projeto de vida.

Snowberry

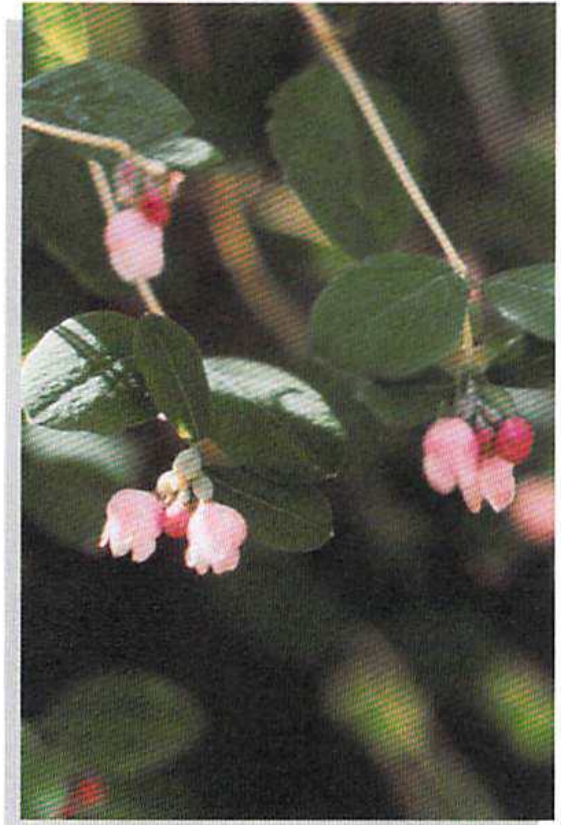
symphoricarpus albus

aceitar a vida como ela é, a cada momento

Assinatura: Produz cachos de pequenas flores cor-de-rosa em arbustos que chegam a 1,5 m de altura. Suas bagas brancas permanecem na planta por quase todo o inverno. Existe algo na natureza resistente desta planta e em sua manifestação durante todo o ano, um indicativo de que sua energia sempre acolhe a vida como ela é.

Snowberry dissolve nossa resistência ao "aquilo que é" e com delicadeza nos conduz à aceitação. Há momentos em que certas situações e experiências parecem não "fazer sentido". Apesar disso, podemos acolhê-las de todo coração.

Chakras:	Coroa, Coração
Meridianos:	Rins, Bexiga
Palavras-chave:	Aceitação, Entusiasmo
Desafio:	Resistência
Afirmação:	Eu aceito minha experiência de vida.



Acolher as coisas como elas são, mesmo quando dolorosas, pode nos levar a uma rara experiência de êxtase. *Snowberry* nos conduz a esse lugar de onde podemos vivenciar a plenitude do momento presente.

A alma é um fragmento da Luz. Em sua jornada de vida encontra sombras e escuridão, mesmo dentro de si mesma. Somente quando somos capazes de reconhecer e acolher as trevas, podemos outra vez nos mover na direção da luz. Quanto mais resistimos, mais intensa a escuridão.

Na simbologia do Tarô, a carta correspondente a esta essência é o Diabo. O que poderia melhor representar a escuridão? Contudo, como James Wanless ressalta em *Voyager Tarot*, a palavra inglesa para Diabo, Devil, escrita de trás para a frente, é lived – “vivido” – que assinala o potencial para a expressão plena da vida. Ele cita Vivekananda, “Encare bem e mal como iguais; ambos não são mais que uma brincadeira de Deus”. Cita também que o hexagrama correspondente ao Diabo no I Ching é o de número 16 – Entusiasmo, palavra que vem do grego “en theos” e que significa, literalmente, “em Deus”.

Trabalhando através do chakra da Coroa, nos faz lembrar quem somos e aceitar como um desafio “as coisas como elas são”. *Snowberry* fortalece a ligação entre o chakra da Coroa e o do Coração e nos guia à vibração do Coração.

Fisicamente é eficaz nos casos de fadiga crônica e nos distúrbios relacionados com as mudanças de estação.

Snowberry – Aceitação

Vocês humanos pensam com frequência que estão no comando – que de certa forma falharam quando a vida não corre exatamente como imaginaram.

Procurem entregar-se aos acontecimentos
ao invés de pensar que poderiam fazer melhor.

A sabedoria está nessa entrega.



Snowdrop

galanthus nivalis

para soltar-se, divertir-se, ter leveza

Assinatura: Outra planta do começo da primavera, abre caminho através do solo gelado para produzir um feixe de flores brancas em forma de sino. Sua capacidade de sobreviver mesmo ao inverno mais rigoroso, simboliza a capacidade da Alma de aceitar até os mais difíceis desafios no plano terrestre.

Chakras: Raiz, Plexo Solar, Coroa
Meridianos: Rins, Bexiga
Palavras-chave: Esperança, Prazer, Liberação
Desafios: Medo, Restrição
Afirmção: Eu posso me soltar e vivenciar a alegria.

Snowdrop combina o entusiasmo, a inspiração e a alegre exploração das experiências da vida. Ela incorpora as qualidades do poder pessoal e da liderança.

Dissolve bloqueios energéticos e padrões de apego pessoais que impedem o fluxo livre do Qi.

Fisicamente atua naquelas doenças em que a liberdade de expressão se encontra paralisada ou distorcida de alguma forma – artrite, esclerose múltipla, poliomielite, paralisia cerebral.

Causa forte impacto nos meridianos dos Rins e da Bexiga e, através deles, estimula a força de vontade e dissolve o medo paralisante. Ajuda nossa mobilização.

Mesmo sendo venenosa, a planta tem sido usada no Leste Europeu – numa preparação chamada *nivalus* – em diversas doenças caracterizadas pela degeneração do tecido nervoso como, por exemplo, a poliomielite.

É extremamente benéfica em deficiências graves de Qi nos Rins, em especial quando há também sintomas de resfriamento.

Snowdrop – Esperança / Deleite / Liberação

Imagine quanta vitalidade é necessária para atravessar a terra congelada.

Imagine como é delicioso me sentir acima da terra,
banhando-me na luz do sol de inverno.

Eu lhe ofereço esta mesma força.

Eu nutrirei sua essência e aquecerei seu coração
de modo que você também possa expressar sua vitalidade.

Twin Flower

Linnaea borealis

não-julgamento

Assinatura: Planta rasteira de cobertura de solo com pequenas folhas elípticas e brilhantes, com hastes únicas que produzem duas flores idênticas, cor-de-rosa, em forma de sino. A assinatura da planta está clara nas duas flores idênticas que demonstram a antiga simbologia das balanças da justiça. Sua delicada cor rosa simboliza a compaixão da qual nenhum julgamento pode surgir.

Chakras: Raiz, Coração
Meridianos: Fígado, Vesícula Biliar
Palavras-chave: Paz mental, Aceitação, Compaixão
Desafios: Julgamento, Crítica
Afirmação: Eu não compreendo a razão das coisas, portanto eu as aceito sem críticas.



Julgar leva à rigidez e à resistência. Só conseguimos nos libertar dos julgamentos quando estamos em paz conosco. Em paz, podemos acolher cada situação com um alento de liberação e com o profundo conhecimento de que tudo aquilo que colocamos para fora, recebemos de volta. É esta estrutura mental que nos torna capazes de viver o processo de nossas vidas sem nos estagnarmos em posições fixas.

Basicamente um remédio mental, *Twin Flower* incentiva a percepção de que o todo é bem maior do que podemos perceber e compreender. Favorece o otimismo e a humildade.

Em outro nível, é para aqueles que adotam uma atitude crítica em relação a tudo e a todos, inclusive a si mesmos. *Twin Flower* concede-nos o dom do discernimento e a capacidade de fazer escolhas que estejam em sintonia com a nossa jornada interior, e sem críticas a nós mesmos ou aos outros.

Twin Flower – Compaixão

Permita que eu lhe mostre os dois lados da moeda.
Permita que eu lhe mostre o paradoxo.
Permita-me mostrar-lhe a tensão entre Yin e Yang
que propicia a manifestação da forma.
Permita-me mostrar-lhe a vida em todas as suas polaridades.
E quando você quiser deixar de lado seu julgamento
e sua crença no certo e errado, no que é bom e no que é mau,
pense em minhas pequenas campainhas cor-de-rosa e sinta seu coração.



Vanilla Leaf

achlys triphylla

afirmação e aceitação de si mesmo

Assinatura: *Crescendo em florestas sombrias, a planta tem duas hastes, uma terminando em três grandes folhas em leque e uma segunda que cresce bem acima da outra, com uma fina espiga de pequeninas flores brancas na ponta. A flor é delicada mas, ao mesmo tempo, aprumada e chama atenção. Ela assume um postura de auto-estima.*

Chakras: Terceiro Olho, Coroa
Meridianos: Pulmões, Intestino Grosso
Palavra-chave: Auto-estima
Desafio: Aversão por si mesmo
Afirmações: Eu me amo.
Eu celebro quem sou.

Assim como a flor da qual é captada, a essência de *Vanilla Leaf* demonstra tanto nosso ancoramento na terra quanto nosso desejo de alcançar nosso potencial pleno. Associada ao meridiano do Pulmão na medicina chinesa, ela simboliza a absorção do prana através do

sistema respiratório e a conversão do prana na energia vital que mantém a vida. *Vanilla Leaf* nos lembra de celebrar nossa singularidade e os padrões singulares que escolhemos para nossa experiência de vida no plano terrestre.

Este é um remédio que nos traz exuberância, alegria e aceitação, atuando, em princípio, através do plano emocional – como nos sentimos a respeito de nós mesmos – depois no plano mental – o que pensamos de nós mesmos – e, só então, no plano físico. Fisicamente atua nas doenças da pele e qualquer outro problema físico decorrente de autodepreciação e ausência de amor próprio.

Vanilla Leaf – Auto-estima

Não se sinta diminuído perante os outros. Não faça comparações.

Permita-se manifestar seu potencial infinito e perfeito.

Expresse-se. Mostre-se.

Ocupe seu lugar, altaneiro, sob o foco luminoso de seu próprio Ser.

Viburnum

viburnum carlesii

fortalece nossa conexão com o subconsciente e com nossas habilidades físicas

Assinatura: Viburnum floresce em cachos de flores branco-rosadas das quais emana uma requintada fragrância. Cor e fragrância são como um delicado convite a uma postura relaxada e não-julgadora.

Chakra: Terceiro Olho
Meridianos: Baço, Triplo Aquecedor
Palavras-chave: Intuição, Canalização, Relaxamento, Insight
Desafios: Insegurança, Dúvidas sobre si mesmo
Afirmação: Eu sou um canal para a inteligência criativa.

Esta essência é excelente auxiliar para a canalização, a meditação ou o centramento. Ela nos ajuda a escutar aquela “serena voz interior” e a desejar acreditar nela.

Acessa a capacidade do sexto chakra de “ver com clareza” e nos ajuda a elevar nossa percepção consciente. Fisicamente trabalha as orelhas e a capacidade de escutar. Atua também no cérebro e, por sua ressonância com a glândula hipófise, leva ao relaxamento do sistema nervoso.

Está relacionada ao canal do Triplo Aquecedor, ligado ao equilíbrio e à harmonia de corpo, mente e espírito. Também relacionada ao canal do Baço, ajuda-nos a vivenciar nossa unidade e harmonia com todas as formas de vida. Pode ser especialmente útil no início de um diálogo com os espíritos das plantas e outras formas de vida dèvica. *Viburnum* nos oferece o dom de acessar o imaginário e de confiar em nosso conhecimento interior.

Ingerida antes de dormir, essa essência pode nos ajudar a programar sonhos que nos orientarão na resolução de problemas cotidianos.

Viburnum – Intuição

Você é abençoado com o conhecimento interior.

Sim, há um lugar onde você pode ser seu conforto e seu guia.

Tudo que você precisa fazer é parar e escutar.

Deixe que eu desvie sua atenção das preocupações mundanas.

Deixe que eu o apresente ao seu guia interior.





Wallflower

cheiranthus

para falta de esperança, perseverança, prontidão;
sintonizar nossos ritmos internos

*Assinatura: Flores amarelas perfumadas que
florescem abundantemente em talos amadeirados..*

*Wallflowers (goivos amarelos) podem ser vistos com
facilidade, ainda que sejam terrivelmente tímidos.*

Chakra: Plexo Solar
Meridianos: Estômago, Baço
Palavras-chave: Expressão, Compartilhar
Desafios: Deficiências sensoriais, Autismo
Afirmção: Meus sentidos estão vivos e eu
posso compartilhar minhas
percepções com você.

Este remédio ajuda na comunicação no que diz respeito a mundos interiores. Ajuda a ultrapassar as fronteiras entre aqueles que só aprendem através ou da visão, ou do sentir, ou da audição: – “se você pudesse ver o que eu sinto”.

Ele dissipa a sensação de desesperança que é frequentemente vivenciada quando nos sentimos confusos, como se não pudéssemos encontrar meios para nos fazermos entender.

“O mundo fala comigo através de imagens, minha alma responde com música”, diz Tagore. Esta é a dádiva de *Wallflower*. Na verdade podemos honrar e até sentir prazerosamente as muitas manifestações da divindade. *Wallflower* é, com toda certeza, um remédio para santos e místicos, para quem valoriza aquele que se esforça para marchar ao som de outro tambor.

Entrando pelo chakra do Plexo Solar limpa as impressões das velhas dores emocionais resultantes do sentir-se um “patinho feio”.

Wallflower – Comunicação

Em meu mundo há cor, música e fragrância.

Em meu mundo há luz e deleite.

Entre e veja o que sente, sinta
o que ouve e ouça o que vê.

Desperte para a verdade de sua multidimensionalidade.

Weigela

weigela florida

ajuda a integrar experiências nos planos físico e emocional

Assinatura: Cascatas de flores cor-de-rosa em forma de campainhas crescem num arbusto de 1,5 m a 2,5 m de altura. As bordas das campainhas se abrem em cinco pétalas que parecem um mandíbula aberta. A aparência das flores é andrógina.

Chakras:	Garganta, Terceiro Olho
Meridianos:	Fígado, Vesícula Biliar
Palavras-chave:	Integração, Alinhamento
Desafios:	Dissociação, Sem fala
Afirmção:	Eu sou a encarnação da sabedoria.

Quando acreditamos estar no lugar e no tempo certos, nossas experiências eventualmente “fazem sentido”. *Weigela* nos ajuda a perceber o proveito que estamos tendo com cada experiência. Podemos então fazer uso desses dados para posterior crescimento, escolhendo nos livrar do padrão ou alterá-lo de alguma forma.

Weigela age tanto nos padrões físicos quanto nos emocionais. Por exemplo, podemos ter uma postura muito tímida e modesta e, por esta razão, nos sentir incompreendidos e isolados da interação social. Quando começamos a querer ver a nós mesmos como a fonte original de nossas dores, estamos prontos para começar a alterar os padrões subjacentes e, dessa maneira, mudar a forma de resposta dos outros com relação a nós. Não se trata de manipulação, mas de uma posição de responsabilidade e autoridade.

Weigela nos permite ver os outros como nossos professores e espelhos que refletem nossos próprios padrões energéticos, tanto positivos quanto negativos.

A essência penetra através da Garganta e dá suporte à liberdade da auto-expressão. Nutre o elemento Madeira e reforça nossa capacidade de crescimento, mesmo quando as condições parecem adversas.

É um remédio muito útil para ser tomado em tempo de “acidentes” e todos os traumas físicos e emocionais aparentemente inesperados.

Weigela – Ensino

Não existem acidentes. Tudo o que acontece é parte do desdobramento do infinito plano divino.

Sua liberdade repousa em sua capacidade de aceitar e responder à situação como ela realmente é.





Windflower

anemone pulsatilla

tônico espiritual; propicia ancoramento e segurança interna.

Assinatura: Existe uma aura de timidez ou acanhamento envolvendo esta delicada e felpuda flor violeta que aparece nos prados quando o gelo e a neve ainda cobrem o chão. Sua assinatura entra em ressonância com a timidez que às vezes sentimos de permitir que brilhe a nossa luz interior. Diz-se que recebeu esse nome porque somente desabrocha quando sopra o vento (Wind – Vento; Flower – Flor). Windflower é a essência que nos proporciona a segurança necessária para que expressemos o ser espiritual que somos. Permite que a alma dance como sua flor dança ao vento.

Chakras: Garganta, Coração
Meridiano: Estômago
Palavras-chave: Ancoramento, Espírito
Desafios: Disperso, "Fora de órbita"
Afirmação: Eu sei quem sou.

Permitindo nos sentir seguros a respeito de nossa originalidade, ela equilibra nossas respostas emocionais. Ela encoraja a auto-aceitação e a auto-expressão e, dessa forma, permite a inequívoca aceitação dos outros.

É um remédio para trabalhar o eu interior e conectar o Estar-sendo.

Como erva tem sido usada como sedativo e analgésico. Na homeopatia, uma de suas indicações de mais destaque é para as cólicas menstruais. Como essência floral, alivia perturbações estomacais, tanto físicas quanto de fundo emocional. Na medicina chinesa, o meridiano do Estômago governa a capacidade de digerir alimentos e experiências, convertendo-os em nutrientes para o Corpo/Mente. Só podemos nos sentir ancorados quando estamos bem nutridos.

