

MIEDO O AMOR

Estamos viviendo un momento muy importante de cambio de conciencia planetaria. El ser humano, por ley evolutiva, esta preparándose para elevar su nivel de vibración y estamos sufriendo un cambio estructural a nivel celular y a nivel del ADN, como lo vivieron nuestros antecesores en este planeta antes de pasar al siguiente eslabón en el que todavía nos encontramos: el Homo Sapiens. Con este cambio de vibración se disolverán muchos de las antiguas programaciones y con ello tenderán a desaparecer determinadas enfermedades y estados anímicos emocionales entre los que se encuentran la depresión y la ansiedad.

Cuando me dijeron que escribiese sobre depresión y ansiedad pensé que se han dicho muchas cosas sobre el tema, ya que son dos patologías que siguen afectando a demasiada gente y son tantas y tan variadas sus causas que resultaba difícil centrar el tema en pocas líneas.

Entonces me di cuenta de que en realidad solo hay dos formas de vivir la vida, dos bases a partir de las cuales desarrollar la forma de recorrer el camino: la dimensión del Amor o la del Miedo.

El ser humano está aprendiendo a desprenderse de una programación genética que procede del principio de los tiempos y que se basa en el miedo. Esta programación surgió por necesidad, no por error, pues todo está planificado. El instinto de supervivencia tuvo que activarse en grado superlativo para poder vivir en este planeta. Y el instinto de supervivencia está espoleado por el miedo, que reside en las glándulas suprarrenales, responsables de la producción de cortisol, el exponente más activo del estrés y la ansiedad.

El Miedo como base de supervivencia, al estar tan activado, fue desarrollándose y multiplicándose en infinitas derivaciones, que dieron lugar a los miedos concretos y definidos que hoy en día pueblan nuestra mente y merman nuestra voluntad.

Toda esta información ha quedado grabada en nuestro ADN y se ha ido transmitiendo de generación en generación, constituyendo así la base de la mayoría de las reacciones emocionales a las que estamos sometidos si no empezamos a tomarnos en serio el desarrollo de nuestra conciencia. Precisamente ahí reside la columna en la que edificar el desarrollo de nuestra existencia, la columna del Amor. El amor incluye todas las capacidades o cualidades que nos ayudarán a construir una personalidad y un modo de acción que eximirá a nuestra especie de enfermedades emocionales como la depresión y la ansiedad.

Dichas cualidades son, por ejemplo, la Fe, que es justamente la otra cara del miedo y que según la medicina china reside en el bazo (sistema inmunológico), así como su opuesto, el miedo, reside en los riñones. Todos sabemos que si nuestro sistema inmunológico está fuerte y saludable, no nos enfermamos y nos sentimos más dinámicos y alegres, por el contrario, si nuestro sistema inmunológico esta “deprimido”, los estados anímicos como la depresión potencian la tendencia a enfermar o crear

patologías graves como el cáncer, la fibromialgia, tan extendida entre las mujeres en esta época, etc.

Así mismo, las cápsulas suprarrenales, que residen encima de nuestros riñones, si se activan en exceso, producen una tendencia al estrés y a la ansiedad.

Otra de las cualidades de vivir en el Amor es la Confianza, que reside en el Corazón; en su contrapuesto, el hígado sería el depositario de emociones como la rabia, el rencor y el resentimiento, este último es uno de los anclajes más poderosos que podemos tener con el Pasado y que nos conduce inexorablemente a la posibilidad de acabar siendo pasto de la depresión. Aquí entramos en lo que creo que son las dos distinciones básicas del origen de las dos patologías de las que estamos hablando.

La depresión sería la incapacidad de desligarse del Pasado y saber vivir en el Presente, y la ansiedad o estrés, la tendencia a vivir en el Futuro y no saber estar en el Aquí y Ahora del que tanto se habla actualmente. En el presente se activa la tercera cualidad del Amor: la Luz, la Iluminación. Iluminar tan solo es dar claridad en el Aquí y Ahora al camino del Ser para construir la vida en Confianza, Fe y Amor, con respeto absoluto al proceso de nuestro caminar sobre la vida, al dejar que sea ésta la que nos viva y nos traspase, sin necesidad de querer adelantar ningún proceso de los que pueden o no estar a lo largo del camino. Y con esta confianza desaparece la anticipación de la consecución de las metas a alcanzar y desaparece la ansiedad, la ansiedad de si haré o no haré, llegare o no, podré o no podré, será o no será éste mi camino, me equivocaré o no, lo haré bien o no, lo conseguiré o no etc. etc. etc.

