

**ETEREA**  
Scuola di Nutraceutica e Tecniche Energetiche

**LA FLORITERAPIA COME PRATICA MEDITATIVA**  
**PARALLELISMI TRA BACH E YOGANANDA**

Tesi di Alessandra Lastrucci

20 Settembre 2014

# INDICE

---

Ringraziamenti.....	pag.	4
Premessa.....	pag.	5
Introduzione Due Maestri a confronto.....	pag.	7
CAPITOLO 1		
La Floriterapia Madre della moderna Psicosomatica.....	pag.	11
1.1 Curare con i Fiori.....	pag.	11
1.2 Origini della Floriterapia.....	pag.	15
1.3 Cenni Storici: Da Ippocrate ad Hahnemann a Bach.....	pag.	17
CAPITOLO 2		
Cosa dice la Scienza.....	pag.	20
2.1 Floriterapia e Organizzazione Mondiale della Sanità.....	pag.	20
2.2 Anatomia sottile.....	pag.	21
2.3 La sede biologica dell'Anima: l'Epifisi.....	pag.	25
2.4 Epifisi e Meditazione yoga.....	pag.	26
CAPITOLO 3		
I Corpi Sottili.....	pag.	27
3.1 La Vibrazione delle Essenze Floreali .....	pag.	31
3.2 Fiori e Reincarnazione.....	pag.	32
3.3 Come agiscono i fiori sul corpo fisico dell'uomo.....	pag.	33
3.4 L'Eterna ricerca dell'Uomo .....	pag.	35
CAPITOLO 4		
Edward Bach – Il Medico Alchimista.....	pag.	37
4.1 Vita di Bach. Le Cinque Verità dei Fiori di Bach.....	pag.	37

4.2 Perché proprio il Fiore.....	pag.	42
4.3 Preparazione e uso dei Fiori.....	pag.	42
4.4 Classificazione dei Fiori di Bach .....	pag.	43
I 12 Guaritori.....	pag.	43
I 7 Aiutanti.....	pag.	44
I 19 Assistenti.....	pag.	44

## CAPITOLO 5

Descrizione dei Fiori con le Parole del Dottor Bach.....	pag.	47
5.1 Per Coloro che hanno paura.....	pag.	47
5.2 Per Coloro che soffrono di incertezza.....	pag.	50
5.3 Insufficienza di interesse per il presente.....	pag.	53
5.4 Solitudine.....	pag.	57
5.5 Ipersensibilità alle influenze e alle idee.....	pag.	59
5.6 Scoraggiamento o disperazione.....	pag.	61
5.7 Preoccupazione eccessiva per il benessere degli altri.....	pag.	65
5.8 L'approccio di Bach e di Yogananda alla paura .....	pag.	67

## CAPITOLO 6

Il Metafisico Magnetico .....	pag.	69
6.1 Vita di Paramhansa Yogananda.....	pag.	69
6.2 Cosa è il Kriya Yoga.....	pag.	72
6.3 Il Kriya Yoga raggiunge l'Occidente.....	pag.	73
6.4 Cenni alle tecniche di base del Sentiero del Kriya Yoga.....	pag.	75

## CAPITOLO 7

Le Essenze Floreali del Maestro.....	pag.	77
7.1 L'Evoluzione delle Essenze Floreali del Maestro.....	pag.	77
7.2 Veggenti, Saggi e Botanici.....	pag.	78
7.3 I Sensi delle piante.....	pag.	81
7.4 Le Qualità delle Essenze Floreali del Maestro.....	pag.	85
7.5 Come Operano le Essenze del Maestro		
Parallelismi con i Fiori di Bach .....	pag.	86
7.6 Come leggere e interpretare le Essenze del Maestro		
Essenze Tema ed Essenze Trama .....	pag.	88

7.7 Preparazione e assunzione delle Essenze Floreali del Maestro .....	pag. 92
--	---------

## CAPITOLO 8

Descrizione delle Essenze Floreali del Maestro .....	pag. 95
<i>Almond</i> .....	pag. 96
<i>Apple</i> .....	pag. 98
<i>Avocado</i> .....	pag. 101
<i>Banano</i> .....	pag. 103
<i>Blackberry</i> .....	pag. 106
<i>Cherry</i> .....	pag. 109
<i>Coconut</i> .....	pag. 112
<i>Corn</i> .....	pag. 114
<i>Date</i> .....	pag. 117
<i>Fig</i> .....	pag. 119
<i>Grape</i> .....	pag. 122
<i>Lettuce</i> .....	pag. 124
<i>Orange</i> .....	pag. 127
<i>Peach</i> .....	pag. 130
<i>Pear</i> .....	pag. 132
<i>Pineapple</i> .....	pag. 135
<i>Raspberry</i> .....	pag. 137
<i>Spinach</i> .....	pag. 141
<i>Strawberry</i> .....	pag. 143
<i>Tomato</i> .....	pag. 146

## CAPITOLO 9

Meditazione.....	pag. 149
------------------	----------

## CAPITOLO 10

La mia personale forma di Meditazione .....	pag. 152
10.1 Cosa significa Guarire .....	pag. 154
10.2 Il Medico del Futuro .....	pag. 157
Conclusioni .....	pag. 160
Bibliografia .....	pag. 161

## Ringraziamenti

Un abbraccio pieno di gratitudine a Sabrina, colei che definisco “la mia fatina”, per aver dato vita alla Scuola “Eterea” e per aver avuto l'onore di essere tra le allieve del Primo Anno.

Ringrazio le mie compagne di corso, tutti gli insegnanti e tutti coloro che mi hanno permesso di portare a termine questo meraviglioso percorso: la mia famiglia, mio zio Roberto, tutte le mie amiche, soprattutto la mia amica Elena, la mia amica Martina, e poi Simona, Helga, Erika e la mia nuova amica Laura. Ognuna di loro mi ha aiutata, con i suoi preziosi consigli o col suo lavoro pratico di 'babysitter'. Ringrazio mia figlia Viola, alla quale cerco di trasmettere gli insegnamenti appresi in questo percorso, consapevole che lei potrà in futuro non avere le mie stesse passioni.

Mi impegnerò a lasciarla libera di inseguire i suoi sogni, dandole sempre il mio sostegno.

Viola aveva solo un anno e mezzo quando ho iniziato la Scuola; non è stato facile assentarmi spesso da lei e da suo padre, ma Lei ha capito che la mamma non c'era perché necessitava di un nutrimento più profondo di quello alimentare e che faceva questa scuola per migliorarsi.

Ringrazio di cuore mio marito Alberto: uno dei 'maestri' della mia vita. Grazie amore per avermi supportata e sopportata in questo cammino.

Grazie infine ai miei genitori Alessandro e Delfina che mi hanno dato la vita, l'energia e la volontà di evolvere.

*“La vita umana è come una raccolta di innumerevoli fiori ed è questo che rende la vita affascinante”*  
(Shrii Shrii Anandamurtiji)

## PREMESSA

Ho elaborato questo scritto utilizzando entrambi gli emisferi cerebrali, fidandomi delle mie intuizioni e della mia passione per le letture spirituali ma anche cercando delle risposte scientifiche su due forme d'arte come la Floriterapia e la Meditazione.

Apparentemente distanti fra loro, trovo che invece abbiano la stessa “magica” radice e lo stesso obiettivo: il raggiungimento della pace interiore, intesa come star bene con se stessi.

Si tratta di due strade metafisiche, entrambe antichissime, e oserei definirle magiche perché dotate di un alone di mistero ultraterreno, una specie di aura vastissima fino ai limiti del concepibile dall'uomo medio. Obiettivo di entrambe è l'evoluzione dell'essere umano, attraverso l'attivazione delle potenzialità, attraverso il riconoscimento della divinità presente in ciascuno di noi.

Non è facile parlare di Meditazione, quantomeno se non vogliamo limitarci ad una mera esposizione delle molteplici forme di meditazione esistenti. E' necessario farne esperienza, e l'esperienza della Meditazione richiede disciplina, tempo e costanza.

Le nostre vite occidentali piene di impegni sono spesso un ottimo antidoto alla Meditazione.

O più semplicemente una scusa. Per quanto riguarda la mia persona - a questo punto della mia evoluzione – sono felice di aver fatto alcune esperienze di Meditazione ma la strada è ancora lunga...

Posso invece affermare di avere più facilità a fare esperienza di Floriterapia: amo studiarla per me stessa e per gli altri. In questo lavoro sono davvero costante, e quando mi accingo a creare l'ambiente per la scelta e la preparazione dei miei fiori, riesco a centrarmi, riesco davvero ad entrare in uno stato che oserei definire “meditativo”. Mi lascio guidare dalla saggezza delle essenze e dalla profonda natura spirituale di Bach e Yogananda.

I miei primi approcci a questi due grandi Maestri sono stati fugaci. Avevo circa 19 anni quando un amico molto più grande di me mi consigliò di leggere l’*“Autobiografia di uno Yogi”*, spronandomi a “guidare il carro della mia vita”. Iniziai a leggerlo ma non comprendevo...lessi solo qualche capitolo. Non ero ancora pronta.

Parallelamente un amico terapeuta mi preparò i fiori di Bach, che all'epoca credevo fossero

preparati fitoterapici. Inconsapevole dei preziosi doni ricevuti e impaziente per natura, non fui costante nella terapia. Anche per i fiori non ero pronta.

Poi ho sviluppato la passione per lo yoga, come pratica fisica e soprattutto spirituale. A 31 anni sono diventata istruttore di hatha yoga e ho deciso di leggere per intero il libro capolavoro di Yogananda: Entusiasmante! Dopo 12 anni ho compreso e apprezzato.

Non a caso si tratta dell'opera di contenuto spirituale più importante del ventesimo secolo.

Ho proseguito il mio cammino spirituale con Sabrina e i trattamenti energetici. A scuola, nell'Estate del 2012, l'innamoramento verso Bach.

Dopo il seminario ho assunto quasi ininterrottamente i fiori, migliorando notevolmente i miei stati d'animo. Ho anche consigliato i rimedi ad amici e allievi con la gioia e la certezza dei risultati positivi, che sono accaduti. Curiosa per natura, ho voluto sperimentare su di me anche fiori diversi dai "classici" del dottor Bach: ho avuto ottimi risultati col fiore californiano Self-heal, ho voluto provare i Rimedi Italiani Flos Animi di Giovanna Tolio, molto potenti; ho provato le Crystal Essences, altrettanto efficaci.

Ma sono un'emotiva da sempre, e nei periodi emotivamente più difficili sono tornata al "Padre" della Floriterapia: Bach.

In questo lavoro voglio rendere omaggio a Bach, ricordando la sua vita di medico sensibile e il suo pensiero profondamente spirituale. Non mi sono dilungata molto sulla descrizione dei 38 Rimedi floreali, ho cercato piuttosto di enunciare cosa voleva dire per Bach "*Essere se stessi*".

Da Bach alle Medicine Vibrazionali, il naturale collegamento a Yogananda.

Contemporaneo di Bach, il mistico Yogananda aveva in comune con lui una grande sensibilità e un grande desiderio di risvegliare le Anime. Le sue parole ispiratrici e rasserenanti sono eterne, così come quelle di Edward Bach.

Meno conosciuti sono i Fiori di Yogananda, descritti al capitolo 8, con qualche tentativo di confronto del tutto personale con i più famosi Fiori di Bach.

Le parti del testo precedute da \* derivano dalle mie convinzioni e dalla mia personale esperienza.

\* \* \*

## INTRODUZIONE

### DUE MAESTRI A CONFRONTO

Nato sette anni dopo Bach, Paramhansa Yogananda, il leader spirituale che ha diffuso le tecniche del Kriya yoga in Occidente, ha insegnato soprattutto in America l'arte della meditazione, dell'esercizio fisico e di una sana dieta per raggiungere e mantenere un perfetto benessere.

I famosi “Esercizi di ricarica” di Yogananda sono – guardacaso – 39 come i fiori di Bach.

Yogananda diceva: “*Se le vibrazioni di alimenti puri, come le ciliegie e le fragole, possono aiutarci a rafforzare la nostra natura psico-spirituale, tanto più potenti sono i fiori da cui questi alimenti crescono.*”

Confrontando queste due grandi anime (paramhansa = grande anima) ho realizzato che Bach era uno yogi e non lo sapeva !

La similitudine tra le frasi che seguono potrà chiarire cosa intendo dire:

#### ***FAMOSE FRASI DI EDWARD BACH***

“La malattia non è una crudeltà in se stessa, né tanto meno una punizione, è solo ed esclusivamente un correttivo, uno strumento del quale la nostra anima si serve per additarci i nostri errori, per impedirci di commettere sbagli più gravi e per rimetterci sulla via della Verità e della Luce, dalla quale non avremmo mai dovuto allontanarci” (*E. Bach*)

“Non vi è una vera e propria guarigione senza un cambio di orientamento della vita, senza pace nell’anima e senza la sensazione di felicità interiore” (*E. Bach*)

#### ***SCRITTO DI YOGANANDA DATATO APRILE 1941***

Attraverso le prove noi impariamo le lezioni della vita. Le prove non sono fatte per distruggerci: sono fatte per sviluppare il nostro potere. Esse fanno parte della naturale legge dell'evoluzione e ci sono necessarie, per avanzare da un livello più basso ad uno superiore. Tu sei molto più forte di tutte le tue prove. Se non lo capisci adesso, dovrai capirlo più tardi. Dio ti ha dato il potere di controllare la tua mente e il tuo corpo e, così, liberarti dai dolori e dai dispiaceri.