Windflower – Espírito

Suave e aveludada, delicada e malva, eu lhe ofereço a oportunidade de conectar-se com a Luz de seu próprio ser – Espírito.

Sinta minha energia percorrendo seu Corpo/Mente.

Vivencie minha suavidade, minha firmeza, minha capacidade de estar em contato com os céus embora profundamente conectada com a terra.

Yellow Pond-Lily

nuphar polysepalum

flutuar livre de emoções e ligações; sentir-se forte e seguro em seu caminho; abençoa os relacionamentos

Assinatura: Flores em forma de xícara, cerosas, amarelas e perfumadas, flutuam na superfície da água. Cada uma delas está conectada com sua raiz a até 5 metros abaixo da superfície por meio de um talo grosso e carnudo. O centro de cada flor parece uma mandala tridimensional. Cada flor é circundada por folhas em forma de coração que também emergem do rizoma em longos talos e flutuam na superfície da água.

Chakra: Garganta
Meridiano: Bexiga
Palavras-chave: Força, Segurança
Desafios: Ligação, Dúvida
Afirmção: Eu não sou os meus sentimentos.

Este remédio nos ajuda a trabalhar de forma sutil com o coração. Permite-nos flutuar livres de ligações emocionais com graça e liberdade, enquanto acalentamos um sentido seguro de self.

Yellow Pond-Lily me lembra estas palavras de Tagore, "O centro é calmo e silencioso no coração de uma eterna dança de círculos".

A flor é como um útero protetor onde podemos fazer contato com o eu sagrado além da cacofonia e da atração do reino da emoção.

Através do meridiano da Bexiga somos agraciados com a capacidade de ver as coisas de outro modo e de soltar padrões emocionais, de maneira que possamos seguir adiante destemidamente, sem estar à mercê de nossos sentimentos.

Sua conexão com a Garganta permite-nos expressar a nós mesmos de maneira pura e sem artifícios.

Yellow Pond-Lily nos ajuda a centrar, a perceber de maneira diferente e a agir de acordo com nossas novas informações.

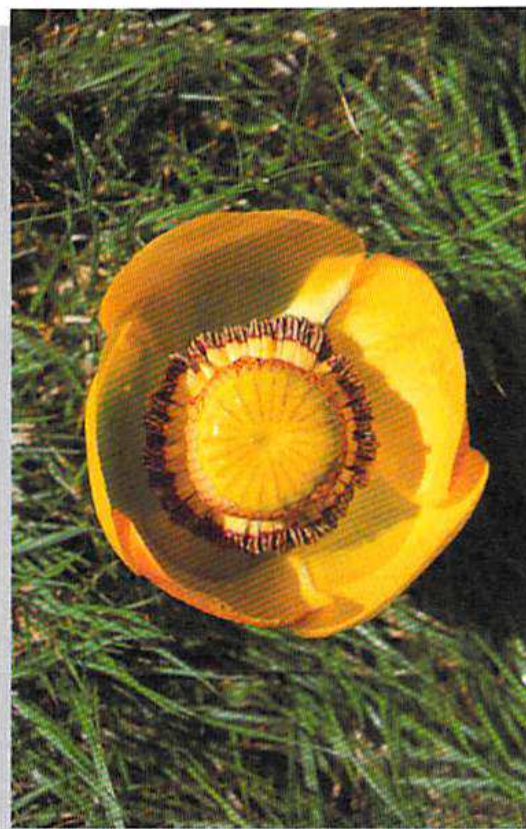
Yellow Pond-Lily – Desapego / Centramento

No saber de quem eu sou, flutuo livre.

Sabendo quem você é, eu me libero.

Nenhuma bagagem emocional para me sobrecarregar.

Nenhum drama emocional para consumir minha energia.



Kits de Essências Florais e Marinhas

FLORES SILVESTRES NATIVAS

KIT 1

Bluebell	74
Blue Camas	75
Blue Lupin	76
Easter Lily	82
Fireweed	84
Goatsbeard	87
Harvest Lily	90
Hooker's Onion	91
Orange Honeysuckle	96
Plantain	101
Salal	108
Snowberry	111

FLORES SILVESTRES NATIVAS

KIT 2

Arbutus	73
Candystick	78
Chickweed	79
Death Camas	80
Grass Widow	89
Nootka Rose	95
Ox-Eye Daisy	97
Pipsissewa	100
Poison Hemlock	102
Salmonberry	109
Twin Flower	113
Vanilla Leaf	114

FLORES DE PRIMAVERA

KIT 3

Camellia	77
Forsythia	85
Grape Hyacinth	88
Lily of the Valley	93
Narcissus	94
Periwinkle	99
Polyanthus	103
Purple Crocus	105
Purple Magnolia	106
Snowdrop	112
Viburnum	115
Windflower	118

ESSÊNCIAS DO MAR

KIT 4

Anemone	122
Barnacle	123
Brown Kelp	124
Jellyfish	130
Moon Snail	131
Mussel	132
Pink Seaweed	133
Sand Dollar	135
Sea Palm	138
Starfish	142
Surfgrass	143
Urchin	144

ESSÊNCIAS DO MAR

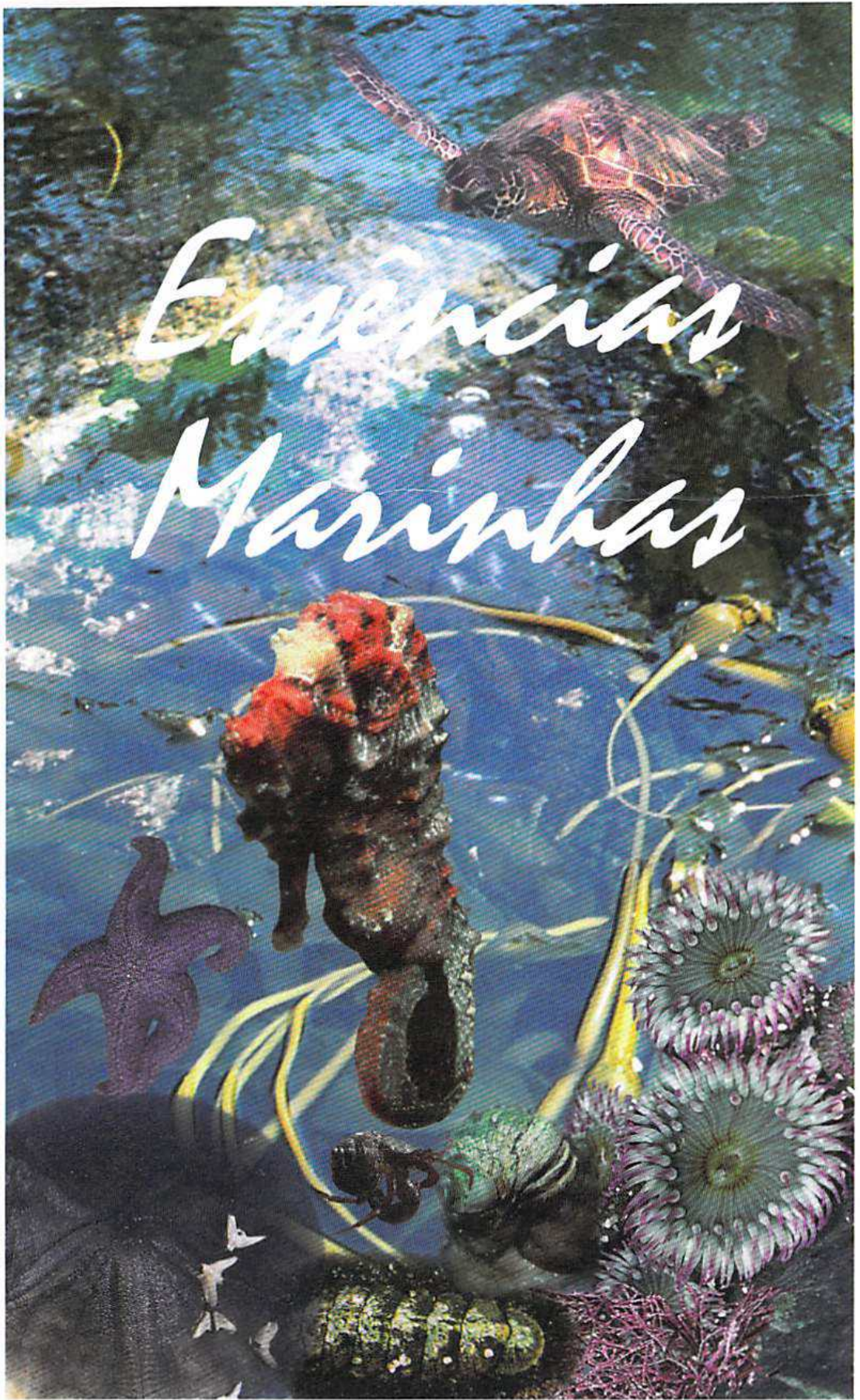
KIT 5

Chiton	125
Coral	126
Diatoms	127
Dolphin	128
Hermit Crab	129
Rainbow Kelp	134
Sea Horse	136
Sea Lettuce	137
Sea Turtle	139
Sponge	140
"Staghorn" Algae	141
Whale	145

FLORES SILVESTRES NATIVAS

KIT 6

Alum Root	72
Douglas Aster	81
Fairy Bell	83
Fuchsia	86
Indian Pipe	92
Pearly Everlasting	98
Poplar	104
Red Huckleberry	107
Silver Birch	110
Wallflower	116
Weigela	117
Yellow Pond-Lily	119



*Essências
Marinhas*



Anemone

anthopleura elegantissima

para aceitar a nós mesmos e aos outros assumindo a responsabilidade por nossa própria realidade; para permitir que sejamos organizados pelo Universo

Assinatura: Suas cores se assemelham àquelas da turmalina-melancia – um centro rosa-forte com a parte externa verde. Duas cores ligadas ao coração. Quando algo se aproxima de uma anêmona-do-mar, ela se fecha sobre si mesma numa atitude de autoproteção e perde sua vulnerabilidade e abertura para a vida. Simbolicamente se parece com um olho. Quando nossos olhos estão fechados não temos como apreciar a maravilha e a totalidade da vida. Nem podemos enxergar nosso papel na criação de nossas próprias experiências e responder à vida de coração aberto.

Chakra: Plexo Solar
Meridiano: Fígado
Palavras-Chave: Permissão, Autorização
Desafio: Vitima, Debilidade, Culpa, Controle
Afirmação: Eu sou capaz de responder com confiança e abertura.

Mas é também verdade que é vital saber quando fechar os olhos em determinadas ocasiões, e esta é a sabedoria da anêmona-do-mar.

A atuação do remédio possibilita nossa abertura para níveis mais elevados de percepção consciente, alinhando o corpo mental com o Propósito Superior de nossa Alma. Desta forma nos faz perceber que "Eu realmente crio minha própria realidade". Cada pensamento que tenho, cada sentimento que eu sinto, afeta o todo.

Anemone libera nódulos cármicos do Plexo Solar. Os acontecimentos e as experiências que vivemos sempre parecem diferentes se começamos por compreender que nós os escolhemos para compor o script de nossas vidas. Então podemos vivenciar um livre-arbítrio da mais elevada ordem – "Como devo responder a cada situação?" A alternativa é a resistência, que sempre nos deixa tensos, isolados e sós.

Basicamente um remédio mental, é de extrema utilidade em situações de dor física. Deixa-nos livres para nos movermos na direção da dor, ao invés de resistir a ela.

Na medicina chinesa, o meridiano do Fígado governa os olhos. *Anemona* age sobre os problemas dos olhos físicos assim como nos ajuda a nos enxergar a nós mesmos, aos outros e aos acontecimentos de nossas vidas sob uma perspectiva de responsabilidade pessoal.

O energia do Fígado é também o General para a medicina chinesa. O General faz planos. Só é possível planejar com sabedoria quando renunciamos ao controle do ego pessoal e conseguimos enxergar o panorama geral.

Os tipos *Anemona* costumam ser mental e emocionalmente bastante controlados. São suscetíveis a espasmos e lesões nos tendões e músculos. Estão tão ocupados controlando os resultados pretendidos para suas atividades, que não são capazes de ouvir as mensagens de seu corpo físico de que seu limite foi ultrapassado. Atletas de competição e "super" pessoas frequentemente apresentam essas características.

Anemone – Habilidade de responder (Responsabilidade)

Somente quando você for capaz de responder ao seu Eu superior suas escolhas poderão conduzi-lo à paz interior. Somente quando você aceita ter pessoalmente escolhido este evento como sala de aula para seu aprendizado, você é livre.

Resistir levará à dor – em todos os níveis.

Recue um passo. Olhe de novo. Respire uma vez mais.

Só então, escolha a resposta.

Barnacle

balanus glandula

para sintonizar o aspecto feminino do eu: para desenvolver a confiança radical

Assinatura: Na forma, a craca – Barnacle – é muito feminina. Entretanto tem uma estrutura bastante rígida e se agarra às pedras em que vive com muita tenacidade. Sua assinatura simboliza a força disponível em nossa natureza feminina.

Chakra: Coração
Meridiano: Intestino Delgado
Palavras-Chave: Intuitivo, Dócil, Nutridor
Desafios: Brigão, Resistente, Teimoso
Afirmação: Eu abraço a suavidade interior.

Quando uma mulher entra em trabalho de parto e dá à luz, perpetra um ato de confiança radical, de permitir que as forças da Natureza fluam através dela e que sejam o seu guia. Podemos cultivar essa confiança radical da mesma maneira, em todos os aspectos de nossas vidas, acolhendo o feminino interior.

Barnacle incorpora sabedoria, nutrição, fertilidade e abundância. É uma essência útil, tanto para homens quanto para mulheres que, de alguma forma, sentem terem sido abandonados pela mãe. Esta essência nos permite encontrar a mãe interna.

Permite que os homens acolham sua alma – qualidades femininas da alma – e estimula a sensibilidade e o respeito profundos pelo feminino.

Fisicamente, age sobre o sistema reprodutivo feminino e é especialmente útil para liberar padrões energéticos formadores de cistos e fibromas. É também um remédio poderoso no trabalho de parto. Atua sobre a hipófise regulando a produção e a liberação de hormônios. Harmoniza as partes anterior e posterior do cérebro, que correspondem, respectivamente, ao nosso desenvolvimento cultural e aos nossos padrões primitivos.

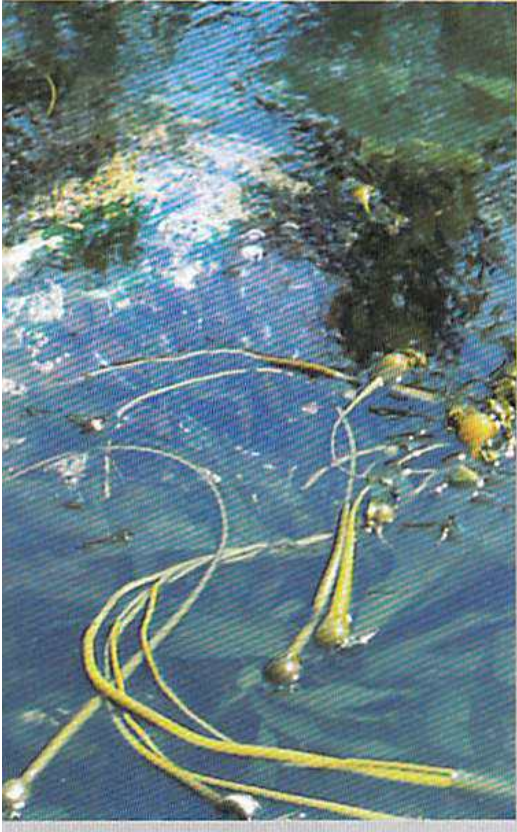
Na medicina chinesa o Intestino Delgado está encarregado de separar o puro do impuro. Quando crianças confiamos no feminino para nos fornecer a nutrição necessária para que possamos crescer e nos desenvolver até a maturidade independente.

Os tipos *Barnacle* podem ser obsessivamente organizados, ordenados. Seus padrões de doença podem manifestar-se na incapacidade de absorção de nutrientes e distúrbios intestinais. Emocionalmente, parecem estar sempre em busca de proteção e nutrição fora de si mesmos.

Barnacle – Redenção

Minha forma externa é dura e denteada.
Mas dentro de mim há um lugar de maciez e doação.
E deste lugar eu me lanço na força do oceano
para encontrar meu alimento.
Deixe-me mostrar-lhe como entrar em contato com
sua própria suavidade interior.





Brown Kelp

nereocystis luetkeana

para mudanças na percepção que conduzem à clareza

Assinatura: Brown Kelp parece um emaranhado de fios longos e flexíveis com bulbos flutuadores arredondados. Reflete a enorme confusão mental que muitas vezes suportamos antes de decidir pelo salto para a fé no intuito de enxergar as coisas de maneira diferente. O medo frequentemente nos faz manter um mesmo ponto de vista, fixo, ainda que a experiência nos mostre que ele não nos serve mais. Até a mais insignificante mudança pode, aparentemente, trazer uma compreensão totalmente nova.