Cuando vivimos en el futuro activamos tanto nuestra mente que somos incapaces de disfrutar de casi nada; y la puerta a los miedos, fobias, angustias diversas, queda abierta de par en par, sometiéndonos a un estado de ansiedad constante que puede llevarnos a la depresión; pudiendo coexistir ambos estados conjuntamente (y así es en la mayoría de los casos).

La depresión también se ancla en la culpa, y cuando nos proyectamos en el futuro, que nunca llega, pues es como la zanahoria atada al final del palo delante de nuestra cabeza, nos sentimos culpables por todos los errores cometidos en el pasado, y por no encontrar placer en lo que algún día vamos a conseguir; perseguimos la Felicidad y la plena autoestima basándonos en los logros futuros y nos vamos hundiendo cada vez más en la depresión y la angustia. Es la pescadilla que se muerde la cola,

Diríamos que la Culpa por las actitudes que constituyen nuestro pasado nos puede conducir hacia la depresión, al igual que el rencor y la falta de Amor hacia uno mismo. Y que el Miedo, junto con la necesidad de valorarse a uno mismo a través de hechos futuros, nos genera ansiedad por querer correr demasiado hacia una meta, que como la zanahoria, siempre está delante de nosotros y nunca podemos alcanzar.

Para solucionar todo esto que, repito, no es culpa o causa de nada ni de nadie más que de la evolución de la propia existencia humana, debemos ir “desprogramando” uno a uno estos códigos grabados en nuestro ADN y en nuestras células, para poder liberarnos de los estados emocionales adversos.

Lo primero es tomar conciencia y poner Luz en estos procesos internos y lo segundo es saber reconocer que no estamos solos y que existe una pluralidad de seres y remedios que nos pueden ayudar a superar todo lo que nos proponemos. Al igual que nos protegemos del frío con un abrigo, también debemos aprender a protegernos de nosotros mismos a través de las terapias y de las sustancias benéficas como las esencias florales, para corregir y rectificar estas programaciones e irnos sanando de dentro afuera

sin tapar los síntomas como hace la Medicina tradicional con estas patologías, sino observando, limpiando y hurgando hasta el fondo para desbloquear el origen de las mismas.

Hay esencias que nos ayudan, por así decirlo, a barrer y a fregar la casa, o sea, a despejar el camino de emociones demasiado densas y enquistadas, que no permiten que penetre ni un solo rayo de Luz de la Conciencia. Después de habernos lavado bien, ya podemos empezar a trabajar en capas más profundas para acceder a dicha desprogramación.

En todo caso, esto siempre dependerá del grado evolutivo de la persona a tratar, o de hasta dónde ha tenido ocasión el Tiempo, de enquistar y de enseñorearse, a través de las emociones, de la voluntad de esa persona para sanarse.

Hay casos en los que podemos ir directos a la raíz del problema, y hay casos en los que ambos, terapeuta y paciente, debemos tener más paciencia e ir actuando capa por capa. En el caso de mi experiencia personal con las Trembling Light essences, al actuar directamente sobre el alma, muchas veces los resultados son más rápidos de lo normal y pueden conjuntarse perfectamente con esencias de otras disciplinas, como por ejemplo Bach y Bush, que son las que también utilizo generalmente, y combinarse en un mismo preparado, con lo cual barremos, fregamos, lavamos las alfombras y abrimos las ventanas del sótano para que entre Luz.

Existe una gran subdivisión en el tema de las depresiones: endógenas y exógenas.

De las endógenas creo que ya hemos dado algunas pinceladas; de las exógenas todos sabemos que vienen inducidas por hechos catastróficos para nosotros y verdaderamente dolorosos, como puede ser la pérdida de un ser querido, la ruptura o el abandono en una relación, la pérdida de un status laboral o económico, una enfermedad grave, personal o de un familiar, etc.

En estos casos, mi opinión es que hay que rescatar a la persona del aluvión de emociones que le está traspasando o puede llegar a traspasarle e impedir que dichas emociones acaben impregnándole de tal manera que, al no poder desprenderse de ellas, acaba anclándose en estos hechos pasados y en ese estado anímico, con lo que acaba generándose una depresión endógena y crónica.

Quizás no podremos eliminar el Dolor, pero sí neutralizar sus efectos a largo plazo y canalizar las emociones para que se liberen en la forma correcta.