Non dire mai “sono finito”. Non inquinare la tua mente pensando che se cammini un po' di più ti sforzerai troppo, o che, se non puoi avere un certo tipo di cibo soffrirai, e così via.



Non permettere mai alla tua mente di ospitare pensieri di malattia, o di limitazione: vedrai che il tuo corpo cambierà in meglio. Ricorda che la mente è il potere che governa questo corpo, quindi, se la mente è debole, anche il corpo diventa debole. Non intristirti o preoccuparti di nulla. Se rafforzi la tua mente non sentirai sofferenze fisiche. Non importa cosa succede, devi essere assolutamente libero nella tua mente. Come in un sogno puoi pensare che stai male e, svegliandoti di colpo, vedi che non è vero, così nello stato di veglia devi sapere che la vita non è altro che un sogno. La mente non ha alcun legame con il corpo se non quello che tu gli dai. Quando la mente potrà rimanere distaccata dal corpo a tuo piacimento, tu sarai libero. Ricorda che sei immortale. Per poter superare le prove della vita avrai bisogno di ringiovanire sia il corpo che la mente. Dovrai sviluppare l'elasticità mentale. Se non puoi fare fronte alle prove della vita, sarai indifeso quando i problemi e le tribolazioni arriveranno. A volte la vita sembra un gioco crudele. La sola giustificazione per questo è che la realtà è solo un sogno. Hai avuto molte esperienze, attraverso molte incarnazioni e ne avrai altre in futuro, ma non dovrebbero impaurirti. Devi recitare tutte le parti in questo film della vita, dicendo a te stesso "Io Sono Spirito".

(Paramhansa Yogananda, Aprile 1941)

Yogananda, come Bach, ci ha invitato a vedere la vita come una Scuola, e - come Bach - ci ha esortato ad essere gli artefici del nostro destino. Nelle sue parole:

"Verrà un tempo in cui tutto sarà fatto o compiuto mediante la volontà. Qualsiasi cosa desidererete, la vedrete compiersi. Questo io lo ho dimostrato e ridimostrato ripetute volte nella mia vita. Lo sviluppo del celestiale potere della volontà per l'uso divinamente voluto, quello di conoscere Dio, è l'unico scopo della vita umana. Egli ha creato ciascuno di voi, ed Egli pulsa in voi, per entrare nella vostra coscienza in modo da potervi liberare. Io sono certo che Egli si sente colpevole per averci creati! Ogni giorno io Gli chiedo perché lo ha fatto. Gli parlo di qualsiasi cosa entri nella mia mente; Gli piace che io "non Gli dia tregua". Egli sa che la sua creazione è lungi dall'essere perfetta. Il Signore risponde che non potete fare l'acciaio senza avere reso il ferro incandescente nel fuoco. Non è per il male. Difficoltà e malattie contengono una lezione per noi. Le nostre penose esperienze non hanno lo scopo di distruggerci, ma di bruciare le nostre scorie, di spingerci ad affrettarci verso la Casa. Nessuno più di Dio è desideroso di liberarci".

Secondo Yogananda, la disarmonia fisica e mentale originano da una sola ed unica malattia: l'ignoranza della nostra vera natura divina. *"Il motivo per cui le vite delle persone sono così insipide e poco interessanti"* spiega, *"è perché fanno dipendere la loro felicità da piccoli canali superficiali, invece di rivolgersi alla sorgente illimitata della gioia dentro di loro"*.

La promessa del devoto

Vincerò l'orgoglio con l'umiltà, l'odio con l'amore,  
l'agitazione con la calma,  
l'egoismo con la generosità,  
il male con il bene,  
l'ignoranza con la conoscenza,  
e l'inquietudine con la pace che nasce  
dalla profonda meditazione

(Poesia di Yogananda)

\* \* \*

Un medico e un metafisico, vissuti nello stesso periodo di tempo, in lati opposti del mondo, probabilmente senza conoscersi l'un l'altro, hanno espresso il medesimo pensiero:

**la Felicità è data dall'incontro con la divinità presente in noi**

Entrambi ci hanno invitato a cercare Dio, ognuno col proprio metodo ma con parole molto simili.

E lo hanno fatto sia con i loro scritti che con il loro esempio di vita. Sento le loro grandi anime presenti e ispiratrici nella mia vita quotidiana.

Essi hanno un grande merito in comune: aver sviluppato una forma di terapia oggi accreditata e diffusa in tutto il mondo, la Floriterapia.

Floriterapia è in genere sinonimo di Bach, poiché il Dottor Bach, medico inglese, è stato il primo ad aver sistematizzato il metodo negli anni '30 del secolo scorso. Sulla scia del dottor Bach, numerosi ricercatori hanno saputo cogliere le proprietà terapeutiche dei fiori dei loro paesi. Tendenzialmente a partire dagli anni Settanta, sono nati i fiori californiani (1978), alaskiani, indiani, francesi, canadesi, australiani e molti altri, tanto che oggi quasi ogni Paese ha i propri rimedi floreali e la letteratura in proposito è molto vasta.

Ma la più antica linea di essenze floreali al di fuori del Regno Unito è nata negli Stati Uniti nel 1977, grazie ad una discepola di Yogananda, Lila Devi, sulla base delle indicazioni rilasciate dal Maestro. E' importante precisare questo punto: Yogananda non ha mai preparato personalmente delle essenze floreali (come faceva il dottor Bach) ma ha elencato le qualità psico-emozionali di

diversi frutti e vegetali da cui poi sono state estratte le essenze secondo la metodologia del dottor Bach.

*“Guardate i fiori con una visione critica. Come potrebbe evolvere il fiore se non avesse intelligenza?” (Paramhansa Yogananda)*

*“Mangiate ciliegie per sviluppare l'allegria, mangiate fragole per sviluppare la dignità” (Paramhansa Yogananda)*

Doverose due parole sulla vita di Lila Devi:

Laureata con lode in lettere e psicologia all'Università del Michigan, prima di dar vita alle Essenze Floreali del Maestro ha insegnato inglese nella scuola secondaria e ha fondato la prima casa d'accoglienza per donne con disabilità dello sviluppo a Kalispell, nel Montana.

Ha creato le 20 Essenze del Maestro nel 1977, su consiglio del suo amico e insegnante J.Donald Walters, anche lui discepolo di Yogananda per quasi cinquant'anni. Il suo amore per la vita all'aria aperta e la fede innata che la natura possiede un'immensa ricchezza di segreti per guarire, le ha fornito l'ispirazione per sviluppare questa linea di essenze. La sua prima esperienza con i Fiori di Bach fu così straordinaria che ella iniziò a studiare i pochi libri sulle essenze allora disponibili. Lo studio si trasformò in esperienza, che infine portò alla preparazione delle Essenze Floreali del Maestro.

Lila è anche scrittrice di opere teatrali, poetessa, musicista e cantautrice. Profonda conoscitrice di Floriterapia, insegna le Essenze Floreali del Maestro sia negli Stati Uniti che in altri Paesi. Ha scritto il “Manuale delle Essenze Floreali” (1996). Vive ad Ananda Village, fuori Nevada City, California.

\* \* \*

Nel 2007 alle “*Masters Flowers Essences*” (Essenze Floreali del Maestro), in occasione del trentesimo anniversario, è stato cambiato il nome in “*Spirit-in-Nature Essences*”. Per praticità, in questo scritto continuerò a chiamarle Essenze Floreali del Maestro, talvolta abbreviato in EFM.

\* \* \*

# LA FLORITERAPIA MADRE DELLA MODERNA PSICOSOMATICA

## 1.1 CURARE CON I FIORI

La Floriterapia è una branca della medicina olistica che si avvale di una serie di essenze naturali preparate a partire da fiori silvestri. E' una tecnica che tiene conto dell'individuo nella sua globalità ed unicità: Corpo – Mente – Anima. Non è importante quale sia il sintomo che si presenta, ma come viene vissuto dalla persona. L'essenza del fiore aiuta a realizzare la virtù opposta: per esempio in caso di paura, il fiore aiuterà a sviluppare il coraggio. Non esiste un rimedio standard adatto a tutti, perché uno stesso problema può derivare da squilibri emozionali diversi che cambiano da persona a persona, perciò bisogna analizzare con cura lo stato d'animo disarmonico, individuando poi i rimedi indicati per riequilibrarlo.

Lo studio delle proprietà curative dei fiori silvestri fu intrapreso dal medico batteriologico gallese Edward Bach (1886-1936) fra il 1926 ed il 1934: egli sosteneva la necessità che tale forma di terapia dovesse essere semplice e accessibile a tutti e che dovesse avere carattere preventivo ed essere priva di effetti collaterali.

Perché il Dott.Bach scelse proprio il Fiore? Perché nel fiore è racchiuso tutto il potenziale della pianta stessa, il suo potenziale di vibrazione. Le radici, il fusto e le foglie racchiudono la parte più materiale e già manifesta, mentre il seme ancora non manifesto, riassume in esso tutte le caratteristiche peculiari della pianta, permettendo la sua riproduzione. Il fiore è il ponte, il legame che simbolicamente e materialmente collega queste due parti; è la parte più vitale della pianta, la sua parte energetica.

L'innovazione della floriterapia è stata quella di superare l'uso delle piante in toto e scoprire le qualità sottili dei fiori, come portatori di messaggi che vanno oltre l'aspetto terapeutico della pianta.

Questa terapia rappresenta un valido strumento d'integrazione della medicina accademica, proprio per l'assoluta mancanza di effetti collaterali e per la facile integrabilità con i farmaci e con le metodiche tradizionali: ad esempio la combinazione di questa cura con la psicoterapia a volte rappresenta la svolta decisiva, perché le cause profonde della malattia diventino interiormente accessibili al paziente.

Alla base della floriterapia c'è proprio il principio secondo il quale nella cura di una persona, devono essere prese in considerazione principalmente la prevenzione e la conoscenza dei disturbi

psicologici e dei disagi emotivi, i quali determinano poi l'insorgere dei sintomi fisici.

Il sistema messo a punto da Bach ha il potere di ripristinare l'equilibrio attraverso un metodo molto semplice; i Fiori di Bach agiscono attraverso i 4 Elementi: Terra (appoggio e nutrimento) – Aria e Fuoco (attraverso il Sole che nutre e rigenera) – Acqua (elemento di veicolazione). I rimedi floreali scoperti da Bach rilasciano infatti nell'acqua, se opportunamente preparati, la loro "energia" o "memoria". Bach consigliava di cogliere i fiori al massimo della fioritura e nelle prime ore del mattino di un giorno assolato; il fiore, che non deve essere intaccato da alcunché, viene deposto in una ciotola d'acqua pura e viene trattato secondo uno dei due metodi (*solarizzazione e bollitura*) opportunamente descritti nelle opere del medico gallese.

I fiori di Bach sono una serie di 38 essenze naturali che comprendono la scala di 38 schemi comportamentali negativi della natura umana: sono estratte da fiori, cespugli ed alberi non coltivati, atossici e raccolti allo stato selvatico in determinati luoghi non contaminati. Bach scelse per mettere in atto il suo metodo delle piante di Ordine Superiore, escludendo le piante commestibili e quelle velenose.

Ogni singola essenza cura il disturbo psicologico che ha causato (o potrebbe causare) un certo malessere fisico. Dietro ogni disturbo fisico c'è un "fiume di energia", originato a livello psicologico, pertanto ad ogni disturbo psicosomatico provocato dallo sfogo dell'energia, corrisponde, a monte, un ben preciso disturbo dell'anima. I fiori ci aiutano a cambiare il nostro atteggiamento attuando così il processo di guarigione, riconoscendo onestamente i nostri stati d'animo; ogni fiore incanala una vibrazione energetica perfettamente rispondente a determinate caratteristiche dell'anima ed avviene così un vero e proprio scambio energetico che riattiva la nostra Scintilla Divina: essi interagiscono con le nostre caratteristiche di base riportandole al primitivo equilibrio, aiutandoci a ricordare chi siamo e a prendere coscienza con le nostre vere potenzialità.

*“Non si dovrebbe intraprendere la cura di una parte senza tener conto del tutto. Non dovrebbe venir fatto alcun tentativo di curare il corpo disgiunto dall'anima...è necessario cominciare curando la mente...perché è questo il grande errore dei nostri giorni...che i medici per primi fanno separando l'anima dal corpo”* (Platone 427-347 a.C.)