Chakras: Raiz e Coroa
Meridiano: Bexiga
Palavras-Chave: Clareza, Liberdade
Desafios: Confusão, Fixação
Afirmação: Eu posso renunciar a esta posição.

Brown Kelp nos ajuda a dar o salto da fé que pode nos trazer de volta ao centro, ao âmago do nosso ser.

Ela nos lembra que “a sabedoria que ultrapassa a compreensão” só pode ser encontrada dentro de nós. É muito útil na abordagem de novos empreendimentos, especialmente aqueles de natureza metafísica, pois amplia a capacidade de internalização e de nos sentirmos confortáveis dentro de nós mesmos.

Equilibra a energia entre o chakra da Raiz – relacionado à sobrevivência – e o da Coroa, nossa conexão com o macrocosmo. Em geral, quando estamos temerosos, ao invés de confiar no fluxo mergulhamos em antigos padrões de sobrevivência.

O meridiano da Bexiga controla o suprimento de água e mantém adequadas as reservas de fluidos corporais. Simbolicamente, controla o que desejamos trazer do inconsciente para o consciente. Se estamos em uma situação de medo ou lutando para sobreviver, bloqueamos informações subconscientes ou, em casos extremos, chegamos a deixar o corpo por algum tempo. Esta essência nos ajuda a nos sentir seguros enquanto mapeamos o território inconsciente.

Fisicamente dissolve a tensão nas costas e atua nas infecções na bexiga e nos distúrbios auditivos, em especial quando causados por desequilíbrio de fluido no ouvido médio ou interno.

O tipo *Brown Kelp* tende a seguir seu próprio caminho em meio a confusão e o medo.

Brown Kelp – Clareza

Quando você aprender a recuar um passo e “testemunhar” seus pensamentos, não haverá mais confusão. A vida será fácil e haverá mais tempo e mais energia para a realização plena.

Chiton

mopalia muscosa

para a gentileza que ajuda a quebrar e dissolver bloqueios e tensões

Assinatura: Concha ovóide com 8 segmentos articulados. Quando perturbada, encolhe-se sobre si mesma para proteger seu interior macio. Na maior parte do tempo move-se sem praticamente ser notada, misturando-se à paisagem por entre as rochas da linha divisória da quebra da maré.

Chakra: Garganta
Meridiano: Fígado
Palavras-Chave: Flexibilidade, Gentileza
Desafio: Rigidez
Afirmção: Eu mantenho minha estrutura física flexível.

Basicamente um remédio físico, *Chiton* nos ajuda a habitar suavemente nossos corpos. Ajuda-nos a nos soltar, ao invés de nos sentirmos presos, tensos. Sua assinatura se refere especialmente à coluna cervical, na parte de trás do pescoço, e à cartilagem da tireóide, na parte da frente do pescoço. É uma opção para o “chicote” ou para qualquer outro problema nessa região, assim como para as condições em que disfunções da glândula tireóide provocam padrões de retenção no organismo – como, por exemplo, excesso de peso. É um maravilhoso exemplo de flexibilidade estrutural e, como essência, vai nos ajudar a ser mais flexíveis em nossa estrutura Corpo/Mente.

No plano emocional, a forma oval de sua concha libera uma quantidade de energia de proteção para traumas e dores emocionais. É um remédio muito útil quando tomado antes de enfrentarmos situações que nos possam trazer aflição e angústia.

No plano metafísico, seus 8 segmentos articulados representam abundância e prosperidade em um nível, e o número 8, quando na horizontal, representa o infinito. Esse remédio vai nos ajudar a nos movermos além das limitações de nossa condição cultural e de nossas crenças rígidas e encorajar a completa expressão criativa do canal do Fígado. *Chiton* nos permite receber algumas informações novas, compreender alguma coisa num novo caminho, mudar o curso e atuar nesse novo insight.

Chiton – Gentileza

Viva suavemente em seu corpo. Por certo esse é seu templo –
a casa de sua alma.

Deixe que ele seja um reflexo radiante de quem você realmente é.





Coral

pocillopora meandrina

para viver em comunidade; respeito por si mesmo e pelos outros

Assinatura: Pequeninos animais se juntam formando colônias que lembram cabeças de couve-flor. Parecem ser de pedra e inanimados e têm uma relação simbiótica com minúsculas algas celulares. Apesar de sua estrutura calcificada, eles estão vivos e, caso alguém pise neles ou os quebre, toda a comunidade morre.

Chakras: Plexo Solar, Garganta

Meridiano: Rins

Palavras-Chave: Harmonia, Cooperação

Desafios: Conflito, Medo

Afirmação: Eu posso viver harmoniosamente em comunidade. Somente o medo pode me impedir de viver no paraíso.

— A não ser por sua cor laranja-avermelhado, um grupo de corais parece a massa cinzenta do cérebro. A essência nos permite recobrir memórias muito antigas

de conexões perdidas com a terra e de como sermos seres da terra. *Coral* nos permite a auto-expressão (conexão com o chakra da Garganta) em harmonia com a divindade em nós e em nossos amigos. Ajuda-nos a lembrar que não temos inimigos, mas somente seres amigáveis que concordaram em assumir papéis no enredo de nossas vidas para nosso próprio aprendizado e evolução. A essência limpa o inútil e o antigo guardado no chakra do Plexo Solar, permitindo que não fiquemos presos a velhas emoções e padrões de memória emocional.

Tanto sua assinatura quanto sua conexão com o canal dos Rins na medicina chinesa, faz dela um remédio potente para o cérebro e para o Sistema Nervoso Central. Os Rins não são a morada do Qi que herdamos. Está diretamente ligado ao padrão de nosso crescimento físico e ao nosso potencial mental. Por essa razão a essência será uma boa escolha para muitas enfermidades do Sistema Nervoso Central, como a Síndrome Pós-Pólio, o Mal de Parkinson, a Esclerose Múltipla etc.

Pode também ser uma opção para aquelas pessoas que perderam parte do cérebro ou que já nasceram com deficiências similares ou equivalentes, como crianças com hidrocefalia que sejam capazes de usar alguma parte do cérebro afetado pela doença. Esse remédio irá encorajar a adaptabilidade celular de modo que uma célula em bom estado poderá acumular a função de uma célula danificada ou ausente.

Coral – Harmonia

Unidade e diversidade convivendo em harmonia.

Somos muitos e um só.

Lembre-se de que quando ferimos alguém,
ferimos a nós mesmos.

Quando ajudamos alguém,
aumentamos nossa beleza interior.

Diatoms

amphipleura pellucida

repadronização da memória celular: permitir a luz

Assinatura: Seres unicelulares que parecem luz e são responsáveis pela fosforescência tremeluzente nos oceanos por todo o mundo. Observados sob poderosos microscópios, os Diatoms lembram inigualáveis mandalas tridimensionais.

Chakra: Coração
Meridiano: Coração
Palavras-Chave: Fonte, Amor, Consciência, Graça
Desafios: Escuridão, perplexidade
Afirmação: O Coração é meu centro.

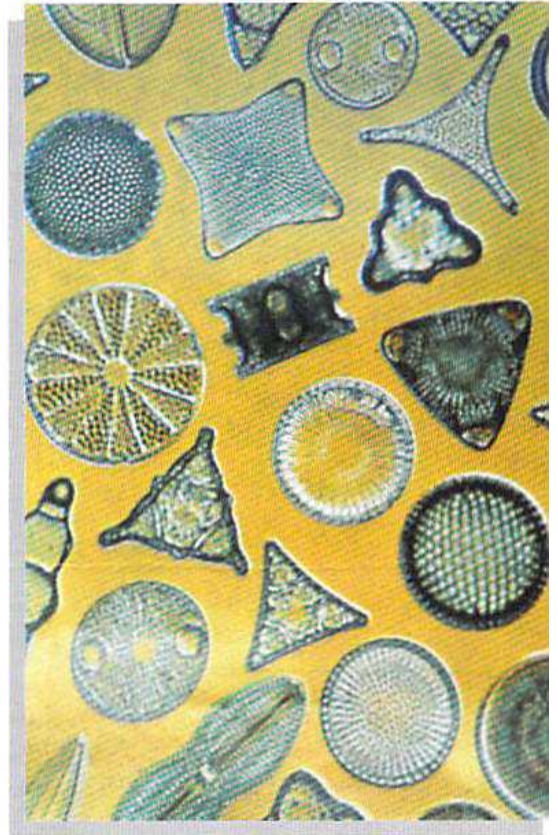
Diatoms são imortais. Organismos unicelulares que não morrem. Eles reproduzem a si mesmos como cópias-carbono do primeiro *Diatom*. Desta maneira manifestam um potencial infinito através da adaptabilidade. Aparecem em muitos tamanhos formas e diferentes: espirais, triângulos, círculos com padrões intrincados, dos quais não há dois iguais. Não se consegue vê-los a olho nu, a não ser pela luz trêmula que emitem.

A essência *Diatoms* pode ser usada quando o dharma – ou o propósito de uma célula – foi esquecido, como nos casos de câncer ou de doenças degenerativas. *Diatoms* iluminará a célula e irá ajudá-la a voltar ao normal, desde que este seja o desejo da alma.

O tremular fosforescente no Oceano Índico guiou um dos ônibus espaciais de volta à terra. Como essência, *Diatoms* tem o poder de guiar os seres da terra de volta aos céus e/ou trazer o céu para a terra.

Diatoms – Dharma / Propósito

Eu sou luz. Sou sem forma e tenho todas as formas.
Minha vibração convencerá cada célula de seu corpo
a lembrar-se de seu plano divino.





Dolphin

Stenella longirostris

apreciar “tudo como é”; brincalhão, despreocupado; comunicação entre espécies

Assinatura: *Spinner Dolphins* são assim chamados por sua habilidade natural de saltar acima da água e girar em volta de seu próprio centro longitudinal. Esses seres brincalhões crescem até dois metros de comprimento e vivem em grupos de 20 a 40 mas, às vezes, reúnem-se em grupos de até algumas centenas. Têm um bico alongado e fino, o corpo é cinza, com a barriga mais clara.

Chakras: Sacral, Plexo Solar, Coração, Garganta, Terceiro Olho, Coroa

Meridianos: Baço, Coração

Palavras-Chave: Brincalhão, Despreocupado, Comunicação

Desafios: Seriedade, Melancolia

Afirmação: Eu danço minha vida com leveza em meu coração (sem pre-ocupação).

Os golfinhos são uma manifestação dos anjos em criaturas aquáticas. Trazem essa mesma energia para nós – brincadeira, despreocupação, dançar, voar, diversão. Eles são provavelmente a primeira ligação dos humanos com outra consciência dimensional do reino animal. Existem muitas histórias interessantes sobre golfinhos que salvaram nadadores exaustos, carregando-os gentilmente de volta para a segurança da terra. Este remédio é um elemento de ligação vital para aqueles que sentem profunda alienação e solidão, uma sensação de perda e abandono profundos durante seu tempo no plano terrestre.

Os golfinhos têm cérebros grandes. Quando falam de golfinhos e do reconhecimento de sua capacidade de ser mais do que são, as pessoas sempre o fazem de dentro de seus corações. Este é um remédio para a expansão e para a transformação do coração e da mente. Em princípio ligado ao sistema límbico, a parte do cérebro onde vivenciamos uma larga margem de emoções, desde o prazer e o êxtase sexual até a raiva e o medo, *Dolphin* é um remédio para transformar a mente linear em sentimento holístico, através da alquimia da conexão com a energia do coração. Muitas pessoas têm visto este remédio alojado no centro do Coração, viajando em direção da cabeça e daí continuando, em espiral, para outras dimensões, o que mostra seu potencial para a expansão da consciência.

Dolphin – Leveza de Coração

Sou o anjo do mar. Passo meus dias em harmonia.

Deixe-me mostrar a você como descartar seu peso
e dançar como eu.

Não há nada tão sério ou tão terrível que possa
ofuscar a luz de sua alma.

Quando você se sentir pesado, chame por mim. Eu elevarei seu espírito e nutrirei sua alma.
Por que você pensa que eu salto acima da água?

– meramente para expressar meu prazer em poder fazê-lo.

Hermit Crab

pagurus granosimanus

a capacidade de apreciar a "solidão";
contentamento; sensibilidade

Assinatura: Como seu próprio nome diz, o Hermit Crab (Caranguejo Ermitão) vive uma vida muito solitária e muda-se de uma concha vazia para outra ao longo da praia. É muito comum vermos suas pinças ou antenas emergindo de uma concha de caramujo ou de berbigão. Sua outra característica notável é sair correndo de lado, contornando o perigo e jamais "mergulhando de cabeça".

Chakra: Garganta
Meridiano: Estômago
Palavras-Chave: Contentamento, À vontade, Confortável consigo mesmo
Desafios: Solidão, Esquiva
Afirmação: Estou satisfeito e em paz com minha solidão.



Hermit Crab ajuda-nos a atravessar aquelas noites escuras da alma quando nossa solidão parece irreparável. A essência ajuda-nos a reconectar a alma, cuja jornada é sempre solitária, individual e única. A liberdade advém dessa compreensão. É essa sensação de liberdade e esse sentido mais alto de auto-integridade que permite que nos sintamos à vontade nas muitas e diferentes circunstâncias da vida – física, emocional e mentalmente. Neste aspecto, este é um remédio muito útil para viajantes do espaço, tanto interno quanto externo.

Alivia o medo.

Como contraponto a essa capacidade de apreciar a solidão, esse será também um eficiente padrão energético a ser introduzido quando alguém vive evitando os relacionamentos, a vida, o seguir em frente. É também para aqueles que contornam os assuntos e que são tão inseguros que se sentem inadequados para começar e manter relacionamentos autênticos.

Hermit Crab ajuda-nos a nos sentir bem conosco, não importa onde estejamos. Ajuda a aquietar a mente e a apreciar a tranquilidade

Hermit Crab – Contentamento

Porque me lembro de quem sou,
faço minha casa em qualquer lugar.

Porque estou feliz em companhia de mim mesmo,
nunca estou sozinho.

Minha alma canta um hino de louvor à divindade de toda a criação.



Jellyfish

aurelia aurita

para desapegar-se e se deixar fluir com a experiência

Assinatura: na areia, onde é deixada quando a maré baixa, Jellyfish – água-viva – parece não mais que um bulbo transparente e gelatinoso. Quando flutuando na água, é tão graciosa quanto um anjo dançando. Podemos ver seus delicados tentáculos franjados e quatro bem definidas câmaras que lembram os ventrículos do coração, mas que na realidade são seus órgãos reprodutivos.

Chakra: Garganta
Meridianos: Coração, Protetor do Coração
Palavras-Chave: Fluido, Flexível, Presente
Desafios: Estagnado, Rígido
Afirmção: Estar Aqui Agora.

Jellyfish é um remédio para o nascimento e o renascimento.

A resistência provoca a dor. Agarrar-se a qualquer coisa além do que “é” neste momento, cria bloqueios e

estagnação.

Basicamente, é um remédio espiritual que nos conecta com os ritmos de nosso ser e evita que padrões de rigidez emocional e mental interfiram em nossa vivência do AGORA.

Jellyfish tem ressonância com o quinto chakra, o centro da auto-expressão e da comunicação.

Na medicina chinesa, o Coração abriga o Espírito. Quando o Coração é saudável, o Espírito é calmo e cheio de alegria, capaz de acolher a experiência da vida na medida em que se manifesta.

Fisicamente, *Jellyfish* dissolve a energia que cria placas – ateromas – e endurecimento arterial. Atua também sobre os distúrbios do espírito relacionados ao coração, como a depressão.

Como remédio emocional e mental, dissolve a amargura e a dureza nestes corpos, antes ainda que ocorram manifestações físicas da doença.

Jellyfish – Abraçar

Através de minha transparência posso ver
claramente pela janela
de meu coração.

Através de minha fluidez posso ver
infinitas possibilidades.

Eu vos ofereço a dádiva do amor incondicional.

Moon Snail

polinices lewisii

para limpar a mente e deixar entrar a luz

Assinatura: A assinatura de Moon Snail – caracol da lua – é o padrão de espiral em sua concha. Simbolicamente ela pode nos conduzir mais profundamente ao interior de nós mesmos ou servir de guia em nossas jornadas de meditação e nos conectar com a Luz universal.

Chakra: Sacral
Meridiano: Triplo Aquecedor
Palavras-Chave: Curiosidade, Inocência
Desafios: Atitudes e Crenças rígidas
Afirmção: Minha mente está plena de Luz.

Quando o corpo físico é harmonizado através do meridiano do Triplo Aquecedor, a mente encontra um lugar confortável para habitar. Nos antigos textos chineses há uma gravura do corpo humano com três fogs. Um deles está localizado no baixo ventre, outro no Plexo Solar e outro no peito e representam a energia para a reprodução, para a digestão e assimilação dos nutrientes, e para converter o ar ou prana em oxigênio para as células. Na medicina chinesa, o Triplo Aquecedor é o meridiano encarregado de regular o equilíbrio e a harmonia, na medida em que promove a comunicação de toda a rede física. Quando qualquer das partes da rede se agita, a mente também é afetada. Assim, *Moon Snail* elimina as toxinas físicas que turvam a mente. No plano mental, é um instrumento para a meditação e jornadas interiores. É mais um remédio para ajudar no mapeamento do território inconsciente, aproveitando a criatividade do chakra Sacral e nos ajudando a explorar qualquer aspecto da expressão criativa.