En mi experiencia personal utilizo una fórmula de Ian White ligeramente modificada y ampliada por mí, y que da unos resultados extraordinarios en casos de ruptura sentimental o pérdida de un ser querido. Es la siguiente:

Sturt Desert Pea para vencer la tristeza, Red Suva Frangipani, ayuda a sobrellevar lo angustioso de la situación, Boronia, para no obsesionarse con la situación, Fringed Violet, para que la tristeza no arraigue en el alma y sanar el shock y Waratah (flor maestra) para rescatar a la persona de la desesperación.

En mi trayectoria como terapeuta emocional he observado que los chacras que están más implicados en las dos patologías de las que hablamos son los mismos en ambos casos, con alguna diferencia en cuanto a que su energía esté activada en exceso o en defecto, o sea muy poco activo. Los más significativos serían:

El chacra base, activado en la ansiedad y bajo de energía en la depresión, el plexo solar almacén de las emociones, el ajna o tercer ojo representativo del plano mental, el coronario que nos conecta con la Conciencia y el chacra del corazón que actúa como depositario del Dolor.

En todo caso mi experiencia con esencias florales no solo ingeridas, si no también colocadas en determinados chacras, ha dado muy buenos resultados tanto si las testamos con Kinesiología, con Pranic Healing o por intuición.

Algunas de las esencias de las que hablaré seguidamente han dado muy buenos resultados, sobre todo las Trembling Light Essences, aplicándolas directamente sobre estos centros energéticos.

Para mí, la esencia de Trembling Light que te rescata totalmente de la tristeza conduciéndote a un estado de alegría y reconexión con los demás y con la energía del Amor es Hada Rosa, ayudándote a olvidar el pasado y a ser feliz. Su efecto es muy rápido y aplicada también sobre el coronario puede serlo todavía más.

Si mezclamos Hada Rosa con Despertar de Vida (Trembling Light), cuyas principales funciones son la limpieza de las emociones estancadas en el plexo solar (aplicarla también aquí), la recuperación del humor y la franca apertura a la Risa, el efecto es aun mayor. Y si le añadimos Star of Bettlem y Mustard (Bach) os puedo decir que alejamos la depresión a tal velocidad, que ya podemos empezar a practicar otras terapias con el paciente para llegar a la raíz del problema.

Otras dos esencias básicas para la depresión son Getsemaní y Lágrimas del bosque, ambas de Trembling Light. Juntas destapan y sanan estados de depresión y tristeza muy intensos y arraigados. Getsemaní nos ayuda a liberar a liberar el Dolor almacenado, a superar el “miedo al dolor” y los miedos profundos e inconscientes eliminando la frustración. Lágrimas del Bosque te impulsa a salir del dramatismo de la situación, dejar de sentirse herido y a eliminar el resentimiento. Ambas aplicadas en el chacra del corazón anterior y posterior pueden ser altamente beneficiosas, sobre todo Getsemaní. Claridad (Trembling Light) aporta tranquilidad en estados emocionales alterados y Fe Dorada (Trembling Light) nos capacita para recuperarnos del shock, desbloqueando el dolor acumulado en el cuerpo para facilitar su liberación. Esta esencia la tendremos en cuenta en los casos de Fibromialgia en los que siempre se diagnostica el estado depresivo conjuntamente con el dolor físico.

Morgana del Sol (Trembling Light) es muy importante para saber afrontar los problemas emocionales referentes a la relación de pareja, sobre todo en las mujeres, conduciéndote a encontrar tu espacio interno y a recuperar el poder femenino. Activa el tercer ojo.

Una esencia estrella para la ansiedad es Mastiki I (Trembling Light). Es absolutamente eficaz para rescatarnos de las situaciones en las que nos encontramos totalmente atrapados y no sabemos como encontrar la salida, suavizando inmediatamente la angustia y la desesperación. Te reconecta con el cuerpo físico al liberarte del dominio de una mente excesivamente alterada recuperando el apetito y las ganas de vivir.

Mimont Sancho P.

Terapeuta floral de los sistemas Bach y Australia (Bush con Ian White).

Creadora del sistema floral Trembling Light essences.

Kinesiologa diplomada,

Terapeuta de Prannick Healing sistema avanzado y Psicoterapia con cristales.

Terapeuta de Reiki.

Terapeuta emocional de animales de compañía (esencias florales y Homeopatía Veterinaria).