La medicina ufficiale ha fatto dei passi da gigante, ma bisogna occuparsi anche dello Spirito per ottenere equilibrio e mantenerlo nel tempo; essa si concentra sui sintomi e non sulle cause; le reali malattie che ci affliggono sono gli atteggiamenti errati e negativi (avidità, paura, intolleranza, rabbia, ecc..) che quando persistono, ed in mancanza di consapevolezza, creano prima o poi conflitti e disarmonie che si tramutano alla fine in vere e proprie malattie. Nella condizione di disagio gli organi non vengono colpiti a caso ma rispecchiano il rapporto che intercorre con il disagio spirituale del quale soffriamo.

\* La moderna Pnei (Psiconeuroendocrinoimmunologia) è una scienza che attualizza e riconosce verità antiche, conoscenze che già avevano i popoli elevati spiritualmente e che Bach – nel secolo scorso – ci ha ricordato. Tutto il corpo pensa, ogni emozione si riflette in una o più zone fisiche del nostro corpo tempio. Credo che la Pnei, la psicosomatica, la psicosintesi e le altre branche della scienza attuale debbano essere tutte grate agli studiosi del passato – soprattutto ai due grandi Yogananda e Bach. Di seguito un Estratto dalla Conferenza tenuta dal Dott.Bach a Southport, nel Febbraio 1931.

*“Ricordate che, di qualunque malattia soffriate, essa compare dal momento che c'è disarmonia fra voi stessi e la divinità in voi, che state compiendo qualche sbaglio, qualche errore che il vostro sé più alto tenta di correggere. Proprio la malattia evidenzia al medico comprensivo la natura del conflitto. Se voi soffrite per la rigidità dell'articolazione o dell'arto, voi potrete essere altrettanto certi che c'è rigidità nella vostra mente, che probabilmente vi attaccate rigidamente a qualche idea, a qualche principio, a qualche convenzione, che forse non dovrete avere.*

*Se voi soffrite di asma, o difficoltà nella respirazione, voi state in qualche modo soffocando un'altra personalità, oppure state opprimendo voi stessi per mancanza di coraggio ad agire giustamente. Se voi deperite, è perché state permettendo a qualcuno di bloccare l'entrata della vostra forza vitale nel vostro corpo. Persino la parte del corpo colpita indica la natura dell'errore. La mano, errore o torto nell'azione; il piede, omissione di assistenza agli altri; il cervello, difetto di controllo; il cuore, carenza o eccesso o azione errata riguardo all'amore; l'occhio, difetto di visione e di comprensione della verità quando è posta davanti a voi. Ed esattamente così si potrebbe elaborare la ragione e la natura di un'infermità, la lesione occorsa al paziente e la necessaria correzione da farsi”.*

Riequilibrando la nostra personalità riusciremo ad attenuare ed alla fine ad eliminare i disagi fisici e solo in quel momento saremo pronti per iniziare il nostro processo di guarigione più profondo e reale: la guarigione dell'Anima.

La Floriterapia, così come tutta la Naturopatia, non si pongono come sostituto della medicina allopatrica, ma come strumento complementare, in un'ottica secondo cui l'approccio alla malattia può comportare modalità di intervento differenti, che agiscono in sinergia allo scopo di prevenire malattie più gravi. Bisogna prevenire la malattia mantenendo o ripristinando l'equilibrio energetico della persona. La malattia è conseguenza di uno squilibrio energetico: la correzione di tale squilibrio determina la scomparsa dei sintomi. L'approccio nei confronti del paziente, per portare a risultati davvero efficaci e duraturi, deve essere inteso in una visione “olistica” (“completa”, tesa ad una valutazione globale). La valutazione del singolo caso non deve basarsi sull'esame dei sintomi ma sull'esame del terreno della persona, dei fattori esterni con cui entra continuamente in contatto e sullo stile di vita del soggetto, al fine di individuare ed eliminare proprio ciò che sta all'origine dello squilibrio.

***La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non consiste solo nell'assenza di malattia o di infermità (Organizzazione Mondiale della Sanità)***

\* L'Ayurveda lo afferma da millenni: Un uomo si definisce sano se gode di perfetta salute psicofisica e se è felice. E' proprio il raggiungimento della felicità, nell'unione col proprio sé, che auspicano Bach e Yogananda per i posteri.

La malattia nasce dal conflitto che si scatena quando la personalità non vive in armonia con il proprio essere, con i dettami della sua anima, generando uno squilibrio. E' un'alleata, un'amica che dobbiamo accogliere ed accettare, poiché è un campanello d'allarme per evitare il collasso del sistema organico-emozionale.

Bach sosteneva che la malattia è la “manifestazione fisica di uno stato mentale negativo”, non affatto casuale, ma carica di significato: essa ha il compito di segnalarci che qualcosa non funziona correttamente, che forse stiamo sbagliando direzione; non per questo dev'essere vista come una punizione, bensì come un valido strumento d'apprendimento, una grande occasione per evolvere. Essa è il risultato di pensieri ed azioni errati: una volta appresa la lezione, non ha più uno scopo e scompare automaticamente.

I fiori di Bach ci aiutano a fissare l'apprendimento di tali lezioni, rendendo inutile al corpo di ricorrere nuovamente alla malattia. La Floriterapia è un metodo di cura semplice, un aiuto per acquisire gioia, coraggio, fiducia, entusiasmo, serenità interiore, pace dell'anima. Tendenze caratteriali negative come paura, scoraggiamento, incertezza, apatia, rabbia, invidia, avidità e molte altre, ostacolano lo sviluppo consapevole della personalità, indebolendo le nostre difese immunitarie e ripercuotendosi perciò a livello fisico.

Per guarire il corpo occorre prima necessariamente curare la mente. Le Essenze floreali ci aiutano a scoprire le vie per accedere alle nostre risorse d'ispirazione creativa più profonde e di auto espressione, verso un viaggio di autoconoscenza che ci aiuta ad aprire e liberare dimensioni sconosciute del nostro essere.

Attraverso le Essenze floreali si va a trattare la Persona e non la malattia: I fiori di Bach non guariscono attaccando in modo diretto la malattia, bensì inondando il nostro corpo con vibrazioni positive che ci guidano verso il benessere psico-fisico; sono rimedi naturali totalmente privi di controindicazioni e tossicità, e possono trattare vari disturbi emozionali con risvolti positivi e spesso risolutivi su svariate sintomatologie fisiche.

***“Quando una persona veramente desidera la salute, è necessario domandarle, prima, se è disposta a sopprimere le cause della sua malattia. Soltanto allora è possibile curarla.”***

***(Ippocrate, 460 a.C.)***

\* \* \*

## 1.2 ORIGINI DELLA FLORITERAPIA

La floriterapia sembra nuova ma in realtà è antichissima.

Questo è almeno quello che sostiene l'americano Gurudas nel libro "*Flower essences and Vibrational Healing*" (Essenze floreali e Guarigione vibrazionale).

Nel suo libro, purtroppo mai tradotto in italiano, Gurudas ha sistematizzato le informazioni canalizzate da Kevin Ryerson, un famoso sensitivo americano che sostiene di avere avuto pieno accesso a tutte le informazioni e le conoscenze di Atlantide e Lemuria.

Lemuria e Atlantide sarebbero due antichissime e progreditissime civiltà scomparse sulle quali hanno molto indagato anche Rudolf Steiner e Gustav Jung. Secondo Ryerson e alcuni altri sensitivi, tutte le conoscenze di Atlantide e Lemuria sarabbero state occultate finché l'umanità non fosse pronta a riceverle.

E adesso starebbero venendo fuori pian piano: l'utilizzo dei cristalli, la consapevolezza del potere della mente, e alcune grandi scoperte della scienza, come per esempio il raggio laser, non sarebbero altro che memorie di conoscenze Atlantidee e Lemuriane.

E così anche l'utilizzo sempre più allargato della floriterapia.

Già i Lemuri, quindi utilizzavano le essenze floreali, che venivano usate soprattutto per la crescita spirituale e per la rigenerazione dei tessuti. Sarebbe stato ai tempi di Atlantide che la terapia con le essenze floreali si è allargata alla cura di nevrosi, malattie mentali, e gravi malattie fisiche. Questo perché proprio ai tempi di questa antichissima civiltà scomparsa questi disturbi erano stati "creati" dall'uomo a causa della sua progressiva separazione dal divino.

La storia di Atlantide, vera o simbolica che sia, riproduce in maniera scioccante quello che sta avvenendo oggi nella nostra società: una civiltà tecnologicamente molto avanzata, ma dove la scienza perde di cuore per trasformarsi gradualmente in potere. Il che porta fatalmente all'autodistruzione.

Come mai è stato affidato proprio ai fiori il compito di far evolvere e trasformare la coscienza



dell'uomo? Rudolf Steiner ne dà una spiegazione in apparenza solo poetica, ma in realtà anche molto simbolica:

*"Quando vediamo una pianta in un campo, una pianta che da seme diventa corolla, dobbiamo vividamente immaginare che il fiore è in attesa di qualcosa... Quando sboccia un fiore dice a se stesso: 'gli uomini passeranno da qui e mi guarderanno. E quando un numero sufficiente di uomini mi avrà contemplato, sarò liberato dall'incantesimo: mi sarà permesso di iniziare la mia strada nel mondo spirituale...'. Il decreto che l'incantesimo per un particolare fiore sarà rotto è stato messo il giorno in cui un uomo guardò un fiore per la prima volta. Gli spiriti delle piante non fanno altro che implorarci: lascia che il tuo cuore entri nell'anima dei fiori, perché è così che si romperà l'incantesimo".*

Il destino dei fiori ricorda quindi curiosamente quello degli angeli: per ambedue aiutare gli esseri umani è un compito evolutivo. Simbolicamente il fiore rappresenta anche qualcos'altro: il cammino che dobbiamo compiere verso l'amore incondizionato. Un fiore infatti sboccia per tutti, non dice "quello mi sta antipatico, per lui non fiorisco" e nemmeno "Che cosa ci ricavo io, a fiorire così, senza ricevere nulla in cambio?". I fiori, tutti i fiori, incarnano la gioia dell'essere, semplicemente, nel qui ed ora. Tutti i Maestri dicono che la risoluzione ultima di tutti i nostri problemi è imparare ad aprire il cuore, ad amare senza riserve, paghi non del risultato del nostro amore, ma nel semplice fatto che l'amore scorre attraverso di noi, e scorrendo, ci benedice. Al di là di questo messaggio spirituale profondo, comunicato da ogni fiore, c'è poi un messaggio specifico, che varia da fiore a fiore. Poiché l'evoluzione spirituale passa attraverso il riequilibrio dei vari chakra, differenti fiori agiscono su chakra differenti. Per esempio i fiori del deserto, i cactus, i fiori che fanno una grande fatica per poter sbocciare e sopravvivere sono legati ovviamente al primo chakra, al radicamento, alla sopravvivenza, e quindi a problemi mentali quali l'insicurezza e la paura. I fiori coloratissimi e lussureggianti, che ci ricordano qual è la loro funzione sul piano fisico (essere cioè l'apparato riproduttivo della pianta) lavorano ovviamente sul secondo chakra, e quindi sulla sessualità. I fiori che crescono a spese di qualcun altro, per esempio *Heather*, il fiore di Bach che dove attecchisce acidifica il suolo rendendo quindi impossibile la vita ad altre piante, influiscono ovviamente sul terzo chakra, e quindi sul senso del potere. Sul chakra del cuore lavorano benissimo le rose: le essenze prodotte da Peralandra, un centro di ricerca di floriterapia in Virginia (Usa) utilizzano otto differenti rose per lavorare su altrettanti differenti blocchi del cuore. I fiori che hanno un ampio numero di petali che si irradia da un piccolo centro lavorano sulla comunicazione e quindi sul chakra della gola. Infine alcuni fiori specifici, considerati altamente spirituali, aiutano l'apertura del

sesto chakra: sono in particolare quelli prodotti sull'Himalaya e in altri luoghi del pianeta dove la vibrazione è particolarmente alta. E qual è il fiore che lavora sul chakra della corona? Il fior di loto, naturalmente.

\* \* \*

### 1.3 CENNI STORICI: DA IPPOCRATE AD HAHNEMANN A BACH

Da Atlantide e Lemuria, avvolte in un alone di mistero, la storia della Floriterapia passa per i Greci. Molti sono i racconti mitologici che illustrano lo stretto rapporto tra la vita umana e quella delle piante e il grande rispetto che gli antichi nutrivano per il mondo vegetale: molte piante erano ritenute sacre e venivano venerate. Il dio della medicina era Esculapio, figlio di Apollo, il quale aveva appreso questa arte dal suo maestro, il centauro Chirone, nome che nella lingua greca significa “la mano e la mente”, sottolineando così che la salute passa attraverso la capacità di bilanciare entrambe. Come ho scritto sopra, è interessante notare che i grandi popoli dell'antichità sono decaduti quando hanno separato il lavoro della mente da quello della mano, affidando le attività agli schiavi. Esculapio è simboleggiato dal serpente (come la kundalini) che aveva la facoltà di scoprire il potere della guarigione, scivolando tra la vegetazione. Illustri personaggi della storia si sono rivolti alla natura per curare, tra essi Ippocrate, Paracelso, Goethe, Hahnemann, Steiner e infine Bach. Tutti loro sapevano che la vera salute e il vero benessere provengono dall'interno e dipendono dall'armonia tra corpo, mente e spirito.