O desafio dos tipos *Moon Snail* é cultivar uma atitude de deslumbramento inocente ao invés de enredar-se em estruturas rígidas de pensamento.

Moon Snail – Iluminação

Permita-me guiá-lo na dança da espiral

– os círculos que sempre se expandem no desdobramento da vida.

Permita que eu o leve para a Luz, para que você possa apreciar a maravilha da própria Vida.





Mussel

mytilus edulis

para liberar o fardo de raiva e permitir que a pessoa fique de pé, ereta

Assinatura: A concha em forma de leque do mexilhão tem o exterior áspero, de cor violácea ou preta. Internamente, seu revestimento é luzidio, varia tonalidades translúcidas de rosa, azul ou violeta.

Chakra: Sacral
Meridiano: Vesícula Biliar
Palavra-Chave: Criatividade
Desafios: Irritabilidade, Frustração
Afirmação: Eu sou criativo e poderoso.

A raiva contida assemelha-se à superfície externa do mexilhão – escura, sinistra, agourenta. A raiva desencadeada é igualmente sombria e ameaçadora.

A energia da raiva transformada permite que o brilho interior do ser se irradie. É como a superfície interna da concha do mexilhão – rosa, azul, violeta, suave, opalescente.

Este é o remédio por excelência para a consciência de vítima que nos impede de estar alinhados com nossa força, poder e criatividade interiores. O acúmulo de raiva provoca tensão, especialmente no pescoço e nos ombros. Contenção nessa área bloqueia o livre fluxo de energia entre coração e mente.

Na medicina chinesa, a Vesícula Biliar é responsável pelas decisões e pelos julgamentos sensatos. A energia desequilibrada da Vesícula Biliar é controladora, tensa, e nunca está satisfeita com as coisas do jeito que são – julga sempre, de forma autodestrutiva.

Mussel atua no segundo chakra, centro da criatividade e da expressão sexual. A raiva é quase sempre resultante da não-expressão da criatividade ou de alguma vivência de frustração sexual.

Fisicamente, a essência relaxa tensões nos músculos do pescoço e dos ombros, aliviando dores de cabeça e tonturas decorrentes desse tipo de tensão. É útil nas lesões provocadas por movimentos bruscos de cabeça e pescoço, como a “chicotada” em acidentes de automóvel. Promove o fluxo de bilis e auxilia a digestão.

No emocional, *Mussel* dissolve sentimentos como irritabilidade, frustração e raiva. Esta essência surge com frequência para pacientes com diagnóstico positivo de doenças fatais como AIDS e quando existe um sentimento de frustração e desesperança.

Mussel – Transformação

Bum! Uma explosão e está feito.

A energia se move, transformada, liberada e pronto.

Você agora está livre para se mover em direção à próxima experiência sem nenhuma bagagem.

Seja grato a essa raiva, a essa energia em movimento.

Use-a.

Pink Seaweed

coralina vancouveriensis

um remédio para ancoramento na terra; para a paciência diante dos novos começos; para harmonizar o pensamento antes da ação

Assinatura: Embora classificada como planta, a alga rosa é principalmente constituída de cálcio.

Mesmo com essa estrutura rígida, mantém uma postura graciosa. O rosa vibrante dessa alga dança nas poças formadas pelas marés com a energia da mudança natural de seu meio-ambiente. O oceano enche as poças e depois recua, em seu ciclo diário de fluxo e refluxo. *Pink Seaweed* é, a um só tempo, flexível e firme.

Chakras:	Sacral, Plexo Solar
Meridiano:	Protetor do Coração
Palavras-Chave:	Ancorado, Seguro, Paciente
Desafios:	Mudanças, Inflexibilidade
Afirmações:	Eu estou ancorado e seguro. Eu me movo no fluxo da vida



Quando estamos seguros do poder de nosso próprio ser, somos como árvores gigantes firmemente enraizadas na terra e capazes de nos adaptar a qualquer condição de mudança. Enraizados e flexíveis conseguimos realizar o que quer que decidamos fazer. *Pink Seaweed* é a essência a ser usada por ocasião de novos empregos, novas escolas, novos relacionamentos, novas experiências. Ela nos ajuda a deixar a nossa "zona de conforto" para aceitar o novo e desafiador. Mudanças são uma constante, um fato da vida. Podemos resistir a elas ou dançar com elas.

Quando enfrentamos mudanças, o meridiano frequentemente envolvido é o Protetor do Coração, que faz circular a essência do Coração para os outros canais. Se o Protetor do Coração ficar calcificado e rígido, nada do que fazemos parece ter graça ou alegria. Sua conexão secundária, com o meridiano do Intestino Grosso, ajuda-nos a liberar o passado com alegria e a abrir espaço para que as mudanças tomem seu lugar.

Fisicamente, *Pink Seaweed* fortalece ossos e dentes, além de ser usada para constipação intestinal. Emocionalmente, suaviza o Protetor do Coração e nos permite vivenciar as mudanças com graça e alegria.

Pink Seaweed – Aterror

Seu coração é o solo de seu ser.

Deixe que eu envolva você com o calor de minha trama rósea.

Aceite-se e dê a si mesmo tempo e espaço
para manifestar todo o seu potencial.



Rainbow Kelp

iridaea cordata

alinhamento das partes da frente e de trás do cérebro, ou seja, reatividade e sensibilidade; transformação alquímica

Assinatura: Habitando as águas próximas da praia, a alga arco-íris é iridescente e reflete tantas cores quanto as Opalas de Fogo – desde os azuis, verdes e púrpura tremeluzentes, até os vermelhos e laranjas flamejantes.

Chakras: Umbilical, Terceiro Olho
Meridiano: Triplo Aquecedor
Palavras-Chave: Alquimia, Potencialidade
Desafios: Reatividade
Afirmção: Eu sou capaz de responder com todo o meu potencial.

Este remédio ajuda-nos a sintonizar percepções mais altas, energias sutis que são o tecido da vida. Aumenta a sensibilidade e equilibra a reatividade da parte posterior do cérebro com a sensibilidade e o potencial da parte anterior. Potencialmente um remédio para depressão e

estados internos de turvamento e confusão mentais, *Rainbow Kelp* traz partículas de luz dourada para dentro da escuridão. Ajuda-nos a liberar, relaxar e reconectar nossa fonte de iluminação.

Rainbow Kelp nos faz entrar em contato com o chakra do Terceiro Olho – percepção sensorial refinada – e com o Chakra umbilical – glândulas supra-renais e reações “lutar ou fugir” e estados de medo.

Por sua afinidade com o meridiano do Triplo Aquecedor, ajuda a equilibrar todos os outros canais energéticos Corpo/Mente, regula a temperatura do corpo, harmoniza o extrovertido e o introvertido, atuando, desta maneira, nas relações sociais.

Rainbow Kelp – Alquimia

Seu Corpo/Mente humano é como um instrumento delicadamente afinado.

Pode tocar toda a escala da experiência humana,
desde a sensualidade até a divina beatitude.

Agradeça o milagre de ser quem e o que você é.

Sand Dollar

dendraster excentricus

para criar a ruptura da miragem; cair em si

Assinatura: A assinatura de Sand Dollar são as cinco lindas pétalas em sua superfície. Abaixo de cada pétala existe um pequeno compartimento e cada um deles contém uma pequenina concha branca em forma de pomba. Cada pombinha é um símbolo de liberação da consciência, que ocorre quando escutamos as delicadas mensagens do nosso interior.

Chakra: Garganta
Meridiano: Garganta
Palavras-Chave: Realidade, Verdade
Desafios: Ilusão, Limitação
Afirmação: Eu desejo expandir minha percepção consciente.

Sand Dollar – bolacha-de-praia – ajuda-nos a ter consciência das raízes de nossas doenças.

Esta foi a primeira essências marinha. Chegou até nós em reposta à necessidade de uma amiga que lutava contra um tipo raro de câncer. Para ela, *Sand Dollar* agiu como o “grande despertador” e ela “acordou” para a participação que tivera na criação de sua doença. E foi, então, capaz de transformar aquela energia, redirecionando-a para canais mais produtivos para si mesma.

Basicamente um remédio mental, também atua no movimento, eficiente e vital, da energia Qi, pelo elemento Metal, através do meridiano do Pulmão. Assiste-nos com o pensamento positivo, que só pode ter resultados eficazes quando padrões de crença subjacentes são examinados e liberados.

O corpo físico é a expressão visível de pensamentos e sentimentos ocultos. *Sand Dollar* nos ajuda a desvendar as causas subjacentes das doenças do corpo físico. Por sua conexão com o chakra da Garganta e com o meridiano do Pulmão, atua também nas bronquites, na asma, nos problemas de garganta e de auto-expressão.

Sand Dollar – Verdade

Este é seu momento de liberação. Um momento de verdadeiro discernimento.

Acolha sua sabedoria interior e seja livre.





Sea Horse

hippocampus

traz energia para a coluna e para o sistema nervoso central; acessa o "ser selvagem" que existe dentro de nós

Assinatura: Com sua cabeça equina e seu longo corpo vigoroso, este pequeno ser galopa pela água.

É a única espécie onde o macho, não somente carrega os ovos, como os choca. Por muitos séculos tem sido utilizado pela medicina chinesa de ervas para tonificar os rins e os pulmões.

Chakras: Raiz, Sacral
Meridianos: Pulmão, Vaso Governador
Palavras-Chave: Força Vital, Expressão
Desafios: Paralisia, Preguiça
Afirmações: Eu sinto a força vital em meu corpo físico. Não há perda de poder na gentileza.

Existe na medicina chinesa uma imagem do elemento Metal: uma jovem e linda donzela, vestida de renda branca, com longos cabelos soltos e louros, galopando um potente cavalo branco. É, na verdade, uma imagem do verdadeiro Yin conectado ao que há de mais Yang. O Cavalo Marinho incorpora essa imagem à perfeição, no que diz respeito ao aspecto mais refinado da psicologia humana – o sistema nervoso central, ainda que se manifestando na forma de um de nossos animais mais fortes e Yang. *Sea Horse* resolve e/ou integra o "paradoxo" da incorporação e permite que cada um de nós expresse nossas habilidades e talentos únicos, não importando a forma que escolhemos para estar aqui desta vez. Esta essência permite que nos descartemos das noções de como homens e mulheres "deveriam" ser.

Fisicamente esta essência pode ser usada para qualquer doença e/ou disfunção do sistema nervoso central – comunicação entre cérebro e funções tanto motoras quanto sensoriais. Ela também beneficia os pulmões, ajudando-os a tomar e utilizar melhor a força vital (prana, Qi) a cada inspiração. Este remédio é uma boa escolha para treinamento de atletas e para a resistência física.

Sua conexão com o Vaso Governador ajuda a resolver problemas de rigidez da coluna, assim como permite que o remédio se distribua por todos meridianos que dele necessitem através dos pontos de conexão existentes nesse canal.

Sea Horse – Força Vital

Pule nas minhas costas e galope as ondas comigo.

Expresse sua vitalidade e sua divindade.

Sea Lettuce

ulva lactuca

abraçar e curar a sombra; para dispersão e eliminação de toxinas

Assinatura: O que parece ser um tufo de 4 a 6 folhas lembrando folhas de papel verde e brilhante é, na verdade, apenas uma lâmina com bordas onduladas com muitas divisões. Essa folha é transparente e escorregadia. Fica ancorada nas pedras na parte superior da zona de maré por um pequeno gancho discóide. Sua característica mais evidente é seu verdor transparente – é a alface do mar.

Chakra:	Plexo Solar
Meridianos:	Intestino Delgado, Estômago
Palavras-Chave:	Purificação, Cura
Desafio:	Encarar o lado escuro
Afirmações:	Eu faço brilhar a luz da cura sobre o meu lado escuro. Meu lado escuro se dissolve na luz verde da cura.



A dádiva de *Sea Lettuce* é a capacidade de reconhecer, curar e transformar o lado escuro – os defeitos secretos e as falhas escondidas da personalidade egóica que preferimos manter escondidos, até de nós mesmos. Percebidos através da transparência verde curativa de *Sea Lettuce* os defeitos são digeridos e absorvidos e a verdadeira treva é eliminada. A cor verde traz oxigênio e cura e ajuda a diminuir o calor. *Sea Lettuce* é como um lençol que suaviza e cura a parte inferior do abdômen. Pode ser utilizada na cura dos órgãos reprodutivos e das vísceras.

Existe, na tradição indígena um homem sábio conhecido como "Comedor de Sujeira". A tarefa desse Ancião era escutar com o coração aberto e compassivo e a mente imparcial, as pessoas que estavam expondo seu pior pecado, o mal em seus corações. Sua tarefa era digerir os pensamentos e sentimentos sinistros dessas pessoas e, ao fazê-lo, liberava-os de sua treva interior. *Sea Lettuce* é um remédio de purificação e libertação.

Sea Lettuce – Purificação

Olhe para si mesmo através de meu verdor e veja-se mais claramente.

Permita-me ajudá-lo a perceber-se curado e inteiro.

Não deixe nenhum canto escuro sem luz.

Não há nada para esconder.
Banhe-se na Luz do Ser.



Sea Palm

postelsia palmaeformis

encontros no limiar de brechas de consciência:
equilibra a agitação inútil

Assinatura: Como pequenas, graciosas e balouçantes palmeiras, Sea Palm responde com suavidade a seu meio ambiente. Mesmo nas águas mais agitadas, a palmeira do mar mantém sua graça e sua integridade.

Chakra: Coração
Meridiano: Estômago
Palavras-Chave: Fluir, Permitir, Ser
Desafios: Ocupado, Preocupado, Controlador
Afirmação: Eu estou plenamente presente.

É fácil nos esquecermos de permanecer absolutamente presentes quando estamos "a todo vapor" e pensamos "comandar o show". Este remédio encontra ressonância naqueles que nunca têm tempo de aspirar o perfume das flores porque estão muito ocupados nadando contra a correnteza.

Sea Palm é especialmente adequada para aqueles que vivem correndo de um lado para o outro fazendo coisas – sempre fazendo. Essa agitação febril costuma ser um obstáculo a seu sucesso e a relacionamentos significativos. Pessoas assim podem ser modelos de eficiência, mas em detrimento de alguma coisa ou de alguém muito significativo ou muito importante para elas.

Elas seguem em frente, sem dar importância a qualquer oposição. Aprisionadas num padrão de controle e resistência, provocam tensão em todos os níveis: físico, mental e emocional. Essa tensão geralmente só consegue ser liberada quando alguma crise externa força-as a uma parada brusca. Bradam suas queixas quando estão doentes. Esses padrões quase sempre estão relacionados a problemas de autovalorização decorrentes de não terem se sentido amadas ou desejadas quando crianças.

O tipo *Sea Palm* anseia por alimento e nutrição, tanto emocional quanto físico, e com frequência sofre de problemas digestivos e distúrbios alimentares.

Sea Palm – Ser / Sendo

Eu agradeço por minha flexibilidade.

Eu agradeço por minha resistência.

Aprenda comigo e arqueie-se
com o ir e vir das marés da vida.

Sea Turtle

Chelonia mydas

para persistência, graça, compromisso

Assinatura: Pesando entre 90 e 170 quilos quando adultos, esses seres maravilhosos carregam suas casas nas costas e, embora possam parecer desajeitados e vagarosos na terra, são tão graciosos na água como uma prima ballerina.

O casco da tartaruga do mar tem 13 compartimentos claramente definidos – o número 13 sendo um símbolo esotérico de transformação.

Chakra: Coração
Meridianos: Baço, Mestre do Coração
Palavras-Chave: Em casa, Presente, Disponível
Desafios: Ocupação, Desajeitado
Afirmação: Eu caminho pela minha vida meio sem jeito mas com graça e charme.

A energia da tartaruga está sempre presente nas lendas de muitas culturas. Ela é frequentemente descrita como o animal que carrega a Mãe Terra nas costas. Sua capacidade de sobrevivência na terra e na água, acrescida ao fato de carregar sua casa nas próprias costas, facilita sua adaptabilidade. Seu casco é, outrossim, como um escudo que protege o coração e os órgãos vitais. O desenho geométrico, com os seus compartimentos centrais, sempre em número de 13, é muito significativo – 13 é o número da morte e da transformação. Sábias, as tartarugas podem ser vagarosas e quietas mas, quando são instigadas, tanto podem esconder-se em seus cascos como atacar furiosamente o que quer que as esteja perturbando.

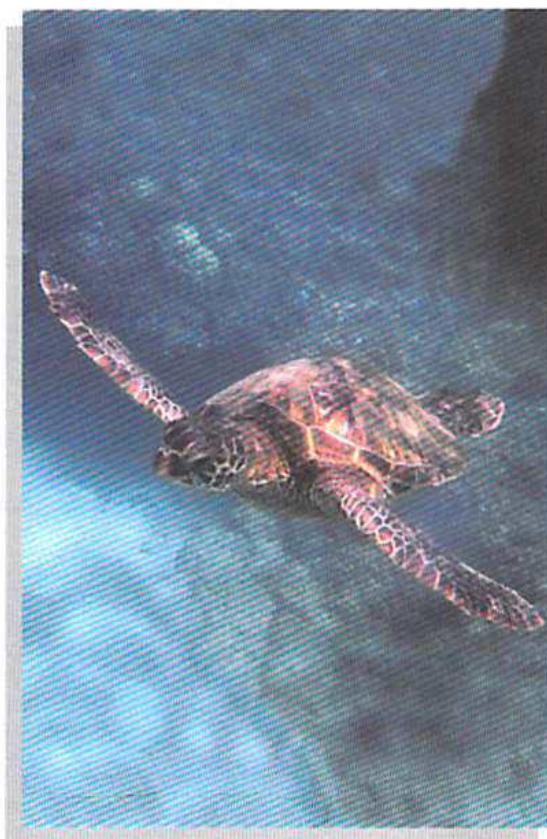
Como remédio, *Turtle* traz benefícios ao Baço e ajuda-o em suas funções Terra de transformação e absorção do Qi nutritivo. Ajuda aqueles que tendem a ser “avoados” ou “desmotivados” a reconectar-se com a sólida energia da terra – a botar a cabeça para fora e permanecer em seus corpos enquanto vivem na terra.

Espiritualmente, *Turtle* nos ajuda a encontrar aquela “fagulha da divindade” dentro de nós – nossa alma e conexão com a Fonte Original.

Sea Turtle – Graça

Deixe que eu carregue você, minha criança.

Abra seu coração e siga-me mar afora
e eu a guiarei para a imortalidade.





Sponge

myxilla incrustans

tudo se desdobra em perfeição; nada me acontece sem meu consentimento

Assinatura: Macias e porosas, as esponjas são os animais multicelulares mais primitivos de que se tem notícia. Vivem em colônias e são capazes de regenerar uma parte seccionada de seus corpos.

Lembram o tecido dos rins e se alimentam de minúsculas partículas de comida que flutuam na água e que são capturadas por suas células externas. Muitas esponjas exalam um odor muito forte, o que as torna pouco apetitosas para predadores.

Chakra: Coroa
Meridianos: Estômago, Bexiga
Palavras-Chave: Paz Interior, Admiração
Desafios: Consciência de vítima, Teimoso
Afirmação: Como sou capaz/desejoso de me isentar de julgamento, a esperança e o sonho florescem.

Assim como o tecido dos rins filtra as impurezas do sangue para que sejam eliminadas pela urina, a essência *Sponge* nos ajuda a filtrar as impurezas de nossas mentes e espíritos para que possam ser livres. A liberdade consequente dessa limpeza, permite-nos abraçar a vida inteiramente e, ao mesmo tempo "liberar", relaxados e sem culpa. *Sponge* nos ajuda a relaxar em perfeito desdobramento. Fala de ligação, de separação e da capacidade de "dançarmos" entre estas duas polaridades. É útil para aqueles que tendem a absorver energias dos outros e não têm capacidade de transmutá-las.

Conectada ao meridiano do Estômago, ajuda a digestão e a absorção de emoções e idéias. Sua conexão com o meridiano da Bexiga nos ajuda a manter nossas reservas energéticas e o equilíbrio dos fluidos, promovendo, ao mesmo tempo, a manutenção de uma postura participativa e uma observação passiva.

Esta essência penetra através do chakra da Coroa patrocinando e dando suporte à união com o Divino.

Sponge – Encantamento

Minha dádiva para vocês é trilhar o caminho do meio,
dançar entre as polaridades e encontrar seu caminho de casa.

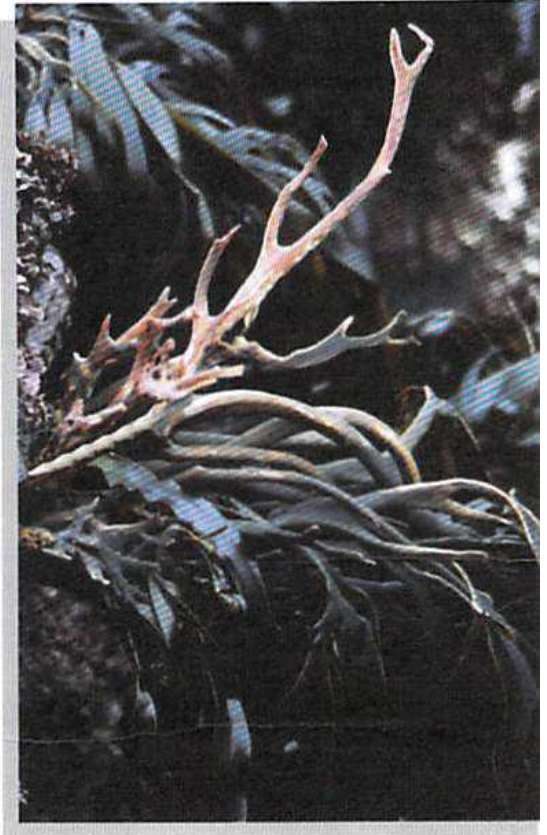
"Staghorn" Algae

lessoniopsis littoralis

manter a base (sentido de self) em meio à turbulência e à confusão; acessar a consciência mais alta

Assinatura: poderosos ganchos que lembram os chifres de um veado adulto mantêm segura esta alga marinha na zona mais baixa da maré, onde é chicoteada para todos os lados pelas ondas livres do Oceano Pacífico. Os veados acompanham a realeza por séculos, em muitas culturas. Eles são miticamente associados com a gentileza e são considerados aqueles que carregam o "espírito" dos reis. É uma planta perene, comestível e pode apresentar até 500 lâminas.

Chakra: Raiz
Meridiano: Vesícula Biliar
Palavras-Chave: Firmeza, Segurança Interior
Desafios: Autoconhecimento
Afirmação: Eu me lembro quem sou no meio do conflito e do tumulto.



Quando nos sentimos realmente perdidos e sós, desconectados de nossa própria divindade, esta essência nos ajuda a restabelecer a conexão. Os chifres em forma de galhos de veado simbolizam antenas que podem nos ajudar na conexão com as mais altas formas de sintonia e percepção. A essência *Staghorn* é benéfica para os olhos, tanto física como metafisicamente.

A essência de *Staghorn* torna a despertar nossa clareza espiritual; favorece a firmeza e a gentileza. Se fraquejamos e nos desviamos de nossos caminhos, cedemos e quebramos. Se pudermos nos segurar com força e entrar em sintonia com a consciência maior em meio às ondas ruidosas e esmagadoras do oceano, sobreviveremos. A gentileza dissolve mais barreiras do que a força.

A essência de *Staghorn* trabalha no meridiano da Vesícula Biliar – fisicamente relaxa ombros enrijecidos e doloridos e melhora a coordenação; no plano mental ajuda a clarear o pensamento e a tomada de decisões, em especial com vistas a escolhas que se refiram à manutenção da vida e que sejam benéficas para a saúde física e emocional.

"Staghorn" Algae – Segurança Interna

Enquanto me mantenho enraizado e firme estou atento
ao Espírito que me anima.

Permita que eu sintonize seu Corpo/Mente com a terra e com o céu.



Starfish

pisaster ochraceus

para desistir voluntariamente do que é velho e se permitir vivenciar o vazio; um remédio para o pesar

Assinatura: Um grande disco central com cinco braços que se adelgaçam, nas cores amarela, púrpura, vermelha, laranja e marrom. Para a numerologia, cinco é o número da liberdade e da mudança. No simbolismo do Tarô, cinco é o número do mestre interior – a sabedoria. Portanto Starfish – a estrela do mar – fala da liberdade ancorada na sabedoria interior.

Chakra: Coroa
Meridiano: Intestino Grosso
Palavras-Chave: Disponibilidade, Liberação
Desafios: Apego, Agarrar-se
Afirmação: Eu aceito o desdobrar da vida.

Da mesma forma como a estrela-do-mar se gruda nas pedras quando em terra firme e se move em dança delicada quando solta no fluxo e refluxo do oceano, também podemos nos movimentar através das experiências sem nos agarrar, paralisando nossos recursos internos. Com frequência, a perda de um ente querido nos proporciona essa oportunidade de desapego e de vivenciar a dor da perda. O vazio é um pré-requisito para a plenitude.

Esta essência nos ajuda a apreciar a trajetória singular da alma de cada indivíduo e a lembrar que “para cada coisa há uma estação e um tempo para cada propósito sob o firmamento”.

Basicamente um remédio espiritual, esta essência entra pelo chakra da Coroa e nos permite vivenciar uma profunda conexão espiritual com aqueles que amamos, mesmo quando não mais estão em sua forma física.

O meridiano do Intestino Grosso é o grande eliminador que, ao liberar as impurezas do corpo, da mente e do espírito, deixa-nos purificados e radiantes.

O pesar é um grande iniciador e, quando o acolhemos, estamos prontos para viver a experiência de amar.

Starfish – Desapego

Deixe que minha estrela o abençoe com a capacidade de desapegar-se.

A vida é uma dança, uma jornada, uma sinfonia.

Como você pode experienciar tudo isso se estiver agarrado a um único momento?

Surfgrass

phyllospadix scouleri

para a coragem, a força e o poder enraizados na estabilidade e na flexibilidade

Assinatura: A assinatura de Surfgrass é sua intensa cor verde esmeralda que equilibra e harmoniza o chakra do Coração. Promove o destemor.

Chakra: Coração
Meridiano: Rins
Palavras-Chave: Coragem, Flexibilidade
Desafios: Orgulho, Ego
Afirmação: Eu sou poderoso e flexível.

Surfgrass encoraja a integração dos opostos, acolhendo o paradoxo. Assim a verdadeira coragem pode ser alcançada – a coragem de ser.

É um remédio para alcançar objetivos, não pelo desejo do ego, mas de um lugar dentro de nós que conhece o propósito de nossa vida. Sob esse aspecto é particularmente útil para atletas que buscam a perfeição – para expressar seu eu divino em suas atividades. *Surfgrass* fortalece a vontade e nos dá novo ânimo.

A essência beneficia o meridiano dos Rins e, no plano físico, atua nas disfunções renais, como infecções, inflamações e calcificações. Equilibra as glândulas supra-renais e nos permite utilizar a adrenalina de maneira construtiva – “tensão sem distensão”. Emocionalmente *Surfgrass* atenua o medo e nos ajuda a entrar na morada da coragem, o chakra do Coração.

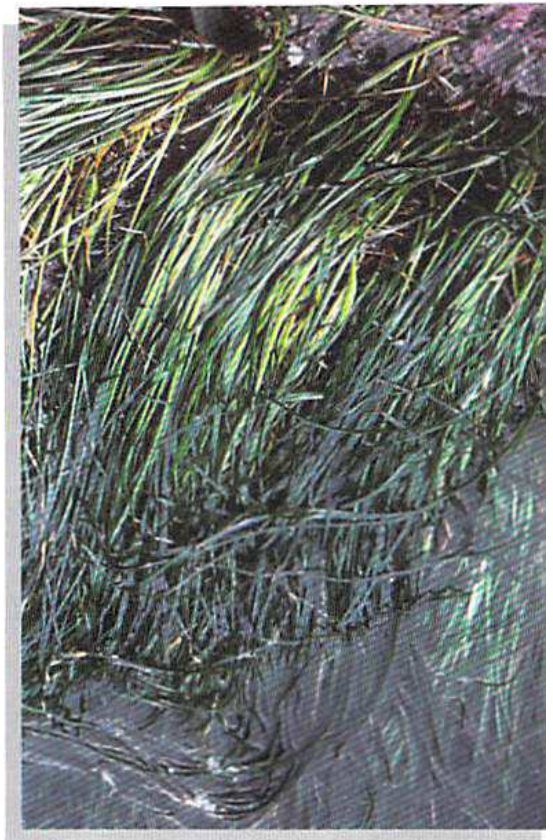
Na medicina chinesa, os rins armazenam a essência vital, ou força vital, e governam as reservas de energia do corpo inteiro. Desempenham um papel vital na manutenção da homeostase no plano físico. *Surfgrass* age sobre a definição mais ampla de homeostase, isto é, o equilíbrio e a harmonia entre corpo, mente, espírito e a emoção.

O tipo *Surfgrass* pode ter personalidade fraca e ser desorientado, ou voluntarioso e autodestrutivo. Esta essência ajuda a harmonizar essa polaridade.

Surfgrass – Coragem

Em minha verde grama das águas você encontra alimento para sua própria essência.

Eu o abençoo com coragem e perseverança e com a vontade de perseguir seu perfeito desdobramento.





Urchin

strongylocentrotus purpuratus

para segurança e proteção psíquica

Assinatura: Espinhos aguçados de cor púrpura são a assinatura do ouriço-do-mar. Por dentro, essa pequena criatura do mar é vulnerável e macia.

Chakras: Coroa e Plexo Solar

Meridiano: Baço

Palavras-Chave: Exploração, Segurança, Foco

Desafios: Medo do desconhecido

Afirmações: É seguro explorar meu potencial oculto.

Eu estou protegido quando trago para a Luz maior percepção consciente.

Estamos protegidos quando estamos em contato com a Luz universal através do chakra da Coroa.

Um remédio poderoso para ser usado quando mapeamos territórios desconhecidos, como nas regressões a vidas passadas ou na exploração de conexões energéticas com pessoas nesta vida.

Basicamente uma essência espiritual, expande a mente possibilitando o acesso a memórias armazenadas, de outras encarnações ou a primeira infância.

Pessoas que sofreram abuso quando crianças, frequentemente procuram refúgio em comportamentos abusivos contra si mesmas – alcoolismo, distúrbios alimentares e até tendências suicidas. *Urchin* pode proporcionar a segurança necessária para explorar e dispersar a energia que cria esses padrões. Em um outro nível pode oferecer segurança contra agressões psíquicas ao nosso Ser.

Mentalmente alivia a preocupação e o pensamento obsessivo. Emocionalmente, afeta o comportamento compulsivo e os vícios.

Urchin também ajuda a dissipar ataques de pânico e outros problemas respiratórios, comuns quando não nos sentimos seguros. Isto provavelmente se deve ao ciclo criativo dos cinco elementos da medicina chinesa, Terra/Baço é a mãe de Metal/Pulmão. Um desequilíbrio severo no Baço poderia, facilmente, manifestar-se por sintomas pulmonares ou respiratórios.

Urchin – Segurança

Venha e descanse dentro da suavidade de minha concha.

Em minha mandala tridimensional você está a salvo.

Deixe que eu o proteja com meus espinhos de cor púrpura.

Enquanto providencio um porto seguro para as pequenas criaturas do mar providencio também um santuário para você.

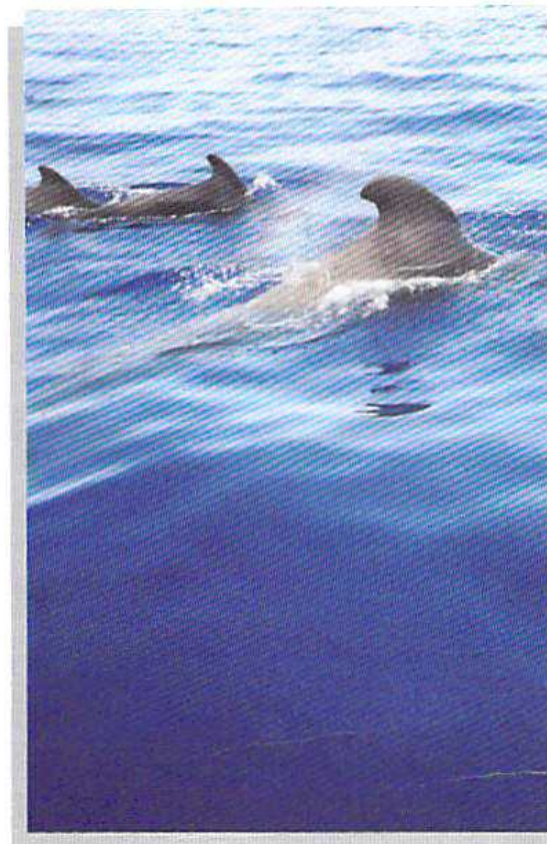
Whale

Globicephala macrocephalus

aumenta a capacidade de comunicação através da vibração e do som: expansão da consciência humana; capacidade de contatar registros de memória

Assinatura: Baleias Piloto crescem até 5,5 m de comprimento e vivem em famílias de até 20 membros ao largo da costa do Haváí. São negras e têm cabeças grandes e arredondadas. Essas baleias têm dentes e se alimentam principalmente de lulas, peixes e, algumas vezes, outros mamíferos marinhos. Comunicam-se através do som, a distâncias de aproximadamente 3 quilômetros.

Chakras:	Terceiro Olho, Coroa
Meridianos:	Vaso da Conceção, Vaso Governador
Palavras-Chave:	Telepatia, Clarisciência, Potencial Humano
Desafios:	Etnocentrismo, Arrogância
Afirmção:	Eu estou pronto para acessar meu pleno potencial mental.



Whale é uma boa escolha como remédio para curadores. Ela melhora tanto a percepção auditiva quanto a cinestésica. Se você deseja ouvir sons mais sutis, mesmo estando no coração de uma cidade grande, faça uso desta essência, tanto topicamente em seus ouvidos como por via oral.