*“L'essere umano è una parte del tutto che chiamiamo 'universo', una parte limitata nello spazio e nel tempo. Egli fa esperienza di sé, dei suoi pensieri e sentimenti, come qualcosa di separato dal resto, una specie d'illusione ottica della coscienza. Quest'illusione è per noi una specie di prigione, che ci limita ai nostri desideri personali e all'affetto rivolto alle poche persone più vicine. Il nostro compito dev'essere quello di liberarci da questa prigione, allargando il nostro orizzonte di compassione fino ad abbracciare tutte le creature viventi e l'intera natura in tutta la sua bellezza”*

(Albert Einstein)

La medicina vibrazionale e la medicina tradizionale non dovrebbero essere in conflitto fra loro, dovrebbero integrarsi a vicenda, essendo entrambe vie di guarigione nel più grande schema dell'universo, così come lo ha descritto Einstein.

Paracelso, medico e alchimista tedesco vissuto nel XVI secolo, utilizzava erbe e piante per curare i suoi pazienti, ma quando questi manifestavano sofferenze dell'anima ricorreva ai fiori, recandosi di buon mattino a raccogliere la rugiada che vi si depositava, per somministrarla poi in gocce. Le

indicazioni di Paracelso furono in seguito alterate e i medicinali divennero più pericolosi delle malattie. Ci si incamminò così verso la medicina allopatica, in quanto ci si concentrava sul trattamento del disturbo, anziché del paziente, servendosi di medicine che comportavano una vasta gamma di effetti collaterali indesiderati. Il corpo cominciava sempre più a essere considerato come una macchina e la malattia come un guasto nel suo meccanismo.

Molto prima di Paracelso, ecco cosa affermava colui che è considerato il padre della medicina occidentale, Ippocrate (470-400 a.C.): *“La natura è il medico delle nostre malattie”*.

Questa semplice affermazione sintetizza la filosofia della medicina olistica e fornisce le fondamenta dell'omeopatia, sviluppata da Samuel Hahnemann (1755-1843). Questo medico abbandonò la medicina ortodossa – come in seguito fece Bach – ritenendola fallimentare, per dedicarsi ad altri studi. L'omeopatia si basa sulla legge della similarità, sul fatto cioè che *“il simile cura il simile”*, in gran parte come i vaccini di oggi. Hahnemann dava ai suoi pazienti una piccola quantità di un'erba o sostanza potenziata che negli individui sani avrebbe provocato la stessa malattia che cercava di curare. I risultati furono molto positivi. Sviluppatesi dal concetto di usare una piccola quantità di veleno per neutralizzare il veleno dentro di noi, le essenze floreali operano con gli opposti. Prendere la qualità positiva dell'essenza contrasta lo stato di una personalità negativa. Con questo modo, non invasivo e indolore, le essenze floreali fanno emergere le nostre migliori qualità innate. Hahnemann lavorò anche con la Teoria dei Segni, che è una parte integrante della terapia delle essenze floreali: si tratta del concetto che le erbe ci sono date, dal disegno cosciente della Natura, per curare quelle parti del corpo a cui le erbe somigliano nella loro apparenza fisica. La forma, il colore, il profumo, il sapore e il modo di crescere delle piante forniscono anche degli indizi circa l'uso appropriato per curare la nostra natura mentale. Uno dei più importanti contributi di Hahnemann fu il principio di curare il paziente e non la malattia - seguendo la saggezza di Ippocrate – per ottenere una guarigione autentica e durevole. E questa è anche la base della filosofia delle essenze floreali.

In maniera simile all'omeopatia, le essenze floreali non curano direttamente il corpo fisico o i sintomi. Si rivolgono agli squilibri mentali ed emotivi che, se lasciati irrisolti, alla fine mettono radici e germogliano nel terreno del corpo fisico. Come esseri coscienti consapevoli di queste sottili verità, diventiamo i piloti della nostra guarigione. Le essenze floreali, in sostanza, sono una risposta alla richiesta di provvedere ai propri bisogni fatta da un'umanità sempre più desta.

Se tracciamo la storia dell'arte della guarigione, vediamo emergere due tendenze:

1. uno spostamento graduale di attenzione dalla materia all'energia, vale a dire dalla medicina fisica alla guarigione vibrazionale;
2. la comprensione che possiamo curare noi stessi.

Le Essenze floreali comprendono queste due vie di pensiero. Esse operano portandoci in uno stato d'armonia e risonanza con la nostra vera essenza, il nostro sé interiore perfetto o superiore. La farmacia di Madre Natura è sempre stata accessibile a coloro che hanno saputo esplorare il suo cuore, costituito dalla medicina botanica. A coloro che desiderano imparare il suo linguaggio – quello dei fiori – essa svela i suoi segreti meravigliosi di vitalità e benessere.

\* \* \*

### COSA DICE LA SCIENZA

#### 2.1 FLORITERAPIA E OMS

Da chi non conosce o non ama le discipline olistiche, i fiori sono spesso considerati “acqua fresca” e per nulla utili. Sono stati a lungo considerati come qualcosa a cavallo tra “l’esoterico” e il “poco scientifico”. Fortunatamente gli studi procedono e le scoperte si susseguono. Sempre con maggiore prepotenza emergono evidenze che spiegano gli effetti che la floriterapia è in grado di produrre sul nostro sistema immunitario.

Dal 1976 l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha riconosciuto e legittimato l'uso della floriterapia come metodo di cura complementare.

Tra i 38 Fiori di Bach ne esiste uno, *Walnut*, che ha documentato una interessantissima capacità di interferire con una molecola, l'interleuchina 6, capace di modulare non pochi processi nel nostro organismo. Più esattamente l'interleuchina 6 è una sostanza che nel corpo è importantissima per produrre infiammazione. Ora, dato che in questo momento in tutto il mondo lo studio dei processi infiammatori è sotto la lente, il dato è di non poco valore. La stragrande maggioranza della ricerca mondiale si sta occupando dell'infiammazione perché essa sembra essere il “comune denominatore” di moltissimi mali nonché di una degenerazione cellulare precoce. Infiammazione, sistema immunitario e invecchiamento sembrano essere collegate tra di loro. Walnut, il fiore che Bach prescriveva nei momenti di cambiamento, potrebbe essere pertanto molto utile in tutte quelle fasi della nostra vita nelle quali cambiamenti importanti e inattesi, generano stress e tensione. Da questi stati emotivi potrebbe infatti generarsi una condizione infiammatoria pericolosa per la nostra salute, soprattutto se prolungati nel tempo, attraverso la produzione di cortisolo, adrenalina e quindi IL6.

Alcuni ricercatori, tra cui Massimo Marietti, neurofisiologo, psicoterapeuta e ricercatore del CNR, ipotizzano che i rimedi floreali possano stimolare il rilascio da parte dei neuroni di trasmettitori sinaptici capaci di alterare emozioni come paura o rabbia. Ne deriva un rafforzamento della capacità di autoguarigione intrinseca dell'organismo.

\* \* \*

## 2.2 ANATOMIA SOTTILE

Per comprendere la sfera d'azione di ogni tipologia di Essenze floreali è necessario ricordare che tutto è Energia. Tutta la materia, sia fisica che sottile, vibra a varie frequenze.

Ogni cosa possiede un suo campo di energia che interagisce con il mare di energia planetaria e cosmica. L'uomo, gli animali, le piante, ogni cosa è in continua trasformazione perché ogni cosa è Energia.

*“Il Cosmo è una realtà unica e indivisibile, in eterno movimento, animata, organica, materiale e spirituale allo stesso tempo”* (Nader Butto).

La concezione del mondo che ognuno di noi ha è basata sul dualismo e la separazione. Soprattutto nel mondo occidentale, i ricercatori e gli scienziati hanno prediletto un modello meccanicistico, sperimentale e pratico, basti pensare a Galilei e Cartesio. Ma lo studio puramente meccanico dell'essere umano non è sufficiente per arrivare alla causa del problema del singolo o dei problemi che affliggono l'umanità a livello più profondo. \* Stiamo vivendo un'epoca di risveglio spirituale, stiamo finalmente ri-conoscendo che l'uomo è un'entità psicospirituale, una unità, collegata alle altre unità (uomini e natura). Questa grande verità è anche la 5° verità di Bach, che cito testualmente:

*“Un principio importante sta nella convinzione dell'Unità di tutte le cose: che il Creatore del tutto è Amore, e che ogni cosa di cui abbiamo consapevolezza è in quell'infinito numero di forme e manifestazioni di questo Amore, si tratti di un pianeta o di un ciottolo, di una stella o di una goccia di rugiada, di un uomo o della più piccola forma di vita. E' possibile concepire vagamente questa idea immaginando il nostro Creatore come un grande sole infiammato di generosità e di amore, che dal suo centro irradia infiniti numeri di raggi in ogni direzione, e che noi e tutto ciò di cui abbiamo cognizione, siamo particelle terminali di quei raggi, le quali torneranno alla fine al grande centro, dopo avere acquisito esperienza e conoscenza. Per quanto ciascun raggio possa apparirci separato e distinto, in realtà fa parte del grande Sole centrale, del grande potere creativo del centro. Dunque ogni azione contro noi stessi o contro gli altri attacca il tutto; poiché la causa dell'imperfezione di una parte si riflette sul tutto, ne consegue che ogni particella deve diventare perfetta”.*

*(Da: Guarisci Te Stesso)*

\* Noi uomini moderni siamo educati ad avere una visione ed una percezione prettamente egoica anziché una visione più ampia e spirituale. Ma le discipline olistiche si stanno diffondendo perché l'uomo sente il bisogno di tornare ad una vita meno meccanica e più naturale.

\* Anche lo zen, i corsi per accrescere l'autostima e altre strade di gran moda nel nostro tempo confermano ciò che gli antichi sapevano: Siamo esseri spirituali che stanno facendo esperienza terrena. Molti popoli antichi erano a conoscenza di arti psichiche ed energetiche che oggi tentiamo di rinnovare o ricordare: prima di tutto l'uomo preistorico era in contatto con le forze terrestri e

celesti e con le sue percezioni più sottili, attitudini necessarie alla sopravvivenza in un luogo ostile e complicato. I nativi americani “sentivano” i luoghi più favorevoli dove dimorare ed evitavano quelli congestionati da energie sottili sfavorevoli. Gli sciamani kahuna (hawaii) sostenevano di discendere dai Lemuriani, utilizzavano l'energia per curare e per cambiare il tempo atmosferico. Gli esseni, vissuti ai tempi di Gesù, erano famosi guaritori.

Anche gli egiziani e gli ebrei manipolavano l'energia, gli egiziani la chiamavano ka, gli ebrei ruah (o luce nella kabalà), i sufi la chiamavano barakha, i cinesi qi, i giapponesi ki, gli indiani Prana. In ognuna di queste tradizioni si palesa che l'uso dell'energia attraverso l'imposizione delle mani o con altre modalità di interazione con la natura, erano usuali e assolutamente naturali.

I libri sacri che parlano di energia risalgono a 4000/5000 anni fa. I grandi ricercatori orientali hanno allenato costantemente nel tempo le loro qualità sottili, arrivando ad identificare quella che oggi chiamiamo Anatomia energetica: Chakra, Meridiani, nadi e corpi sottili.

Nel mondo occidentale il primo a parlare di energia sottile fu Pitagora (500 a.c. circa), successivamente Paracelso (1500 d.c.), e poi Mesmer (1800) e moltissimi altri: William Reich, Alexander Lowen, Rudolf Steiner, Gurdjieff, Ouspensky, Helena Petrovna Blavatsky, Nader Butto, Einstein con la sua “Teoria della relatività”, Jung, Richard Gerber, ecc...fino a Giuliana Conforto e alla fisica quantistica.

William Reich, psichiatra collega di Freud, dimostrò in modo empirico che tutto è fatto di energia: costruì l'orgonoscopio, uno strumento con il quale rilevava la presenza di orgon (energia) nell'aria e il microscopio ottico modificato in modo tale da vedere l'energia nelle cellule viventi. Costruì inoltre un accumulatore orgonico per ricaricare oggetti e persone di energia. Egli chiamò orgon l'energia per il diretto legame tra organismo e orgasmo.

Il nostro mondo fisico è costituito da materia, che è costituita da atomi, che sono costituiti da particelle subatomiche. Queste particelle si trasformano incessantemente. Nulla si crea, nulla si distrugge, tutto si trasforma. Tutto l'universo è immerso in un oceano di energia e gli scienziati affermano che questa energia non ha massa, è primordiale, ed è in grado di cambiare continuamente forma. E' stato appurato che l'universo si contrae e si espande. E che la **materia ordinaria visibile** rappresenta solo il **4%** del totale. Per il 70% si parla di materia scura e per il 26% di materia scura esotica.

Allo stesso modo, le neuroscienze hanno dimostrato che il nostro cervello, nello stato di veglia, è al 5% delle sue funzioni, la stessa percentuale della visibilità!