Tomar esta essência melhora também a capacidade de receber e interpretar impressões de natureza sutil – conhecimento e informações sobre o lugar de onde viemos, qual o nosso caminho, e mesmo o potencial futuro podem ser revelados quando nos abrimos para essa possibilidade. Tomar a essência *Whale* e meditar com um “arquivo de memórias” – como o cristal de quartzo – irá nos ajudar a decodificar a mensagem contida no cristal.

Fisicamente, é um tônico geral por sua conexão com o Vaso da Conceção que corre na linha mediana na parte anterior do corpo e com o Vaso Governador que segue o músculo ao longo da coluna. Estes dois canais não somente fazem um circuito primário Corpo/Mente como também influenciam todos os outros meridianos.

Whale – Expansão

Sou o gigante do mar.

Quando você quiser saber do que realmente é capaz,
chegue-se a mim.

Repertório por Categoria e Correspondências das Essências Florais e Marinhas

Qualidades Mentais, Emocionais e Espirituais

Abundância

- *Polyanthus, Barnacle, Fireweed*

Abrir-se

- *Purple Magnolia*
- Para a abundância – *Polyanthus*
- Para o mistério da vida – *Pearly Everlasting*

Aceitação

- do próprio Ser; ser capaz de alcançar a auto-estima – *Vanilla Leaf*
- do Eu a partir de um lugar de profunda segurança interna – *Windflower*
- dos outros, enxergando através do ponto de vista deles – *Harvest Lily*
- das situações, assumindo sua responsabilidade pessoal – *Anemone*
- “do que é” levando ao não-julgamento – *Twin Flower*
- do momento presente – *Snowberry*

Adaptabilidade

- *Douglas Aster, Coral, Diatom*

Alegria

- de sentir a conexão com o Espírito – *Nootka Rose*
- através da celebração da nossa singularidade – *Vanilla Leaf*
- de explorar a vida com alegria e entusiasmo – *Snowdrop*
- ao abraçar a experiência de vida – *Jellyfish*
- expressar a alegria em atividade – *Pink Seaweed*

Alinhamento

- *Weigela*

Alquimia

- *Rainbow Kelp*

Amável (Digno de Amor)

- *Fireweed*

Amor

- *Diatoms, Fireweed*
- Doação – *Douglas Aster*
- No relacionamento – *Pearly Everlasting*
- Pela vida – *Nootka Rose*
- Por si mesmo – *Vanilla Leaf*
- Incondicional – *Lily of the Valley*

Ancorado

- *Pink Seaweed*

Ancoramento

- *Windflower, Narcissus, Vanilla Leaf*
- Para a harmonização antes da ação - *Pink Seaweed*

Apreciação

- *Dolphin, Purple Magnolia, Wallflower*

Atenção

- *Blue Lupin*

Auto-estima

- *Vanilla Leaf*

Auto-expressão

- *Bluebell, Camellia, Coral, Sand Dollar, Weigela, Windflower*
- Eliminando as máscaras sociais - *Easter Lily*
- Liberdade de expressar o próprio eu - *Weigela*
- Livre arbitrio - *Candystick*
- Alinhamento físico - *Salmonberry*

Auto-realização

- *Camellia*

Auto-(re)criação

- *Fuchsia*

Auto valorização

- Ausência manifesta pela dificuldade de receber - *Polyanthus*
- Ausência manifesta em decorrência do sentimento de não ter sido desejado quando criança - *Sea Palm*
- Nutrida por - *Indian Pipe*

Beleza

- *Alum Root, Harvest Lily, Indian Pipe*

Canal

- *Viburnum*

Capacitação, Poder

- *Anemone*

Centrado

- *Periwinkle, Douglas Aster*

Centramento

- Através da capacidade de ampliar a perspectiva - *Ox-Eye Daisy*
- Como parte da meditação - *Goatsbeard*
- Conduzindo à canalização - *Viburnum*
- Aumenta a capacidade de interiorização - *Brown Kelp*

Clareza

- *Blue Lupin, Brown Kelp*
- De expressão - *Lily of the Valley*
- De pensamento - *Blue Lupin*
- Reduz a confusão mental - *Brown Kelp*
- Espiritual - "*Staghorn*" *Algae*

Clareza espiritual

- "*Staghorn*" *Algae*

Clarisciência

- *Whale*

Começos

- *Death Camas*

Compaixão

- por si mesmo através da cura da criança interna - *Fireweed*
- permite-nos ver através da janela do Coração - *Salal*

- decorrente do não-julgamento – *Twin Flower*
- pelo lado escuro – *Sea Lettuce*

Compartilhar

- *Wallflower*

Compreensão

- Através de alterações da percepção – *Brown Kelp*
- Por sabermos que escolhemos o roteiro de nossas vidas – *Anemone*

Compromisso

- *Pearly Everlasting, Sea Turtle*
- Com um objetivo – *Forsythia*
- Com a atitude correta em relação a si mesmo – *Surfgrass*

Comunicação

- *Bluebell, Wallflower*
- Entre espécies, superior – *Dolphin*
- Para entender mensagens vibracionais – *Whale*
- Entre Corpo/Mente – *Moon Snail, Sea Horse*

Comunidade

- Unifica a energia do grupo – *Harvest Lily*
- Viver em – *Coral*

Concepção

- *Silver Birch*

Confiança

- *Alum Root, Lily of the Valley*
- Em si mesmo – *Camellia, Pipsissewa*
- No fluxo da vida – *Anemone, Barnacle, Brown Kelp, Weigela*
- Em nossa voz interior – *Viburnum*
- Em nossa capacidade de escolha – *Pipsissewa*

Conhecimento Interior

- Para alcançar o conhecimento interno – *Blue Camas, Periwinkle*
- Confiando na voz interior – *Viburnum*

Consciência

- *Diatoms*
- Abundância – *Polyanthus*
- Abrir caminho para – *Sea Palm*
- Expansão da – *Dolphin, Whale*
- Superior – “*Staghorn*” *Algae*
- Liberação da – *Brown Kelp, Sand Dollar*
- Vitima – *Mussel, Sponge*

Consciente

- *Blue Camas*

Contentamento

- *Hermit Crab*

Cooperação

- *Coral, Harvest Lily*

Coragem

- *Surfgrass, Douglas Aster*
- Para vivenciar mudanças – *Death Camas*

Criatividade

- Apoia a expressão criativa – *Hooker's Onion*
- Acesso à expressão criativa do segundo chakra – *Orange Honeysuckle*
- Exploração da expressão criativa – *Moon Snail*
- Pela transformação da energia da raiva – *Mussel*

Cura

- *Poplar, Sea Lettuce*

Curiosidade

- *Moon Snail*
- Para explorar as experiências com alegria – *Snowdrop*

Decidir-se

- *Pipsissewa*

Decisões

- *Mussel, “Staghorn” Algae*

Deleite, Encantamento

- *Snowdrop*

Desenvoltura

- *Hermit Crab*

Desenvolvimento Psíquico

- *Viburnum*

Despreocupação

- *Alum Root, Dolphin, Hooker’s Onion*

Devoção

- *Pearly Everlasting*

Direcionamento Interno

- *Orange Honeysuckle*

Disponível

- *Chickweed, Sea Turtle*

Disposição

- *Starfish, Alum Root, Fairy Bell, Polyanthus*

Divertimento

- *Dolphin, Hooker’s Onion*

Em casa

- *Sea Turtle*
- No corpo – *Purple Magnolia*
- No mundo – *Arbutus*

Entusiasmo

- Através da conexão com o Divino interior – *Nootka Rose*
- Pela alegre exploração da experiência – *Snowdrop*
- Pela aceitação “do que é” – *Snowberry*

Equilíbrio

- *Blue Camas, Fuchsia, Grape Hyacinth*
- Após choque ou trauma – *Grape Hyacinth*
- Entre o intuitivo e o racional – *Blue Camas*
- Entre cérebro anterior e posterior – *Rainbow Kelp*
- Entre ação e passividade – *Sponge*
- Respostas emocionais – *Windflower*
- No meio da mudança – *Twin Flower*
- Energético – *Brown Kelp, Moon Snail*
- Equilíbrio geral – *Fuchsia*

Espírito

- *Arbutus, Windflower*
- Para chamar o Espírito – *Indian Pipe*
- Entrar em contato – *Poplar*
- Remédio para – *Hooker’s Onion, Jellyfish, Starfish, Urchin*

Espontaneidade

- Leveza e liberdade de expressão – *Hooker’s Onion*

- Desfrutar as experiências físicas – *Purple Magnolia*

Escolha

- Ser capaz de tomar decisões – *Pipsissewa*
- Ser capaz de escolher a solução mais simples – *Lily of the Valley*
- Em sintonia com nossa jornada interior – *Twin Flower*
- Capacidade de liberar padrões limitativos – *Grass Widow*

Esperança

- *Snowdrop, Sponge*

Estar sendo

- *Sea Palm*

Expressão Criativa

- *Orange Honeysuckle, Chiton, Hooker's Onion, Moon Snail*

Êxtase

- *Death Camas*
- Acolher o momento – *Snowberry*

Expansão

- *Douglas Aster, Whale*

Exploração

- *Urchin, Snowdrop*

Expressão

- *Sea Horse, Wallflower*
- Eu – *Easter Lily, Jellyfish, Sand Dollar, Coral*
- Eu – *Camellia, Windflower, Sea Horse*
- Comunicação – *Bluebell, Wallflower*
- Criativa – *Chiton, Moon Snail, Orange Honeysuckle*
- Física – *Salmonberry, Snowdrop*
- Liberdade de/para – *Candystick, Hooker's Onion, Weigela*
- Sexual – *Mussel, Purple Magnolia*

Fantasia

- *Goatsbeard*

Fé

- *Brown Kelp, Poison Hemlock*

Firmeza

- *"Staghorn" Algae*

Flexibilidade

- *Chiton, Jellyfish Surfgrass, Pink Seaweed*
- Pela abertura do coração – *Jellyfish*
- Como fonte de poder pessoal – *Surfgrass*

Fluido

- *Jellyfish*

Fluindo

- *Sea Palm*

Foco

- *Blue Lupin, Urchin*

Fonte original

- *Diatoms, Arbutus, Douglas Aster, Pearly Everlasting, Rainbow Kelp, Sea Turtle*

Força

- *Yellow Pond Lily, Barnacle, Mussel, Silver Birch, Surfgrass*

Força de Vontade

- A vontade de mudar comportamentos destrutivos – *Forsythia*
- Para fortalecer a vontade – *Bluebell*
- Para concluir uma atividade – *Surfgrass*

- Para liberar velhas convicções – *Grass Widow*

Generosidade

- *Douglas Aster*

Gentileza

- *Chiton, Lily of the Valley, Poplar, Sea Horse, "Staghorn" Algae*

Graça

- *Alum Root, Diatoms, Sea Turtle, Camellia, Pink Seaweed, Sea Palm, Yellow Pond-Lily*

Gratidão

- *Polyanthus*

Harmonia

- *Coral*
- No Corpo/Mente – *Moon Snail, Surfgrass, Viburnum*
- Entre os centros de energia/chakras – *Hooker's Onion*
- Nos relacionamentos – *Coral, Pearly Everlasting, Silver Birch*

Honestidade

- *Easter Lily*

Humildade

- *Twin Flower*

Humor

- *Hooker's Onion*

Imaginação

- Capacidade de fantasiar e/ou visualizar – *Goatsbeard*

Inconsciente

- *Brown Kelp, Moon Snail, Sand Dollar, Urchin*

Individualidade

- *Windflower*

Inocência

- *Lily of the Valley, Moon Snail, Poplar*

Insight

- *Viburnum*

Inspiração

- Para o esforço criativos – *Hooker's Onion*
- Para nos movermos em direção da expressão do potencial pleno – *Snowdrop*

Integração

- *Weigela*

Integridade

- Através da conexão com o Espírito interior – *Arbutus*
- Através da integração dos diferentes aspectos do si mesmo – *Easter Lily*
- Conservada em meio à agitação e ao tumulto – *Sea Palm*

Intimidade

- *Purple Magnolia*

Introspecção

- *Red Huckleberry*

Intuição

- *Viburnum, Barnacle, Blue Camas, Whale*

Intuitivo

- *Barnacle*

Lembrando

- *Periwinkle*
- Quem somos – *Blue Lupin*

Leveza de Ser

- *Fairy Bell*

Liberação

- *Snowdrop*

Liberando

- *Poison Hemlock*
- A raiva – *Mussel*
- O passado – *Chickweed, Starfish*
- Pensamentos – *Fairy Bell*
- Bloqueios mentais – *Plantain*
- Crenças – *Grass Widow*
- Emoções – *Yellow Pond-Lily*

Liberdade

- Como resultado da liberação de crenças limitadoras – *Grass Widow*
- Através da expressão criativa – *Hooker's Onion*
- Pelo pensamento positivo – *Brown Kelp*
- Para pensar de forma diferente – *Moon Snail*
- Para vivenciar plenamente os sentimentos – *Starfish*
- Pessoal – *Hermit Crab*
- De escolha – *Lily of the Valley*

Ligação

- Com a mãe – *Barnacle*
- Com o pai – *Arbutus*

Livre Arbítrio

- Honrando o caminho de cada alma – *Candystick*
- Através da escolha responsável – *Anemone*

Luz

- *Hooker's Onion*

Manifestação

- *Silver Birch*
- Do xamã interno – *Douglas Aster*
- De nossa divindade – *Alum Root, Wallflower*

Meditação

- Como instrumento de autocura – *Goatsbeard*
- Para aumentar a capacidade de internalização – *Viburnum*
- Para penetrar o inconsciente – *Moon Snail*

Memória

- *Periwinkle*

Momento Presente

- Capacidade de exercer o poder de escolha – *Pipsissewa*
- Estar plenamente presente e capaz de responder – *Chickweed*
- Para acolher as experiências de coração aberto – *Snowberry*
- Para se entregar às experiências – *Jellyfish*
- Para aceitar a experiência do pesar – *Purple Crocus*
- Não aceitação do – *Poison Hemlock, Sea Palm*

Motivação

- *Forsythia*

Nascimento/Renascimento

- *Candystick, Hooker's Onion, Jellyfish*

Novos começos

- *Death Camas, Pink Seaweed*

Nutrição/Alimento

- *Barnacle, Narcissus, Red Huckleberry*

- Ânsia por alimento – *Sea Palm*

Otimismo

- *Twin Flower*

Paciência

- *Pink Seaweed*

Paixão

- *Snowberry, Nootka Rose*

Paz Interior

- *Sponge, Twin Flower*

Percepção consciente

- Atenção – *Purple Magnolia*
- Elevada/Acentuada – *Anemone, Viburnum*
- Expandida – *Sand Dollar*
- Insight – *Chiton, Viburnum*
- Perspectiva/percepção – *Twin Flower*
- Percepção espiritual – *Death Camas*

Perdão

- *Salal*

Permissão

- Desistir do controle – *Anemone, Sea Palm*
- Pesar – *Starfish*
- Canalizando forças superiores – *Barnacle*

Persistência

- Ver Força de Vontade

Perspectiva

- A partir da segurança no coração da vida – *Ox-Eye Daisy*
- Utilizando o cérebro como um todo – *Blue Camas*
- Expansão da – *Anemone, Candystick, Pearly Everlasting*
- Em ocasiões de trauma – *Grape Hyacinth*

Poder

- Poder pessoal de prosseguir na vida – *Snowdrop*
- Alinhamento com o poder interno – *Camellia*

Potencial, Potencialidade

- *Rainbow Kelp, Whale*

Presente

- *Jellyfish, Sea Turtle, Chickweed, Sea Palm*

Prodígio

- *Sponge*

Propósito

- Alinhamento com o propósito da alma – *Anemone*
- Aceitação do propósito de vida dos outros – *Starfish*
- Conhecer nosso propósito de vida desde nosso interior – *Surfgrass*

Proteção

- *Narcissus, Urchin*
- Mapeando o inconsciente – *Brown Kelp*
- Pela sabedoria intuitiva – *Viburnum*

Pureza

- *Easter Lily*

Purificação

- *Plantain*
- Da mente – *Moon Snail*
- Emocional – *Coral*

Racional/lógico

- *Blue Camas*

Realidade

- *Sand Dollar*

Receptividade

- Ter acesso ao masculino/feminino – *Barnacle*
- Abrir-se para a abundância – *Polyanthus*

Reconciliação

- *Indian Pipe*

Relacionamentos

- Evitação – *Hermit Crab*
- Comprometimento – *Pearly Everlasting*
- Energia de grupo – *Harvest Lily*
- Novo – *Death Camas, Pink Seaweed*
- Não-apego – *Yellow Pond-Lily*
- Transformação – *Rainbow Kelp*

Relaxamento

- *Goatsbeard*

Relaxado

- *Viburnum*

Renascimento

- *Death Camas*

Responsabilidade

- Presente e disponível neste momento – *Chickweed*
- Pessoal – *Anemone, Candystick, Pipsissewa, Weigela*

Reverência

- *Indian Pipe*

Sabedoria

- Da criança interior – *Lily of the Valley*
- Integração do conhecimento interior com as experiências exteriores – *Weigela*
- Acesso à sabedoria interior – *Fairy Bell, Grass Widow, Periwinkle*
- Do feminino – *Barnacle*
- Espiritual – *Arbutus, Red Huckleberry*
- Do corpo – *Orange Honeysuckle*

Segurança

- “*Staghorn*” *Algae, Yellow Pond-Lily, Windflower*

Segurança Interior

- “*Staghorn*” *Algae*
- para sentir-se ancorado e seguro – *Pink Seaweed*
- para permitir que a alma dance – *Windflower*

Seguro

- *Pink Seaweed*

Sentimento

- *Purple Crocus*

Simplicidade

- *Lily of the Valley*

Sintonia

- Com o aspecto feminino (anima) – *Barnacle*
- Com o aspecto masculino (animus) – *Arbutus*

Solidão

- *Hermit Crab*

Soltar(se)

- *Poison Hemlock, Snowdrop*
- Para a experiência – *Jellyfish*
- Os padrões de disfunção comportamental – *Fuchsia*
- As mágoas – *Salal*
- As crenças e atitudes limitadoras – *Grass Widow*

Sonhos

- Para lembrar com facilidade – *Periwinkle*
- Programar – *Viburnum*

Submissão, gentileza

- *Barnacle, Poplar, Silver Birch*

Telepatia

- *Whale*

Tônico Espiritual

- *Windflower, Arbutus*

Transformação

- Liberando padrões habituais – *Forsythia*
- Da energia da raiva – *Mussel*
- Da energia da doença – *Sand Dollar*
- Renascimento espiritual – *Death Camas*
- Alquímica – *Rainbow Kelp*
- Pela devoção – *Pearly Everlasting*
- De mente e coração – *Dolphin*

Transições

- Catalisador para a mudança – *Forsythia*
- Mover-se com facilidade através da mudança – *Poison Hemlock*
- Mudança súbita e inesperada – *Death Camas*

Transmutação

- De toxinas emocionais – *Blue Lupin*

Verdade

- *Sand Dollar*

Visão/Visionário

- Perspectiva – *Ox-Eye Daisy*
- Enxergando nossa singularidade – *Camellia*
- Vendo pelos olhos da criança – *Lily of the Valley*
- Olhando os outros como espelhos do nosso eu – *Weigela*
- Para ver o grande panorama – *Anemone*

Visão/Visualização

- *Goatsbeard*

Desafios Mentais, Emocionais e Espirituais

Abandono

- *Arbutus, Nootka Rose, Barnacle, Dolphin*

Abuso

- *Nootka Rose, Urchin*

Agarrado

- *Starfish*

Amargura

- *Chickweed, Jellyfish, Plantain*

Ambiguidade

- *Fairy Bell*

Ansiedade

- *Narcissus, Periwinkle*
- Emocional – ataques de pânico que afetam a respiração – *Bluebell, Urchin*
- Mental – pensamentos cumulativos, pensamentos obsessivos, preocupação – *Urchin*
- Espiritual – “angst” – *Arbutus*

Apatia

- *Periwinkle*

Apego

- *Douglas Aster, Starfish, Yellow Pond-Lily, Hooker's Onion, Sponge*

Arrogância

- *Whale*

Autodestruição

- *Forsythia, Urchin*

Auto-repugnância

- *Vanilla Leaf, Forsythia*

Auto-retidão

- *Salal*

Choque

- *Grape Hyacinth, Fireweed*

Conflito

- *Alum Root, Coral, Narcissus, “Staghorn” Algae*

Confusão

- *Blue Lupin, Brown Kelp, Periwinkle, Pipsissewa, Rainbow Kelp, “Staghorn” Algae*

Consciência de massa

- Capaz de se desvencilhar das crenças alheias – *Grass Widow*
- Capaz de “seguir a própria estrela” – *Bluebell*
- Examinar crenças individuais – *Death Camas*

Consciência de Vítima

- *Anemone, Sponge, Mussel, Pipsissewa*

Controle

- *Anemone, Lily of the Valley, Mussel, Silver Birch, Chickweed, Poison Hemlock*

Crítico/Criticismo

- *Twin Flower, Plantain*

Culpa

- *Camellia*

Denso

- *Hooker's Onion*

Depressão

- *Fairy Bell, Periwinkle, Blue Lupin, Grape Hyacinth, Jellyfish, Rainbow Kelp*

Depressão pós-parto

- *Hooker's Onion*

Desconfortável

- *Bluebell*

Desespero

- *Blue Lupin, Grape Hyacinth, Periwinkle, Fairy Bell*

Desestabilizado

- *Windflower*

Desmerecimento

- *Polyanthus*

Desonestidade

- *Easter Lily*

Dificuldades de Aprendizado

- *Blue Camas*

Disperso

- *Windflower*

Dissociação

- *Weigela*

Duplicidade

- *Easter Lily*

Dúvida

- *Yellow Pond-Lily*

Dúvida pessoal

- *Viburnum*

Dúvida Interior

- *Viburnum*

Ego

- *Douglas Aster, Sea Lettuce, Surfgrass, Harvest Lily*

Escuridão

- *Diatoms, Sea Lettuce, Easter Lily, Fairy Bell, Forsythia, Rainbow Kelp, Snowberry*

Estagnado/Estagnação

- *Hooker's Onion, Diatoms, Jellyfish, Anemone, Chickweed, Plantain, Poison Hemlock, Salal*

Estresse

- *Goatsbeard, Grape Hyacinth*

Etnocentricidade

- *Whale*

Evitação

- *Hermit Crab*

Fadiga

- *Bluebell*

Fechado

- *Camellia*

Feridas emocionais

- *Fireweed*

Foco (excesso de)

- *Ox-Eye Daisy*

"Fora de órbita"

- *Windflower, Sea Turtle*

Frieza

- *Fireweed, Purple Magnolia*

Frustração/frustrado

- *Blue Lupin, Mussel, Hooker's Onion*
- *Devida à confusão sobre o propósito de vida – Candystick*
- *Devida ao bloqueio da criatividade – Orange Honeysuckle*
- *Em face do inesperado – Pipsissewa*
- *Por nosso próprio comportamento negativo – Plantain*

Hermeticidade, Rijeza

- *Goatsbeard*

Identidade

- *Orange Honeysuckle*

Ilusão

- *Easter Lily, Indian Pipe, Sand Dollar, Grass Widow*

Imobilismo

- *Goatsbeard, Poison Hemlock, Chiton, Grape Hyacinth, Jellyfish, Salmonberry, Snowdrop*

Inaptidão, inabilidade

- *Sea Turtle*

Indecisão

- *Pipsissewa*

Indolência

- *Fuchsia*

Inflexibilidade

- *Pink Seaweed, Silver Birch*

Insegurança

- *Viburnum*

Interação Social

- *Harvest Lily, Weigela*

Irritabilidade

- *Mussel*

Inveja

- *Salal*

Julgamento

- *Twin Flower, Mussel, Salal*
- *Medo de ser julgado – Bluebell*

Julgar os outros

- *Plantain*

Limitação

- *Bluebell, Sand Dollar, Camellia, Chiton, Hooker's Onion, Grass Widow*

Língua-presa

- *Bluebell*

Lutas de poder

- *Alum Root*

Medo

- *Coral, Grass Widow, Snowdrop, Urchin, Blue Camas, Brown Kelp, Fireweed, Hermit Crab, Hooker's Onion, Jellyfish, Narcissus, Ox-Eye Daisy, Rainbow Kelp, Surfgrass*
- *Fobias – Poison Hemlock*
- *Estimulação, p. ex. transforma-se em excitação – Poison Hemlock*
- *Vago e não específico – Surfgrass*
- *Paralizante – Snowdrop*
- *Ataques de pânico – Bluebell*

Medo de

- *Abandono – Nootka Rose*
- *Morte/Vida – Snowdrop*
- *Escassez – Polyanthus*
- *Ser julgado – Grass Widow, Bluebell*
- *Ser separado do grupo – Grass Widow*

Melancolia

- *Dolphin*

Mudança

- *Death Camas, Pink Seaweed, Forsythia, Grass Widow, Orange Honeysuckle, Poison Hemlock*

Não disponível

- *Chickweed*

Obsessões

- Pensar – *Forsythia*
- Jogar coisas fora – *Barnacle*
- Pensamento recorrente (disco arranhado) – *Pipsissewa*

Ocupado/Ocupação

- *Sea Palm, Sea Turtle, Fuchsia, Red Huckleberry*

Ódio

- *Vanilla Leaf, Forsythia*

Opinioso, Teimosia

- *Sponge*

Orgulho

- *Surfgrass*

Paralisia

- *Sea Horse*
- Medo paralisante – *Snowdrop*
- Timidez paralisante – *Wallflower*

Pensamento Negativo

- *Plantain*

Perdido

- *Orange Honeysuckle*

Pesado

- *Hooker's Onion*

Pesar

- *Purple Crocus, Starfish*

Preguiça

- *Sea Horse*

Preocupado

- *Narcissus, Death Camas, Pipsissewa, Urchin*

Procrastinação

- *Fuchsia*

Proteção Física

- *Urchin*

Purificação

- Do corpo Mental – *Plantain*
- A mudança como catalisador – *Death Camas*
- Liberação das toxinas – *Sea Lettuce*

Raiva

- *Blue Lupin, Candystick, Mussel, Orange Honeysuckle, Pearly Everlasting*

Reatividade

- *Rainbow Kelp*

Resistência

- *Fairy Bell, Snowberry, Anemone, Jellyfish, Purple Crocus, Sea Palm, Twin Flower*

Resistente

- *Barnacle*

Ressentimento

- *Chickweed, Plantain, Salal, Nootka Rose*

Restrição

- *Snowdrop*

Rigidez

- *Chiton, Lily of the Valley, Jellyfish, Moon Snail*
- Devida à estagnação mental/amargura – *Plantain*
- Devida à falta de integração interior – *Camellia*
- Do centro do coração – *Jellyfish*
- Decorrente de fazer julgamentos – *Twin Flower*

Sabedoria Interna

- “*Staghorn*” *Algae*

Saudade

- *Arbutus*

“Sem fala”

- *Weigela*

Separação

- *Indian Pipe, Poplar, Fireweed, Hooker’s Onion*

Sobrevivência

- *Candystick*

Solidão

- *Hermit Crab, Dolphin*

Subjugado

- *Hooker’s Onion*

Teimosia

- *Barnacle, Camellia*

Tensão

- *Goatsbeard, Brown Kelp, Candystick, Chiton, Harvest Lily, Mussel, Purple Crocus*

Timidez

- *Bluebell, Windflower*

Torpor

- *Fuchsia*

Trauma

- *Grape Hyacinth, Candystick, Chiton, Hooker’s Onion, Nootka Rose, Weigela*

Tristeza

- Pela perda de um ente querido – *Purple Crocus*
- Quando nos sentimos desconectados e com saudades da casa – *Arbutus*

Vergonha

- *Camellia*

Desafios Físicos baseados na Energia da Medicina Chinesa

Sistema Cardiovascular:

- Placa arterial – *Jellyfish*
- Temperatura corporal – *Moon Snail, Rainbow Kelp*
- Tontura – *Mussel*
- Hipertensão (pressão arterial alta) – *Pertwinkle, Surfgrass*
- Oxigenação do sangue – *Sea Lettuce*
- Circulação – *Fireweed*
- Tônico – *Lily of the Valley*

Sistema Digestivo:

- Melhora do fluxo biliar – *Mussel*
- Acidez estomacal, arrotos – *Sea Palm*

- Incapacidade de absorver nutrientes – *Barnacle*
- Disfunções alimentares (comer em demasia ou muito pouco) – *Urchin*
- Problemas com excesso de peso – *Chickweed, Poison Hemlock*
- Transformação e absorção de nutrientes – *Sea Turtle*
- Indigestão causada por problemas emocionais – *Sponge*
- Indigestão por intoxicação – *Blue Lupin, Plantain*
- Intoxicação do sangue e do fígado – *Plantain*
- Dores de cabeça – *Blue Lupin, Plantain*
- Jejum e limpeza – *Death Camas*
- Intolerância alimentar – *Grass Widow*
- Estômago agitado – *Narcissus*
- Melhora da digestão – *Windflower*
- Tônico geral – *Red Huckleberry*

Eliminação:

- Tônico para o cólon em geral – *Polyanthus, Starfish*
- Problemas intestinais relacionados a estresse e emoções – *Camellia, Starfish*
- Incapacidade de separar o puro do impuro – *Barnacle*
- Calor e inflamação nos intestinos (colite, doença de Crohn) – *Sea Lettuce*
- Constipação – *Pink Seaweed, Poison Hemlock*

Sistema Endócrino:

- Hipófise – *Barnacle, Viburnum*
- Pineal – *Grape Hyacinth, Periwinkle, Whale*
- Tireóide – *Sand Dollar, Chiton*
- Timo – *Jellyfish*
- Supra-renais – *Surfgrass, Rainbow Kelp*

Sistema Genito-Urinário:

- Problemas de bexiga – *Brown Kelp*
- Cálculos renais e condições inflamatórias – *Surfgrass*
- Apoia a função dos rins de manter o sangue limpo e desintoxicar o sistema – *Coral*
- Equilíbrio dos fluidos e das reservas de energia – *Sponge*
- Tônico para os rins de maneira geral – *Fuchsia, Snowdrop*

Sistema Imunológico:

- Circulação linfática e drenagem – *Moon Snail*
- Fortificar – *Goatsbeard*
- Síndrome de Fadiga Crônica – *Snowberry*
- SAD (distúrbios relacionados à falta de luz solar no inverno) – *Red Huckleberry, Snowberry*

Sistema Nervoso:

- C.N.S (informação entre cérebro e medula) – *Sea Horse*
- Neurônios sensoriais e motores – *Sea Horse*
- Doenças (síndrome pós-pólio, Parkinson, esclerose múltipla) – *Coral*
- Paralisia – *Poison Hemlock, Snowdrop*
- Distúrbios nervosos – *Periwinkle*
- Degeneração do sistema nervoso – *Snowdrop*

Cérebro:

- Alinhamento antero/posterior – *Barnacle, Rainbow Kelp*
- Alinhamento direito e esquerdo – *Blue Camas*
- Perda de células hidrocefálicas e cerebrais por choque traumático – *Coral*
- Sistema límbico – *Dolphin*
- Pensamento claro – *“Staghorn” Algae*
- Expansão do potencial do cérebro – *Whale*
- Fazer escolhas – *Pipsissewa*
- Vícios – *Forsythia*
- Depressão – *Grape Hyacinth, Periwinkle*
- Memória – *Periwinkle*

- Autismo – *Bluebell, Wallflower*

Sistema Reprodutivo

Mulher

- Cistos e fibroides – *Barnacle*
- Condições inflamatórias – *Sea Lettuce*
- TPM Tensão Pré-Menstrual – *Easter Lily*
- Cólicas menstruais – *Sea Lettuce*
- Cirurgia – *Sea Lettuce*
- Parto – *Barnacle, Jellyfish*
- Traumas de parto (para mãe e bebê) – *Hooker's Onion, Urchin*
- Menopausa – *Orange Honeysuckle*
- Cirurgia, aborto natural ou provocado – *Candystick*
- Trabalho de parto difícil – *Poison Hemlock*
- Tônico geral – *Silver Birch*

Homem

- Fertilidade – *Sea Horse*
- Condições inflamatórias – *Sea Lettuce*
- Cirurgia – *Candystick, Sea Lettuce*

Respiratório

- Bronquite, asma, problemas de garganta – *Polyanthus, Sand Dollar*
- Para o sistema respiratório em geral – *Polyanthus, Sand Dollar*
- Respirar (inspiração) – *Sea Horse*
- Facilita a respiração – *Bluebell, Fairy Bell, Purple Crocus*
- Tônico para os pulmões (geral) – *Arbutus*

Sentidos: (Visão, Audição, Tato, Olfato, Fala)

- Percepção sensorial refinada – *Douglas Aster, Purple Magnolia, Rainbow Kelp, Wallflower*
- Olhos – *Anemone, Ox-Eye Daisy, Purple Magnolia, "Staghorn" Algae*
- Orelhas – *Brown Kelp, Ox-Eye Daisy, Whale*
- Tato – *Purple Magnolia, Whale*
- Olfato – *Purple Magnolia*
- Fala – *Bluebell, Yellow Pond-Lily*

Estrutural: Pele, Ossos e Músculos

- Espasmos de músculos e tendões – *Anemone*
- Tensão nas costas – *Brown Kelp*
- Ossos e dentes – *Pink Seaweed*
- Alinhamento da coluna – *Salmonberry, Sea Horse*
- Peito e parte superior das costas – *Fireweed, "Staghorn" Algae*
- Tensão no pescoço e nos ombros – *Mussel*
- Coluna cervical – *Chiton*
- Tensão física relacionada a pesar – *Starfish*
- Tensão no corpo em geral – *Chiton*
- Melhora da coordenação – *"Staghorn" Algae*
- Cintura sacro-pélvica – *Candystick*
- Problemas de pele – *Vanilla Leaf*

Diversos – Desafios Físicos e Vitais

Abandono

- Sentimento de perda e saudade de casa – *Arbutus, Dolphin*
- Abandonado física e emocionalmente – *Nootka Rose*