Il cervello umano è un'antenna cosmica che può sentire verità ed emozioni sintonizzarsi su diversi livelli di realtà. Secondo la fisica quantistica ciò che noi vediamo è solo il riflesso delle nostre percezioni e convinzioni interne. Quindi ciò che noi percepiamo come reale è semplicemente la

proiezione della nostra mente. Poiché il 95% del cervello opera in modo inconscio, è importante *“Amare se stessi tanto da attivare la potenzialità del proprio cervello”* (Giuliana Conforto).

\* Ne consegue questa equazione: Amare se stessi = Essere se stessi (Bach) = Amare la divinità in noi (Yogananda)

Secondo la fisica quantistica, la materia nucleare che compone il cervello è caduta negli stati più bassi di energia vitale: in pratica non siamo accordati alle frequenze dell'Amore, bensì a quelle della paura. La paura è una carenza di energia vitale. E deriva dalla sensazione di “separazione” che ognuno di noi ha. Ricordarsi di essere “Uno” è difficile per la nostra mente duale, solo perché usiamo quella parte della mente. Imparare ad accordare la nostra mente alla parte spirituale significa vibrare ad una frequenza elevata, avere meno densità e di conseguenza avere più energia libera per protendersi verso l'infinito. Tutte le medicine vibrazionali (tra cui la meditazione e la floriterapia) spingono l'essere umano alla conoscenza di sé e lo aiutano a sbloccare le energie condensate che creano una percezione rigida e limitata del mondo che conosciamo e delle proprie potenzialità.

I due emisferi cerebrali rappresentano la polarità in cui viviamo in questa dimensione, il destro rappresenta la parte maschile, razionale, il sinistro la parte femminile, più intuitiva. Il corpo calloso, che divide i due emisferi cerebrali, rappresenta la perfezione del centro.

Come nel simbolo grafico del DNA, l'energia scorre nel nostro corpo da destra a sinistra e viceversa. Il lato destro del cervello è in connessione con il lato sinistro (femminile) del corpo e il lato sinistro del cervello con il lato destro (maschile) del corpo. Maschile e femminile si intersecano e si completano in noi come in un caduceo.



Imparare a cambiare i nostri pensieri ci aiuta a divenire consapevoli della nostra vera natura, ci aiuta a cambiare la nostra esistenza, ci ricorda le nostre reali possibilità evolutive e ci porta verso la verità. Il cammino di ogni essere umano è un ritorno verso se stesso. Costantemente ci addormentiamo e ci risvegliamo nella danza cosmica che ci porta dalla paura all'amore, struttura del vero sé. \* Durante il sonno, tutte le notti, ci avviciniamo al nostro vero sé attraverso i viaggi astrali. \*Durante la veglia, dobbiamo sforzarci di accordarci alla frequenza dell'Amore, con tutti gli strumenti possibili. I due migliori strumenti che ad oggi conosco per andare verso la verità sono la Floriterapia e la Meditazione.



\* Una prova interessante della divinità di ognuno di noi – in senso non egoico ma spirituale – è la famosa teoria dei tre cervelli. Essi sono: Rettiliano, Limbico e Noetico; sono adibiti a funzioni diverse che dovrebbero integrarsi l'una con l'altra. Il condizionale è d'obbligo perché il cervello umano, il più sensibile e sofisticato di tutta la specie, è confuso e incapace di riconoscere la propria integrità. In particolare il cervello Noetico, o cervello superiore, è irrigidito da una conoscenza densa di misteri sui quali evita di interrogarsi per paura. Da qui nasce il nostro essere accordati alla paura (dalla sensazione di dualità dei due emisferi cerebrali).

Il neurologo Paul MacLean spiega la teoria dei tre cervelli paragonandola alla nascita di un sito archeologico: il nostro cervello sarebbe il risultato finale di tre sedimenti stratificatisi durante l'evoluzione:

1. Cervello Rettiliano (Archipallium o cervello primitivo) costituito dal cervelletto e dal bulbo spinale.
2. Cervello Intermedio (Paleopallium) costituito dal sistema limbico; per questo chiamato anche cervello limbico.
3. Cervello Neomammifero (Neopallium o neocorteccia o noetico), chiamato anche cervello superiore, costituito dagli emisferi cerebrali.

Il Cervello Rettiliano è filogeneticamente la parte più vecchia del cervello; regola le attività primitive basate su istinti e riflessi.

Il Cervello limbico (intermedio o paleomammifero) è intimamente connesso con l'ipotalamo e altri centri nel tronco del cervello concernente le sensazioni viscerali e le reazioni emozionali (incluse fame, sesso, paura). Per questo veniva anche chiamato “cervello viscerale”. La repressione millenaria dell'eros ha bloccato la funzionalità del limbico, rendendolo più instabile.

Il Cervello noetico, come già detto, è quello del ragionamento logico e della conoscenza, è la parte del cervello che ci fa vivere nella dualità.

Secondo MacLean queste tre aree sono in grado di dominarsi reciprocamente: viene così a cadere l'idea che la corteccia cerebrale dominasse e coordinasse l'intero cervello. Voglio dire, cioè, che la “teoria dei tre cervelli” ha rivoluzionato tutte le ipotesi finora avanzate sull'elaborazione dei pensieri e sulle cause dei comportamenti dell'essere umano, inclusa la malattia.

Da queste spiegazioni scientifiche capiamo quanto sia importante un'attività come la Meditazione, per evolvere nella nostra vera natura di esseri spirituali. Come esseri di energia, i nostri pensieri creano energia, che poi si materializza nella realtà di tutti i giorni. La consapevolezza di essere i creatori del nostro destino, e non semplici oggetti di un crudele destino, è l'insegnamento che la maggior parte delle persone di questa epoca deve comprendere, io inclusa. Unendo intuizione e

desiderio di conoscenza, porto avanti la mia personale ricerca, cercando di aumentare le onde Alfa e Theta del mio cervello: le onde Alfa (8-12 Hz) sono prodotte quando siamo svegli e rilassati, in meditazione attiva, per esempio quando preparo le essenze floreali o quando faccio yoga.

Le onde Theta (5-8 Hz) sono prodotte prima del sonno, prima del risveglio, e in stati meditativi legati al sogno lucido.

### 2.3 LA SEDE BIOLOGICA DELL'ANIMA - L' EPIFISI

Furono numerosi i maestri spirituali del passato che parlarono di terzo occhio correlandolo alla meditazione. La ghiandola pineale (o epifisi) è il “congegno” più sofisticato che si trova nel nostro corpo. Si tratta di una ghiandola endocrina dalla forma simile ad una pigna ma poco più grande di un chicco di mais e la sua attività è prevalentemente notturna poiché influenzata dalla luce. Cartesio la definì la “sede dell’ anima” nel XVII secolo e da allora gli studi proseguirono nella convinzione che fosse implicata negli equilibri della psiche. Situata al centro del nostro cervello, è collegata allo stesso da sofisticate reti neuronali ed è conosciuta soprattutto perché sovrintende e sostiene una moltitudine di funzioni vitali, tra le quali la regolazione del ritmo circadiano sonno-veglia e dell’orologio biologico (crescita, sviluppo, maturazione sessuale). Infatti l’ormone che secreta primariamente è la melatonina, sostanza nota perché associata appunto alla qualità del sonno e, in buona misura, anche al processo di invecchiamento. In genere la produzione ormonale dell'epifisi è massima, sia pur ridotta rispetto al suo potenziale, nei primi anni di vita per poi scemare gradualmente dopo i 12 anni fino a dimezzarsi verso i 45, limitandosi quasi esclusivamente alle funzioni sopra menzionate. Dopo il settimo anno di età vi si depositano spesso dei minerali (calcificazione) che la rendono visibile ai raggi X. Riceve informazioni sul mondo esterno dagli occhi, percependo luminosità e oscurità grazie agli impulsi trasmessi dalla retina ed elaborati dall’ipotalamo. Viene chiamata anche il “terzo occhio” poiché, secondo antiche credenze, una volta attivata diviene l’interfaccia con la nostra coscienza conferendo la “vista interiore”, cioè il dono di ripercorrere le precedenti esistenze e riepilogare il rapporto karmico che conduce alla reincarnazione, oltre alla capacità di identificarsi con il Principio vitale cosmico e di accedere ad una moltitudine di poteri psichici.

Per il suo fascino è da sempre oggetto di studi ma, anche per la sua complessità, le informazioni messe a disposizione dalla scienza ufficiale, trattano ancora superficialmente questo organo straordinario i cui poteri, nei millenni passati, venivano sapientemente utilizzati dalle civiltà più avanzate. Benefici oggi perduti assieme alla conoscenza di quei popoli. Tuttavia sono stati rinvenuti numerosi manufatti che narrano dei poteri del terzo occhio in tutte le culture antiche conosciute.

Non tutte le religioni e le filosofie hanno saputo cogliere il vero simbolismo legato alla ghiandola pineale e ispirarsi a questa antica conoscenza, così come la medicina ortodossa non si è mai preoccupata troppo di effettuare ricerche approfondite. Anticamente si credeva che queste speciali facoltà fossero riservate esclusivamente ad esseri superiori, illuminati, in contatto con Dio. Ma non è così.... meditare è senza dubbio il modo migliore per favorire l'apertura del terzo occhio. Questo non significa che con un po' di meditazione tutti possano raggiungere il nirvana. Potrebbero volerci anni di lavoro su se stessi e una buona dose di autodisciplina per ottenere risultati apprezzabili.

#### 2.4 EPIFISI E MEDITAZIONE YOGA

Poiché le ghiandole endocrine esercitano una tale influenza sulle nostre emozioni e sullo stato della nostra coscienza, la scienza dello yoga attribuisce una grande importanza al controllo di questi centri (che corrispondono a livello psico-spirituale ai plessi nervosi definiti chakra e disposti sulla colonna vertebrale). Tutta la scienza yogica è rivolta alla conquista di propensioni e tendenze che perturbano la mente impedendoci di funzionare al meglio delle nostre capacità sentimentali, conoscitive, intellettuali e di leggere realtà più profonde della nostra esistenza.

Al di là della mente individuale c'è il regno dello spirito, o coscienza infinita, il puro Se' interiore, dove regna la pace perfetta. In quel luogo, al di là di ogni manifestazione e vibrazione, tutti i conflitti e le contraddizioni si dissolvono, è il luogo dove tutto è Uno.

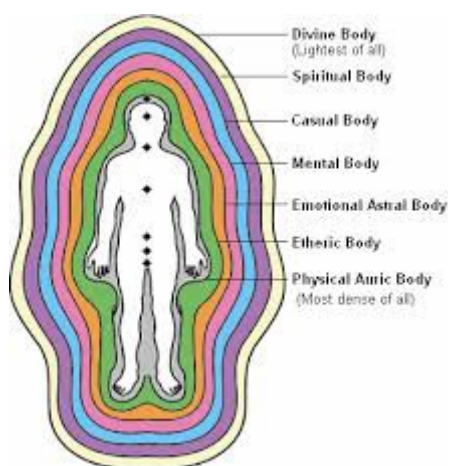
Quando si raggiunge questo stato, anche solo per un attimo, la propria intera esistenza è inondata di gioia inesprimibile. Questo è lo scopo dello yoga e della vita: elevare la mente attraverso livelli sempre più alti, fino a realizzare l'infinito, o il beato Sé interiore.

\* \* \*

## I CORPI SOTTILI

Nell'anatomia sottile l'essere umano è circondato da un campo elettromagnetico chiamato nucleo energetico che si estende per circa un metro e mezzo intorno al corpo fisico ed è diviso in 7 strati chiamati corpi sottili. Ogni corpo sottile è connesso ad uno dei sette chakra principali. Ogni corpo sottile ha il proprio sistema “olografico” di chakra, che vibra alla stessa frequenza della materia che lo compone.

I corpi sottili sono: Eterico, Astrale, Mentale, Causale e Spirituale.



I corpi Eterico, Astrale e Mentale sono provvisori, cioè esistono per una sola incarnazione, mentre il corpo causale e quello spirituale sono relativamente immortali, poiché accompagnano l'evoluzione dell'essere umano attraverso molte incarnazioni. Relativamente immortali perché ad un certo punto lo spirito di ogni uomo avrà cessato la propria evoluzione e si sarà ricongiunto con la Fonte originaria, senza più bisogno di creare un karma e di sottoporsi ad esso.