Aborto Natural/Provocado

- *Candystick, Sea lettuce*

Abuso

- Físico, sexual, emocional – *Nootka Rose, Sponge, Urchin*
- Auto-abuso – *Fasythia, Nootka Rose*

Alcoolismo

- *Nootka Rose, Urchin*

Ansiedade

- *Narcissus, Periwinkle, Urchin*

Autismo

- *Bluebell, Wallflower*

Depressão

- Geral – *Blue Lupin, Fairy Bell, Grape Hyacinth, Jellyfish, Periwinkle, Rainbow Kelp*
- Sentindo o coração pesado – *Dolphin*
- Pós parto – *Hooker's Onion*

Distúrbios alimentares

- *Forsythia, Sea Palm, Urchin*

Distúrbios causados por condições atmosféricas – p. ex. falta de sol, luz – SAD

- *Diatoms, Grape Hyacinth, Periwinkle, Snowberry*

Divórcio

- Desapegar-se – *Starfish*
- Liberar amargura e ressentimento – *Jellyfish*

Doenças Degenerativas

- *Diatoms*

Dores de cabeça

- *Blue Lupin, Plantain, Mussel*

Energia/Vitalidade

- Baixa energia – *Bluebell, Coral*
- Rejuvenescimento – *Dolphin, Goatsbeard*
- Resistência física – *Sea Horse*

Exaustão

- Fadiga – *Bluebell*
- Tônico físico geral – *Whale*

Hipertensão

- *Periwinkle, Surfgrass*

Homeostase

- *Surfgrass*

Memória Celular (perda da capacidade da célula de exercer sua função)

- *Diatoms*

Menopausa

- *Orange Honeysuckle*

Morte de alguém querido (sentindo o coração pesado)

- *Dolphin, Purple Crocus*
- Permitir-se a experiência da perda – *Starfish*

Novos começos

- *Death Camas, Pink Seaweed*

Obsessões

- *Barnacle, Narcissus, Urchin*

Pânico (ataques de)

- *Bluebell, Urchin*

Parto

- *Barnacle, Candystick, Hooker's Onion, Jellyfish*
- Trabalho de parto demorado – *Poison Hemlock*

Pós parto (depressão)

- *Hooker's Onion*

Sexualidade/Sensualidade

- Sentir-se bem com as sensações físicas – *Dolphin, Purple Magnolia, Whale*
- Frustração sexual – *Mussel*
- Incapacidade de expressar a energia sexual – *Dolphin, Purple Magnolia*
- Dirigir a energia sexual para canais criativos – *Orange Honeysuckle*

Síndrome de Fadiga Crônica

- *Diatoms, Dolphin, Snowberry*

Tonturas

- *Mussel*

TPM (Tensão Pré Menstrual)

- *Easter Lily*

Trauma

- Suicida – *Urchin*

Traumatismo no pescoço

- (p. ex. em freadas bruscas, quando a cabeça é jogada para frente e para trás com violência)
Chiton, Mussel

Vícios

- *Forsythia, Urchin*

Apêndice A

Essências de Gemas e Cristais

As essências de gemas e cristais da Pacific Essences são preparadas com amor utilizando a energia do Sol e da Lua na elaboração da tintura-mãe. Gemas e cristais têm uma capacidade de ressonância especial com os chakras e glândulas a eles correspondentes. Sua capacidade de vibrar em harmonia com os sistemas energéticos humanos está ligada a sua cor, sua química e sua estrutura cristalina. Através de sua estrutura cristalina, as gemas são capazes de emitir vibrações consistentes e repetidas. Em resposta, o corpo sintoniza essas vibrações e entra em equilíbrio.

- Amber** (âmbar) – iluminação de mente e coração
- Amethyst** (ametista) – transformação da energia; proteção
- Apophyllite** (apofilita) – limpa ressonâncias do que já passou, nos planos físico e mental
- Aquamarine** (água-marinha) – tranquilizante; calmante; equilibra o timo
- Aragonite** (aragonita) – promove autoconfiança e segurança interior
- Aventurine** (aventurina) – ajuda na meditação e na visualização
- Azurite** (azurita) – suaviza as atitudes; percepção consciente da perfeita essências de todas as coisas
- Bloodstone** (heliotrópio) – alinhamento dos centros de energia
- Blue Lace Agate** (ágata-rendada-azul) – conecta o sexto e o sétimo chakras; inspiração e graça
- Calcite** (calcita) – faz diminuir o medo; melhora a memória de sonhos
- Carnelian** (cornalina) – aumenta a vitalidade; estimula o fígado na eliminação das impurezas
- Celestite** (celestita) – transporta a consciência aos reinos celestiais; amplifica a percepção
- Chrysocolla** (crisocola) – harmonia, equilíbrio, plenitude, integração: une quarto e quinto chakras
- Citrine** (citrino) – clareia os padrões de pensamento possibilitando a manifestação de seus desejos, através da sintonia com a energia da luz criadora
- Coral** (coral) – permite a conexão com o mais profundo de nós mesmos; simboliza a energia vital
- Crocolite** (crocoíta) – facilita o desapego às preocupações; ajuda a perceber os pensamentos antes da reação emocional
- Emerald** (esmeralda) – aumenta a sabedoria e projeta o amor
- Fire Agate** (ágata-de-fogo) – transformação na direção da harmonia e do amor; tônico cardíaco
- Fluorite** (fluorita) – transformação e devoção; liga a matéria ao espírito através do chakra da coroa
- Fuchsite** (fuchsita) – eleva as emoções do inconsciente para o consciente, e para além do psíquico e intuitivo
- Galena** (galena) – receptividade e intensidade microscópica; ajuda na transmissão de pensamentos
- Green Garnet** (granada-verde) – purifica os pensamentos
- Green Turmaline** (turmalina-verde) – elimina toxinas mentais e emocionais
- Hematite** (hematita) – aumenta o fluxo dos meridianos
- Iolite** (iolita) – associa visão e comunicação
- Jade** (jade) – ancoramento emocional; cura lesões mentais e emocionais
- Jasper** (jasper) – tônico físico; equilibra as energias do corpo
- Kunzite** (kunzita) – estabiliza o amor puro e a alegria no coração
- Lapis Lazuli** (lâpis lazúli) – transcendência do ego; ajuda o indivíduo a se tornar um canal limpo e permite que se veja o outro sem julgamento
- Larimar** (larimar) – para que nos sintamos como crianças pequenas; prazer e alegria, sabedoria e inocência
- Lepidolite** (lepidolita) – integração dos hemisférios cerebrais; alivia a depressão e permite uma

perspectiva mais ampla

- Malachite** (malaquita) – reflete e espelha o interior
- Moonstone** (pedra-da-lua) – desenvolve a visão e a autopercepção consciente
- Muscovite** (muscovita) – alinha sistema endócrino e chakras
- Obsidian** (obsidiana) – promove ancoramento e a manifestação das qualidades espirituais
- Onyx** (ônix) – absorção e transmutação de vibrações
- Opal** (opala) – intensifica as sensações de sintonia entre o físico e o espiritual; amplia a percepção consciente
- Pearl** (pérola) – absorve e conserva a energia do amor; pureza, beleza, compaixão
- Peridot** (peridoto) – dissolve a incerteza espiritual
- Quartz Crystal** (cristal de rocha) – amplifica pensamentos e sensações; age sobre o timo equilibrando o sistema imunológico; ajuda a conservar e guardar informações; descristaliza a congestão.
- Red Garnet** (granada-vermelha) – desperta grande amor e compaixão
- Rhodochrosite** (rodocrosita) – conecta os chakras através do plexo solar
- Rhodonite** (rodonita) – atua sobre a respiração e a fala
- Rose Quartz** (quartzo-rosa) – auto-relização e paz interior; ensina o poder do perdão e repadroniza o coração para que possamos amar a nós mesmos; dissolve os fardos pesados que refreiam a capacidade de dar e receber inerentes ao coração
- Rubellite** (rubelita) – para expressar a exuberância e a alegria de amar
- Ruby** (rubi) – amor e coragem para expressarmos nosso potencial mais elevado
- Rutile** (rutilo) – para aliviar o medo e a ansiedade; equilibra padrões energéticos perturbados
- Sapphire** (safira) – inspira a fé e a devoção; permite a abertura para a nossa natureza espiritual
- Selenite** (selenita) – para focalizar nosso próprio senso de verdade interior; estar em contato com os pensamentos diretamente em sua fonte
- Serpentine** (serpentina) – estimula as habilidades psíquicas e alivia o medo de uma visão amplificada
- Silica** (sílica) – clareia a confusão mental
- Smoky Quartz** (quartzo-fumê) – equilibra a energia das supra-renais; purifica formas-pensamento nebulosas; eleva o nível de consciência
- Sugillite** (sugilita) – sintoniza o corpo mental para esclarecer a causa do problema físico; desperta a inocência e a sabedoria
- Sulphur** (enxofre) – suaviza a rigidez e aumenta a flexibilidade tanto física quanto mental
- Tiger's Eye** (olho-de-tigre) – perceber e aceitar a diversidade dentro da unidade, levando à ação correta
- Topaz** (topázio) – luz, alegria, amor; ressalta as qualidades crísticas
- Tourmaline** (turmalina) – equilibra chakras e meridianos
- Tuquoise** (turquesa) – força, equilíbrio, vitalidade
- Unakite** (unakita) – pensamento correto na condução do movimento certo
- Wavellite** (wavelita) – abandonar a resistência e sintonizar o fluxo da vida

Apêndice B

Os Remédios das Deusas

Os nove remédios das deusas foram preparados na véspera do Ano Novo, em 31 de dezembro de 1990, com a energia da Lua Azul, a segunda lua cheia do mês. Cada uma das essências ou estimula as qualidades arquetípicas da deusa a que está associada ou ajuda a lidar com seus desafios.

As essências são indicadas tanto para os homens quanto para as mulheres. Elas irão ajudar as mulheres a acolher as energias da deusa enquanto manifestas em diferentes aspectos de suas vidas. Da mesma forma, irão ajudar os homens a reconhecer e sentir a energia de sua própria deusa interior. O efeito final será a melhora na comunicação e na compreensão entre os sexos, tornando mais fácil o movimento em direção da consciência de que estamos juntos como seres humanos. Essas essências ajudarão aqueles que as tomarem a reconhecer a divindade dentro de si mesmos e dentro dos outros.

Os nove remédios da deusa são:

- | | |
|-------------------|---|
| Kali | <ul style="list-style-type: none">• Deusa hindu da criação e da destruição• Questões relacionadas ao poder e à destruição – em especial à autodes-truição• Expressão da energia primordial; para dançar a dança da vida com paixão e graça |
| Maya | <ul style="list-style-type: none">• Tecelã do véu da ilusão no plano terrestre• Aceitação de si mesmo como expressão da divindade• Capacidade de contactar a essência pura do ser |
| Radha | <ul style="list-style-type: none">• Aspecto feminino de Krishna; juntos representam a grande relação de amor• Devoção por si mesmo, pelo outro e a Deus/Deusa/Tudo O Que É |
| Shakti | <ul style="list-style-type: none">• A serpente enrolada na base da coluna – Kundalini• Poderosa energia sexual da criação |
| Isis | <ul style="list-style-type: none">• Deusa egípcia da fertilidade e devotada esposa/amante de Osiris• Pode ser usada para atrair uma alma gêmea e para a autotransformação através do pesar pela perda de uma alma irmã |
| Sita | <ul style="list-style-type: none">• Filha da Terra. Amiga das plantas e dos animais• Ajuda na comunicação com seres dos reinos vegetal e animal• Para cultivar a gentileza |
| Demeter | <ul style="list-style-type: none">• Deusa grega da agricultura e da fertilidade• Questões relativas à criatividade, produtividade e fecundidade• Para ajudar a separação na hora do parto e em todas as separações entre pais e filhos durante a vida |
| Persephone | <ul style="list-style-type: none">• Deusa grega do Mundo Subterrâneo |

Kuan Yin

- Ajuda a alcançar a sabedoria e o conhecimento no inconsciente
- Ajuda a curar a criança interior
- Deusa chinesa da compaixão e da misericórdia
- Para desenvolver estas qualidades e nos acalantar quando nosso fardo é pesado demais

Apêndice C

Abundance

A essência *Abundance* é uma combinação de plantas e minerais numa base de 60% de água pura da fonte e 40% de conhaque, que age como conservante. Alinha Corpo, Mente, Emoções e Espírito para agir de maneira unificada de modo que objetivos individuais possam ser alcançados enquanto constrói uma conexão com o fluxo maior de tudo na vida. Esta essência fomenta e motiva a “consciência da abundância”.

Tomada por via oral, a essência *Abundance* diminui a insegurança, encoraja a auto-estima, e estimula a vontade de receber e de participar do fluxo da vida. É uma essência de transformação da consciência.

O óleo *Abundance* é um óleo puro de aromaterapia que pode ser usado em massagens, banhos ou em difusores aromáticos. É uma combinação da essência *Abundance* com óleo essencial de tangerina, que traz em si o raio curativo cor-de-laranja da criatividade e da produtividade. A agradável fragrância da tangerina nos faz recordar a alegria e o encantamento do Natal – a festa do amor, da alegria e da abundância. Aquece e suaviza o Corpo/Mente e ajuda a manter a linha tênue do equilíbrio entre a excitação e o medo de aceitar novos desafios. Sua dádiva é nos deixar livres para participar da aventura da vida de maneira plena, enquanto delicadamente libera atitudes limitadoras.

O Programa da Abundância é um compromisso de 22 dias consigo mesmo. Foi elaborado para ser seguido enquanto tomamos a essência por via oral e usamos o óleo *Abundance* diariamente.

O propósito deste Programa de 22 dias é criar um novo referencial para a manifestação da abundância em todo e qualquer nível de sua vida. Você escolhe o foco: dinheiro, relacionamentos, trabalho, família ou qualquer área onde aparentemente exista carência ou escassez.

Cada exercício tem por objetivo ajudá-lo a liberar o antigo e inútil, e/ou lhe dar suporte para criar uma experiência particular de abundância em sua vida. Fundamentalmente o programa, com o uso simultâneo da essência e do óleo *Abundance*, irá repadronizar sua memória celular e permitir que você vivencie sua força interior e possa manifestar exatamente aquilo que deseja.

O Programa da Abundância de 22 dias tem tradução em espanhol, português, francês, alemão e japonês. Além disto, desenvolvemos o *Abundance Facilitator Training*, um programa de treinamento para facilitadores de abundância, que apresentamos pela primeira vez na Argentina, em 1997.

Bibliografia

- 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

Sobre a Autora

Sabina Pettit é uma amante da vida, das pessoas e da Natureza. Essa paixão está presente em todos os aspectos de seu trabalho ligado à cura – como Acupunturista, Conselheira, Terapeuta Floral e Produtora de Essências. Sabina é dedicada à totalidade e à autopercepção, para si mesma e para seus clientes. Para ela a vida, as pessoas e as plantas são energia em manifestação – o Mistério. Talvez seja esse o motivo de sua atração pela Medicina Energética e seu envolvimento com essa forma de terapia.

Em 1983, Sabina foi uma das fundadoras da Pacific Essences, uma empresa dedicada a explorar o valor terapêutico das plantas da costa do Pacífico, no noroeste do Canadá.

Em 1985, foi orientada a preparar essências com plantas e criaturas marinhas do Oceano Pacífico. Pioneiras na farmacopéia vibracional, as Essências do Mar têm provado ser uma frequência nova e valiosa no repertório da Medicina Vibracional, que agora inclui energias surpreendentes como de Baleias Piloto, Cavalos Marinhos, Golfinhos Saltadores e Tartarugas Marinhas Verdes.

Em 1991, Sabina organizou e presidiu a segunda conferência internacional de essências florais, com 35 palestrantes e mais de 200 representantes de todo o mundo.

Em 1992 desenvolveu o Programa da Abundância, uma combinação de essências, aromaterapia e processos que ajudam as pessoas a se sentirem mais fortes para viver a vida que escolheram e mais conectadas com o fluxo vital. O programa tem traduções em português, espanhol, alemão, francês, e japonês.

Desde 1993 tem viajado pelo mundo ensinando os caminhos de cura que nos oferece a conexão entre os Reinos da Natureza e nós, seres humanos. A Pacific Essences lhe dá a possibilidade de oferecer, anualmente, um treinamento com certificação em Medicina Energética® em Victoria.

Em 1997 foi a principal palestrante de uma conferência sobre Terapias Naturais em Buenos Aires, à qual compareceram 1200 pessoas. No mesmo ano foi também palestrante especial na conferência sobre A Natureza Curando a Humanidade, em Findhorn, Escócia.

Estudou Ayurveda com o Dr. Deepak Chopra e recebeu dele o certificado de professora do *Primordial Sound Meditation*. Seu treinamento espiritual com Mestre Choa Kok Sui em Arhatic Yoga e Cura Prânica é um compromisso em andamento para curar a si mesma e ao planeta.

Sabina vive com seu marido Michael em Victoria, Columbia Britânica, Canadá e pratica Acupuntura e Aconselhamento na Pacific Acupuncture and Holistic Health Clinic. Ela viaja pelo mundo todo ensinando Medicina Energética.