Il *Corpo Eterico* è colui che rende vivo il corpo fisico. E' intimamente connesso con il corpo fisico e con il primo chakra. Gli Indù lo definiscono “Pranamayakosha” cioè veicolo di prana. Infatti esso ha due funzioni principali: Assorbire il Prana, l'energia vitale, e distribuirla in ogni cellula del corpo fisico. Serve anche da intermediario tra il corpo fisico e l'astrale: trasmette al corpo astrale la coscienza percepita attraverso i contatti sensoriali fisici e trasmette al cervello e al sistema nervoso la coscienza dell'astrale e degli altri piani superiori. Il corpo eterico non è capace di agire come veicolo di coscienza separato dal corpo fisico: al momento della morte l'energia eterica abbandona il

corpo fisico ma il Sutratma, il cordone argenteo che lo tiene legato ad esso, resta attivo finché la persona non ha ripercorso il panorama della vita trascorsa. Questo accade di solito entro tre giorni dalla morte. A sua volta, il corpo fisico è così legato al corpo eterico che non può vivere senza di esso. Il famoso dottor Kirlian, che con la sua elettrofotografia ha fotografato e mappato il corpo eterico, ha dimostrato che il corpo eterico continua ad esistere come struttura sottile anche se un arto viene a mancare. Quando guardiamo una persona e la definiamo stanca e stressata, ci stiamo riferendo al suo corpo eterico. Questa struttura sottile è collegata al corpo con diversi canali, tra cui quello dei meridiani della medicina cinese. L'equilibrio dei meridiani è la premessa necessaria al mantenimento della buona salute, grazie alla loro capacità di registrare cambiamenti nelle energie sottili

Il *Corpo Astrale* si suddivide in “Astrale propriamente detto” e “corpo emozionale”. Il corpo astrale è legato al funzionamento endocrino. Al contrario dell'eterico, funziona come veicolo della coscienza, che può esistere separatamente dal corpo fisico. I famosi “viaggi astrali” (o sogni lucidi) avvengono nel corpo astrale. Durante il sonno tutti lasciamo l'involucro materiale per compiere i viaggi astrali, talvolta ne conserviamo il ricordo sotto forma di sogni, ma il più delle volte non ne siamo consapevoli. L'Astrale si espande per circa trenta centimetri al di fuori del corpo fisico. Ogni volta che ci relazioniamo con un'altra persona, ci trasmettiamo a vicenda energia astrale, anche inconsapevolmente. Il corpo astrale è la sede delle emozioni e dei sentimenti. Poiché qualsiasi variazione di umore viene trasmessa al corpo astrale esso è soggetto a continui cambiamenti che si riflettono in un caleidoscopio di colori in continuo mutamento.

Emozioni come la paura, l'ira, l'angoscia e la depressione provocano nell'aura ombre scure, mentre l'amore, la devozione e la gioia, la fanno apparire limpida e luminosa. Le vibrazioni energetiche emesse da questo corpo tendono ad attrarre e ad unirsi con vibrazioni analoghe, presenti nell'ambiente circostante, secondo la legge “*Simile attrahet simile*”.

Nessun altro corpo sottile influenza la nostra visione del mondo e della realtà quanto la sfera astrale. Il corpo astrale controlla i comportamenti subconsci ma non ha praticamente influenza sui pensieri e sui comportamenti volontari tipici della mente conscia.

Una sfera astrale armonicamente completa e che vibri alla sua massima frequenza acquista la miracolosa capacità di realizzare tutto ciò che desidera. Fino a quando il corpo astrale ha ancora dei desideri non realizzati non può morire. Esso sopravvive alla morte fisica e le problematiche emotive non risolte condizioneranno la sua futura incarnazione.

Quando blocchiamo o sopprimiamo una determinata energia emotiva, e impediamo a noi stessi di sperimentare i differenti tipi di emozioni (energia in movimento), creiamo una disarmonia a livello

emozionale nel Corpo di Luce, la quale poi interrompe il flusso di energia/forza vitale nel corpo eterico e nei suoi centri energetici fino a che questo non si manifesta come malattia o disturbo. L'energia soppressa del corpo emozionale decade in vibrazione e trascina con sé le parti olografiche corrispondenti nel corpo eterico/fisico: ecco allora che la rabbia repressa si scarica sul fegato, la paura cronica sui reni, la frustrazione comunicativa in gola, la responsabilità sulle spalle, ecc... e il dottor Bach affermava queste verità già negli anni '30 del secolo scorso.

\* Bach non parlava di corpi sottili e di meridiani, ma parlava di trinità, di Sé superiore (spirito) di Amore per se stessi e per gli altri che compongono l'Unità. E quando Bach parlava di Sé superiore, probabilmente si riferiva – senza saperlo - al Corpo Causale. Quando parlava di personalità, credo che - senza saperlo - si riferiva al corpo astrale (emozionale) poiché le emozioni formano la nostra personalità.

Le esperienze che ognuno di noi fa durante la vita inizialmente sono elaborate a livello *astrale* e *mentale*, ma sono integrate più compiutamente a livello *causale* e *spirituale*; sottolineo che questi ultimi sono livelli duraturi, in un certo senso immortali, mentre gli strati inferiori sono mezzi di apprendimento transitori: questa è la ragione per cui **il corpo causale è talvolta chiamato il vero Sé**.

Dopo il corpo astrale incontriamo il *Corpo Mentale*. L'energia dei pensieri costituisce l'aura del corpo mentale. Ogni nostro pensiero, idea e percezione sia razionale che intuitiva deriva dal corpo mentale. Tanto più i pensieri sono vivaci e più alto è il livello di consapevolezza di un individuo, tanto più intensi e luminosi risplenderanno i colori della sfera mentale.

La sfera astrale traduce le informazioni in energia e le trasmette alla sfera mentale la quale formula i corrispondenti pensieri verbali. Inoltre, i conflitti non risolti della sfera astrale condizionano il modo di pensare della sfera mentale. Tutte le attività del pensiero e delle emozioni creano vortici energetici che attirano e danno forma alle situazioni che essi esprimono. Cambiare la propria esistenza è possibile attraverso la consapevolezza dei propri pensieri e del fatto che qualunque pensiero, conscio o inconscio, agisce come forza attrattiva di aggregazione di materia, cioè realizza il pensiero pensato.

La funzione di base del corpo mentale è quella di trovare soluzioni razionali ai vari problemi, ma il fine per il quale è stato preposto consiste nel reperire le verità universali derivanti dal piano spirituale ed armonizzarle con la mente razionale. Infatti si parla di *piano mentale inferiore* per la parte critica e raziocinante, e di *piano mentale superiore* per la facoltà di connettersi all'ispirazione divina.

Al successivo livello di energia sottile troviamo il veicolo conosciuto come il *Corpo Causale*,

spesso chiamato il vero Sé perché da molti punti di vista è il più vicino al nostro Sé Superiore. Mentre gli altri corpi finora descritti accompagnano l'individuo durante il periodo dell'esistenza, il corpo causale oltrepassa il velo dimensionale e racchiude le memorie ancestrali, gli archetipi interiori e lo scopo dell'Anima che vive l'esperienza caduca. Se il corpo mentale è più interessato nella creazione e trasmissione al cervello di pensieri e idee concrete affinché vengano realizzati sul piano fisico, il corpo causale è coinvolto nel mondo delle idee e concetti astratti. La coscienza causale tratta l'essenza di un argomento, mentre il livello mentale studia i particolari di questo. Si chiama corpo causale perché tratta della sostanza e delle vere cause dietro le apparenze illusorie.

Il *Corpo Spirituale* è il centro del Sole dove la “Fonte” è manifesta. Anche Bach parlava del grande Sole centrale (vedi la quinta Verità dei fiori di Bach al paragrafo 4.1).,

Più consapevolezza acquisisce, più l'essere umano sottilizza la materia densa e svela la verità.

Ecco uno dei passaggi in cui Yogananda spiega la natura divina dell'uomo (tratto dal libro “Lo Yoga di Gesù”):

*Molti sono i sentieri religiosi e i modi per avvicinarsi a Dio ma alla fine tutti conducono a un'unica via maestra, quella dell'ascesa finale per riunirsi a lui. La vera natura dell'uomo è l'anima, un raggio dello Spirito. Come Dio è beatitudine sempre esistente, sempre cosciente e sempre nuova, così l'anima racchiusa nel corpo è beatitudine individualizzata sempre esistente, sempre cosciente e sempre nuova. L'involucro corporeo dell'anima ha una triplice natura. Il corpo fisico, con cui l'uomo si identifica con tanto trasporto e tenacia, è poco più che materia inerte, un pugno di minerali e composti chimici fatti di atomi grossolani. Il corpo fisico riceve tutta la sua energia e le sue facoltà vitali da un luminoso corpo astrale composto di vitatroni. A sua volta il corpo astrale è vivificato da un corpo causale di pura coscienza, costituito da tutti i principi ideazionali che strutturano e sostengono gli strumenti astrali e fisici usati dall'anima per interagire con la creazione di Dio. I tre corpi sono strettamente interconnessi e operano come un corpo solo, in virtù dell'unione della forza vitale e della coscienza nei sette centri spirituali dell'asse cerebrospinale. Quest'ultimo è uno strumento del corpo fisico, vivificato dalla forza vitale del corpo astrale e dalla coscienza proveniente dalla forma causale. Risiedendo in questo corpo uno e trino, l'anima contrae le limitazioni di tale reclusione e diventa la pseudo-anima, ovvero l'ego.*

\* \* \*

### 3.1 LA VIBRAZIONE DELLE ESSENZE FLOREALI

Considerando la natura multidimensionale dell'uomo, come sopra descritto, oggi è sempre più chiaro che è possibile influire terapeuticamente sulle malattie fisiche ed emotive, agendo sulle strutture energetiche superiori in equilibrio dinamico con il corpo fisico. Anomalie energetiche a livello eterico precedono manifestazioni patologiche dell'organizzazione e della crescita cellulare: le malattie si manifestano nel fisico solo dopo che nelle strutture sottili dei corpi superiori si sono cristallizzati disturbi del flusso energetico. Uno dei modi migliori per rimuovere disfunzioni nei corpi sottili è di somministrare dosi terapeutiche di energia a frequenza specifica sotto forma di rimedi vibrazionali.

Chiarisco il significato del termine “vibrazione”. Semplicemente Vibrazione è sinonimo di frequenza; energia a frequenza diversa significa energia ad un diverso ritmo vibratorio. Sappiamo che materia ed energia sono due diverse manifestazioni della stessa sostanza primaria di cui è fatta ogni cosa nell'universo, compresi i nostri corpi dal più fisico al più sottile. L'energia che vibra a frequenza molto bassa è definita materia fisica, mentre la materia sottile vibra a velocità superiore a quella della luce: entrambe sono reali, solo che quella sottile ha un ritmo vibratorio più veloce. Per agire terapeuticamente sui nostri corpi sottili, dobbiamo somministrare energia che vibra con frequenze oltre quelle del piano fisico. I rimedi vibrazionali contengono queste energie sottili ad alta frequenza, e sono in genere essenze o tinture caricate con una particolare frequenza sottile.

In Natura vi sono molti rimedi vibrazionali, le essenze floreali sono le più antiche.

Il dottor Bach aveva intuito che gli aspetti caratteriali ed emotivi delle persone favoriscono una generale predisposizione alla malattia. Spiegò che era solo necessario catalogare le caratteristiche mentali ed emotive del paziente per trovare quale rimedio fosse più adatto a curare la sua malattia, anche cronica. ***Paura*** ed ***Atteggiamenti negativi*** erano – e sono tutt'oggi - gli aspetti più significativi nella creazione delle malattie. E' da pochi anni che la scienza medica ha iniziato a rivolgere una certa attenzione al rapporto tra la malattia e le emozioni. Bach aveva già raggiunto questa conclusione più di mezzo secolo prima delle attuali ricerche sulla psico-neuro-immunologia.

Bach cercò in tutti i modi un metodo di cura semplice e non tossico, cercava dei rimedi che agissero non sulla patologia conclamata ma piuttosto sulla *situazione emotiva che predispone alla malattia*.

\* Bach intuì correttamente che il legame malattia-personalità era causato da disfunzioni energetiche dei corpi sottili, benché nei suoi scritti abbia parlato di “corpo magnetico” e non dei corpi sottili in dettaglio così come li conosciamo oggi. Egli capì che la malattia era il risultato di una disarmonia tra la personalità fisica ed il Sé Superiore (che lui chiamava anche Anima). Aumentare



l'allineamento della personalità fisica con le energie del Sé significa promuovere una maggiore armonia interiore, con aumento di pace e gioia interiore. Bach comprese la relazione energetica tra la mente superiore e le qualità magnetiche dei corpi sottili. Come ho già esposto, le qualità della mente e dell'emotività, espresse attraverso il cervello e il sistema nervoso, sono il risultato di impulsi energetici provenienti dai corpi eterico, mentale ed astrale. Le essenze floreali, attraverso la loro capacità di avere un impatto energetico su questi corpi superiori, alla fine riescono a filtrare fino al corpo fisico. Bach scoprì gli effetti dei vari fiori osservando come questi agivano su di lui; il medico era un "sensitivo" così percettivo da doversi a volte isolare dalla folla e dal caos londinese perché il ritmo cittadino era troppo distruttivo per le sue energie. Vivendo in campagna, a seguito di una grave malattia, faceva lunghe passeggiate alla ricerca di rimedi della natura; la sua sensibilità alle energie sottili era talmente accentuata che portando alle labbra il petalo di un fiore o la rugiada posata su di esso, egli poteva sentire il potere terapeutico della pianta. In presenza di un particolare fiore era così sensibile da sperimentare su se stesso i sintomi fisici e gli stati emozionali per i quali l'essenza del fiore era un antidoto. Il processo per individuare tutti i 38 fiori fu un tale sforzo per la sua natura fisica ed emotiva che Bach morì alla relativamente giovane età di 56 anni nel 1936.

Bach cercò anche un metodo per preparare queste essenze vibrazionali senza dover polverizzare le piante e dinamizzarle secondo il procedimento omeopatico; esaminava la rugiada colta al mattino dai fiori che erano al sole e da quelli ancora in ombra; paragonando le due soluzioni, trovò che l'acqua proveniente dai fiori esposti al sole aveva effetti più marcati. Con sua soddisfazione, trovò che poteva porre sulla superficie di acqua di sorgente i fiori di specie particolari ed ottenere tinte vibrazionali, semplicemente esponendoli al sole per alcune ore: gli effetti sottili della luce solare erano determinanti nel caricare l'acqua con l'impronta energetica della vibrazione dei fiori, fenomeno che può essere messo in relazione con il prana.

### 3.2 FIORI E REINCARNAZIONE

Moderni studi condotti sulla bioelettricità e sul sistema elettromagnetico (e quindi vibrazionale) del nostro organismo portano sempre più verso una spiegazione scientifica del concetto di Prana.

Sono stati fatti molti studi e sperimentazioni (ad esempio il Channeling) per spiegare scientificamente anche il concetto di Karma. E' opinione condivisa di molti pensatori esoterici che la malattia sia dovuta, in parte, a ripetuti e non risolti traumi e conflitti risalenti a vite passate. Esperienze di regressione per mezzo di ipnosi hanno confermato questo punto di vista; fobie di lunga data sono state definitivamente guarite ripercorrendo, guidati in stato ipnotico, vite

precedenti. Anche il pensiero di Edward Bach accetta l'idea della Reincarnazione: Egli era convinto che la malattia dipendesse dalla mancanza di accordo tra il comportamento della persona fisica e le aspirazioni del Sé superiore, che ha conoscenza delle vite precedenti e delle esperienze necessarie sul piano fisico per l'evoluzione della personalità. Una mancanza di collegamento con il proprio Sé superiore può dare origine a sentimenti di separazione dagli altri e ad un comportamento che riflette sentimenti di egocentrismo ed alienazione. Dai suoi scritti:

*“Si deve fermamente comprendere che ogni Anima incarnata è quaggiù con lo specifico scopo di acquisire esperienza e conoscenza, e di perfezionare la sua personalità in linea con i traguardi stabiliti dalla sua Anima. E' auspicabile che ognuno ricordi che la sua Anima ha preparato un lavoro particolare e che, se non lo fa anche se solo inconsapevolmente, creerà inevitabilmente un conflitto tra la sua Anima e la sua personalità che necessariamente condurrà a disordini fisici...*

*Da tempo immemorabile è risaputo che la Provvidenza ha collocato nella natura la prevenzione e la cura delle malattie, per mezzo di erbe e piante, tutte arricchite dal potere divino. Ad esse è stato dato il potere di curare tutti i tipi di malattia e sofferenza; usando questi rimedi, non si deve tenere conto della natura della malattia; l'individuo viene trattato e, quando sta bene, la malattia scompare eliminata dall'aumento del benessere. La mente, dato che è la parte più delicata e sensibile del corpo, rivela l'inizio e il decorso della malattia molto meglio del corpo stesso, cosicché si prende la situazione della mente come guida nella scelta dei rimedi. L'alba di una nuova e migliore arte del guarire è alle porte; cento anni fa l'Omeopatia di Hahnemann fu come il primo barlume di luce dopo una lunga notte di buio, e può giocare un ruolo importante nella medicina del futuro... Quando veniamo al problema da curare, possiamo comprendere che i metodi di cura dovranno adeguarsi ai tempi e cambiare da quelli grossolanamente materialisti a quelli della scienza fondata sulla realtà della Verità e guidata dalle stesse leggi divine che governano la nostra vera natura... Il materialismo dimentica che vi è un fattore al di sopra del piano fisico, che nel corso della vita difende o rende vulnerabile ogni singolo individuo nei confronti della malattia, di qualunque natura questa sia. La paura, con i suoi effetti depressivi sul nostro modo di pensare, provoca disarmonia nel corpo fisico e nel corpo magnetico e prepara la via all'invasione dei batteri; la vera causa della malattia risiede nella nostra personalità...*

### 3.3 COME AGISCONO I FIORI SUL CORPO FISICO DELL'UOMO

I meccanismi attraverso i quali le Energie dei Fiori sono trasferite dall'Acqua al sistema umano sono chiaramente descritti nel libro di Gurudas “*Essenze floreali e Guarigione Vibrazionale*”:

*“Nel piano evolutivo i fiori erano e sono la vera essenza e la concentrazione più alta della forza vitale della pianta. Essi sono il coronamento della crescita della pianta. Sono la combinazione delle proprietà eteriche della pianta e compaiono al colmo della forza vitale, così sono spesso usati nella fase fertile della crescita della pianta...L'essenza estratta, naturalmente è lo schema elettromagnetico della pianta. Le essenze preparate dai fiori sono puramente delle impronte eteriche, in quanto non vi è niente di fisico trasferito da esse. In questo lavoro si tratta esclusivamente con le vibrazioni eteriche della pianta, con la sua intelligenza. Il sole che colpisce l'acqua riversa in essa tutta la forza vitale del fiore, e questa è trasferita nelle persone che*

*assumono le sue essenze vibratorie”.*

Ancora più interessante del metodo solare di preparazione delle essenze floreali, è la descrizione su come le essenze “entrano” nel corpo fisico dell'uomo. La struttura energetica delle essenze causa delle interazioni terapeutiche tra il corpo fisico, l'eterico e quelli a frequenze più alte. Cito dal libro *“Medicina Vibrazionale”* del Dott. Richard Gerber:

“Quando un'essenza floreale, un rimedio omeopatico od un elisir di gemme viene ingerito o usato come rimedio, segue un percorso specifico attraverso i corpi fisici e sottili. Inizialmente viene assorbito nel sistema circolatorio (il sangue), successivamente si assesta tra il sistema circolatorio e quello nervoso, dove si crea una corrente elettromagnetica a causa della polarità dei due sistemi; in verità, vi è un'intima connessione tra questi due sistemi, in relazione a forza vitale e consapevolezza, che la scienza moderna ancora non comprende. La forza vitale agisce più attraverso il sangue, mentre la consapevolezza si manifesta maggiormente attraverso il cervello ed il sistema nervoso. Le cellule del sangue, specialmente i globuli rossi e bianchi, hanno proprietà cristalline simili al quarzo, mentre il sistema nervoso contiene più energia elettromagnetica. La forza vitale e la consapevolezza si servono di queste proprietà per entrare e stimolare il corpo fisico. Dalla collocazione tra il sistema circolatorio e quello nervoso, il rimedio normalmente si dirige direttamente ai meridiani; dai meridiani la forza vitale del rimedio penetra nei vari corpi sottili e nei chakra, o ritorna direttamente nel corpo fisico a livello cellulare attraverso parecchi passaggi posti tra il sistema circolatorio e quello nervoso. Il percorso è determinato dal tipo di rimedio e dalla costituzione della persona. I tre principali passaggi che permettono il rientro della forza vitale del rimedio nel corpo fisico, sono il corpo eterico ed il fluido eterico, i chakra e la pelle, anch'essa con caratteristiche cristalline. Il fluido eterico è la parte del corpo eterico che circonda il corpo fisico, portando la forza vitale alle singole cellule. I peli ed i capelli, con le loro caratteristiche cristalline, non sono un passaggio ma sono portatori della forza vitale; parti specifiche del corpo fisico sono “porte” per la forza vitale di un rimedio frequenziale solo perché collegate con i vari chakra o meridiani. La forza vitale di un rimedio vibrazionale normalmente gravita verso un certo passaggio ma può rientrare nel corpo fisico attraverso diverse porte. Dopo essere entrata da uno dei passaggi descritti, la forza vitale passa sempre tra il sistema circolatorio ed il sistema nervoso, per raggiungere il livello cellulare e le zone squilibrate del corpo fisico; l'intero processo avviene istantaneamente ma normalmente ci vuole qualche tempo per avvertirne gli effetti”.

\* \* \*

### 3.4 L'ETERNA RICERCA DELL'UOMO

*"Noi siamo ciò che pensiamo. Tutto quello che siamo nasce con i nostri pensieri. Con i nostri pensieri creiamo il mondo" (Buddha)*

Paramahansa Yogananda insegnava ai suoi proseliti di visualizzare il futuro che desideravano e di caricarlo con "l'energia della concentrazione". Inoltre affermava che "la corretta visualizzazione per mezzo dell'esercizio di concentrazione e di forza di volontà ci permette di materializzare i pensieri, non solo come sogni o visioni nel regno della mente, ma anche come esperienze nel regno materiale."

I kahuna, gli antichi sciamani hawaiani<sup>^</sup>, credevano che i pensieri fossero composti da una sostanza energetica sottile che definivano kinomea (materia corporea indistinta). Quindi le nostre paure, i nostri sensi di colpa, le nostre ansie, le nostre preoccupazioni dopo essere state create ed elaborate dalla nostra mente non svaniscono ma si trasformano in pensieri e questi diventano pilastri portanti sui quali l'io superiore tesse il nostro futuro.

Ecco perchè è necessario creare dei modelli cognitivi potenzianti, basati sul pensiero Positivo.

*L'umanità è all'eterna ricerca di quel "qualcos'altro" che essa spera le possa dare la felicità, completa e senza fine. Per ciascuna di quelle anime che hanno cercato e trovato Dio, la ricerca è finita: Egli è quel "qualcos'altro". (P.Yogananda – L'Eterna ricerca dell'Uomo)*

*"L'eterna ricerca dell'uomo"* è un libro che parla di Dio: del posto che Dio ha nella vita dell'uomo, nelle speranze, nella volontà, nelle aspirazioni, nei conseguimenti dell'uomo. La vita, l'uomo, i conseguimenti non sono che manifestazioni dell'Unico Creatore onnipresente, dipendenti da Lui in modo inseparabile come l'onda dall'oceano. Paramahansa spiega perchè e come l'uomo fu creato da Dio, come esso sia, immutabilmente, parte di Dio e spiega ciò che questo significa, individualmente per ciascuno. La realizzazione dell'unità dell'uomo col suo Creatore è tutta l'essenza dello Yoga. La comprensione dell'inevitabile necessità che l'uomo ha di Dio, in ogni aspetto della vita.

Riporto un passo che amo molto, dove Yogananda accenna anche alla bellezza dei fiori:

Pregchiere che ricevono risposta.

Centro internazionale della Self Realization Fellowship, Los Angeles, California, 19 ottobre 1939. Essendo venuti in questo mondo, non sappiamo da dove, è naturale che ci chiediamo quali siano l'origine e lo scopo della vita. Udiamo parlare di un Creatore, leggiamo di Lui, ma non conosciamo il modo di prendere contatto con Lui. Sappiamo soltanto che tutto l'universo rivela la Sua intelligenza. Proprio come gli intricati meccanismi di un orologio suscitano la nostra ammirazione per l'orologiaio, e le enormi, complicatissime macchine in una fabbrica ci fanno meravigliare dell'ingegnosità del loro inventore, così, quando osserviamo i

miracoli della natura, ci sentiamo pieni di religioso rispetto per l'intelligenza che si nasconde dietro di essi. Ci chiediamo: *chi ha fatto del fiore una forma vivente che si protende verso il sole? Da dove provengono la Sua fragranza e la sua bellezza? Come si sono formati in modo così perfetto i suoi petali, colorandosi di bellissime tinte?* Di notte le stelle e la luna, spargendo la loro luce argentea intorno a noi ci fanno riflettere sull'intelligenza che guida questi corpi celesti nel loro viaggio attraverso i cieli. La tenue luce lunare non è sufficiente a illuminare le attività del giorno; perciò un'intelligenza benigna ci suggerisce di riposare la notte. Poi sorge il sole, e la sua vivida luce ci fa vedere chiaramente e direttamente il mondo intorno a noi e la nostra responsabilità nell'affrontare le necessità che ci assalgono. Ci sono due modi di provvedere alle nostre necessità. Uno è materiale. Per esempio, quando siamo malati, possiamo andare da un dottore per ricevere una cura medica. Ma arriva un momento in cui nessun soccorso umano può aiutarci. Allora ci rivolgiamo all'altra via a quella del Potere spirituale, al Fattore del nostro corpo, della nostra mente e della nostra anima. Ogni potere materiale è limitato e, quando fallisce, ci rivolgiamo all'illimitato Potere Divino. Lo stesso avviene per le nostre necessità finanziarie; quando abbiamo fatto del nostro meglio e ancora non basta ci rivolgiamo a quell'altro Potere. Ciascuno pensa che i suoi problemi siano i peggiori. Alcuni se ne sentono oppressi più che altri, perché la loro resistenza è più debole. Per la differenza di forza mentale, le varie persone producono quantità diverse di energia. Se una persona si trova in grandi difficoltà e la sua mente è debole, non le riuscirà di risolvere quel problema. Un uomo dalla mente fortissima potrebbe, invece, infrangere le barriere di quell'ostacolo. Talvolta, però, anche gli uomini più forti incontrano l'insuccesso. Quando siamo assillati da schiacciati tribolazioni materiali, mentali o spirituali, ci rendiamo conto di quanto siano limitati i poteri della vita in questo mondo fisico. I nostri sforzi devono tendere non solo ad acquisire sicurezza finanziaria e buona salute, ma anche a ricercare il senso della vita. Qual è il suo significato? Quando veniamo colpiti da qualche guaio, la nostra prima reazione è verso il nostro ambiente, su cui effettuiamo quegli aggiustamenti che riteniamo essere utili. Ma quando giungiamo al punto di dire: "Tutto ciò che ho tentato finora è fallito; cosa posso fare ancora?" cominciamo a sforzarci seriamente per trovare una soluzione. Se il nostro pensiero scaverà abbastanza profondo, troveremo una risposta dentro di noi. Questo è un tipo di preghiera che riceve risposta. La preghiera è una richiesta dell'anima.

^ Cinque Essenze Floreali del Maestro sono ad oggi prodotte nell'isola di Kauai: Ananas, Avocado, Banano, Cocco e Dattero.

\* \* \*

## EDWARD BACH – IL MEDICO ALCHIMISTA



### 4.1 VITA DI BACH - LE CINQUE VERITA' DEI FIORI DI BACH

Edward Bach nacque il 24 Settembre 1886 a Moseley, un piccolo villaggio del Galles, da famiglia benestante. Era un bambino dalla salute cagionevole e piuttosto gracile, ma fin da ragazzo dimostrò di avere una grande chiarezza di idee, determinazione nel perseguire gli obiettivi e la capacità di concentrarsi totalmente su qualsiasi cosa suscitasse il suo interesse. Era amante della natura, dove era solito passare molto del suo tempo. Era capace di trascorrere delle ore in osservazione della natura nelle sue manifestazioni; ma era anche un attento osservatore della natura umana: la sofferenza di un essere umano o creatura vivente lo toccava profondamente e gli stimolava il desiderio di poterla alleviare. Decise che sarebbe diventato medico quando era ancora ragazzo, sognando una medicina in grado di curare qualsiasi malattia. A vent'anni si iscrisse a Medicina all'Università di Birmingham, e terminò gli studi a Londra, laureandosi nel 1912. Iniziò subito a lavorare prima come responsabile del pronto soccorso dell'Ospedale Universitario e poi aprendo un ambulatorio. Era sempre meno convinto delle terapie ortodosse, riteneva che i medici dedicassero

poco tempo allo studio del malato concentrandosi eccessivamente sul lato fisico della malattia, dimenticando che gli individui non sono fatti in serie. Iniziò ad interessarsi all'Immunologia, e come batteriologo scoprì che alcuni batteri intestinali erano strettamente collegati con le malattie croniche. Dopo mesi di frenetica ricerca, creò dei vaccini ottenuti da questi bacilli e iniettandoli nel sangue dei pazienti ottenne risultati sorprendenti e la recessione di diverse patologie croniche. Non ancora soddisfatto, si mise a cercare un metodo ancora più semplice. Migliorò i suoi risultati semplificando le tecniche, lavorando instancabilmente fino a svenire sul tavolo del suo laboratorio. Nel 1917 ebbe una grave emorragia e gli fu comunicato che il suo male, pur essendo stato rimosso localmente, poteva trasformarsi in metastasi, con una prognosi di tre mesi di vita. Dopo giorni di agonia mentale e fisica, arrivò ad accettare l'idea e decise di utilizzare le poche settimane che gli rimanevano per portare avanti il suo lavoro. Si immerse totalmente nei suoi esperimenti, perdendo la nozione del tempo, dimenticando la sua malattia, e allo scadere dei tre mesi scoprì di stare meglio di quanto non fosse mai stato. Giunse così alla conclusione che un interesse totale, un grande amore e una finalità precisa erano fattori decisivi per la felicità dell'Uomo. Questa verità venne più tardi enfatizzata proprio dal suo lavoro, perché i rimedi floreali che avrebbe scoperto erano in grado di rivitalizzare la mente, il corpo, restituendo il desiderio di vivere e quindi la salute. La sua reputazione come batteriologo crebbe e il suo lavoro sulla tossiemia intestinale diventò tanto famoso da essere pubblicato sui giornali medici e inserito negli Annali di Medicina del 1920. Dal 1919 al 1922 lavorò come patologo e batteriologo presso l'Ospedale Omeopatico di Londra e così si avvicinò all'opera di Hahnemann, fondatore dell'Omeopatia. Si rese conto che esistevano molti punti in comune tra le osservazioni di Hahnemann fatte cento anni prima e quelle a cui lui stesso era arrivato. In particolare, come lui Hahnemann era fermamente convinto che il principio di ogni terapia fosse “curare il malato e non la malattia”. Entrambi ritenevano basilare occuparsi delle caratteristiche caratteriali del paziente e del suo temperamento, informazioni queste che erano una guida nella scelta del rimedio, senza far riferimento al problema fisico. I sette vaccini o Nosodi di Bach, preparati con il metodo omeopatico e somministrati oralmente, riscosero notevole successo. Quando scoprì che ai sette gruppi batterici individuati corrispondevano sette personalità specifiche, il suo entusiasmo fu incontenibile perché questo dimostrava la fondatezza delle sue convinzioni. Tuttavia, il suo grande desiderio era quello di sostituire i batteri intestinali usati come vaccini con rimedi più puri e provenienti dalla natura; cominciò quindi a cercare tra le erbe e le piante e scoprì che alcune piante contenevano principi attivi con effetti simili a quelli dei batteri. Nel 1928, all'età di 42 anni, ebbe inizio la sua nuova ricerca. Molte delle sue scoperte, fino a quel momento erano state realizzate tramite ricerche scientifiche, ma Bach credeva che il suo intuito fosse in grado di arrivare dove la scienza non gli dava risposte soddisfacenti. Una sera, ad un ricevimento, cominciò

ad osservare gli invitati e gli venne improvvisamente da pensare che l'umanità era composta da un numero definito di gruppi tipologici. Osservò come gli ospiti mangiavano, gesticolavano, sorridevano, l'espressione del viso, il tono della voce, e si accorse che la somiglianza tra alcuni era fortissima. Da questa intuizione iniziò a studiare attentamente tutti i suoi pazienti e a prescrivere i suoi rimedi in base a queste osservazioni, con risultati incoraggianti. Intuì che non tutti coloro che appartenevano ad un certo gruppo avrebbero sofferto della stessa malattia, ma che avrebbero reagito in modo simile a qualsiasi tipo di malattia. Un giorno, dietro all'impulso urgente di recarsi in Galles, trovò due belle piante, *Impatiens* e *Mimulus*, successivamente utilizzò anche *Clematis* e iniziò a trattare i pazienti con questi tre rimedi unicamente in base alla tipologia delle persone, ottenendo risultati notevoli e immediati. Erano i primi tre rimedi dei 38 che avrebbero costituito il suo metodo terapeutico. Il desiderio di continuare questa ricerca era così forte che decise di abbandonare anche il lavoro sui nosodi, un ambulatorio ben avviato e la preparazione di vaccini da inviare ai medici di tutto il mondo. Nel 1930, a 43 anni, Edward Bach si accinse ad iniziare una nuova attività, con un'impostazione di lavoro completamente diversa. Bruciò tutte le pubblicazioni e gli scritti della passata attività, e si diresse verso il cuore del Galles senza alcun ripensamento per il benessere e la fama che stava abbandonando, con la speranza di riuscire a trovare importanti rimedi nei semplici fiori selvatici. Un curioso aneddoto racconta che, giunto nel Galles, si accorse che aveva portato con sé una valigia piena di scarpe invece di quella che conteneva pestelli e mortai. Scoprì presto un metodo di preparazione dei rimedi che non richiedeva né pestelli, né mortai, ma le scarpe divennero uno strumento prezioso dato che negli anni successivi percorse centinaia di miglia a piedi nelle campagne del Galles, osservando la gente e la Natura. Esaminò una grande varietà di piante, i tempi di fioritura, il terreno, le caratteristiche, prendendo nota di tutto. Una mattina all'alba, osservando la rugiada, fu colpito dall'idea che ogni goccia di rugiada dovesse contenere parte delle proprietà della pianta, perché il calore del sole doveva magnetizzare fortemente l'acqua con i principi attivi della pianta stessa. Da questa intuizione nacque il “metodo del sole”, il metodo con cui ancora si preparano i rimedi floreali. Decise di raccogliere alcuni boccioli dei fiori scelti, di porli in un recipiente di vetro pieno d'acqua di ruscello e lasciarlo al sole in un prato per alcune ore. Scoprì che l'acqua si impregnava delle proprietà e delle qualità della pianta ed era molto potente. I primi 19 rimedi furono tutti preparati secondo questo metodo. Successivamente per alcuni fiori usò il metodo della bollitura. Era il metodo che aveva a lungo cercato, la semplicità delle quattro forze più potenti della natura: il fuoco, l'aria, la terra e l'acqua erano coinvolti nella produzione di rimedi curativi di grande potenza.



*“Che la semplicità del metodo non vi distolga dal provarlo, perché con il progredire delle ricerche anche voi vi renderete conto di quanto sia semplice tutto ciò che è stato creato”* scrisse nell'articolo che illustrava il suo metodo di preparazione. Nell'estate 1930, Bach scrisse il libro *“Guarisci te stesso”*, in cui spiegava come la malattia non sia dovuta tanto a cause fisiche, quanto a stati mentali disturbati che, se persistono, provocano un'alterazione delle funzioni degli organi, diventando causa di malattia. I rimedi floreali hanno la proprietà di *'elevare le nostre vibrazioni e quindi di attivare le forze spirituali che liberano e guariscono il corpo'*. Nel libro Bach si sofferma anche sull'importanza della Gioia di Vivere, non solo perché genera buona salute, ma perché indica che l'individuo sta vivendo la sua vita in modo completo, senza subire l'influenza altrui. Obbedire ad Intuito ed Istinto senza esitazioni, è il segreto della felicità e buona salute, la vera felicità deriva dall'obbedienza ai comandi della propria anima, o Sé Superiore. Quando permettiamo alle interferenze esterne di distoglierci dalle nostre convinzioni interiori, allora i conflitti mentali, come paura, indecisione, odio e simili ci assalgono diventando cause sotterranee alla malattia. Alla fine del 1932 Bach aveva scoperto i 12 rimedi e scrisse *“I 12 Guaritori”*, che corrispondevano a 12 tipologie di persone. Nel 1934 aveva scoperto altri sette rimedi, 'I sette Aiuti', chiudendo la serie dei primi 19 rimedi. Ma si rese conto che erano necessari altri rimedi, per altri stati mentali non ancora considerati. Era in procinto di scoprire altri 19 rimedi e il loro uso, in maniera completamente diversa da quella utilizzata fino ad allora. Alcuni giorni prima della scoperta di ogni nuovo rimedio, egli soffriva dello stesso stato mentale per il quale il rimedio era adatto, con una tale intensità che chi lo circondava si stupiva di come fosse possibile soffrire così tanto e ammalarsi così gravemente senza uscire di senno. Inoltre, la sua sensibilità era tale da renderlo consapevole delle malattie di un paziente, diverse ore prima che questi arrivasse alla sua casa. Quando il suo lavoro fu completato, nella scoperta dei 38 Rimedi Floreali, che costituiscono un sistema completo, verso la fine del 1936, Bach iniziò a perdere le forze e fu obbligato a rimanere a letto. Il 27 novembre 1936 Edward Bach morì nel sonno. Aveva compiuto da poco 50 anni. Durante questi cinquant'anni aveva lavorato senza posa e con un unico scopo: trovare un modo semplice e puro per guarire l'ammalato. Avendo quindi portato a termine il suo compito su questa terra, egli lasciò serenamente il suo corpo fisico per continuare il suo lavoro su un'altra dimensione, felice del fatto che coloro che lo avevano assistito e seguito avrebbero continuato a diffondere la conoscenza dei rimedi floreali. La vita secondo Bach era come lo scorrere continuo di un torrente, e ciò che chiamiamo morte segnalava semplicemente un cambio di condizione, egli era infatti convinto che un certo tipo di lavoro potesse essere svolto solo sul piano terrestre e altri solamente su piani spirituali. Tutta la sua vita era stata di servizio e di dono.

## LE CINQUE VERITA' DEI FIORI DI BACH:

I Fiori di Bach si fondano su 5 Verità.

### PRIMA VERITA':

Esiste un'anima in ogni uomo – di natura spirituale ed eterna – che è il suo “Io reale” .

### SECONDA VERITA':

L'anima ha in sé un progetto evolutivo e guida la personalità nella comprensione e manifestazione di questo progetto scegliendo le condizioni di vita più favorevoli alla sua realizzazione.

### TERZA VERITA':

Si deve pensare ad una vita come ad un giorno di scuola vivendo ogni circostanza ed ogni evento in un'ottica di apprendimento, utilizzando il corpo quale strumento di esperienza e di lavoro.

### QUARTA VERITA':

La salute è l'accordo tra personalità ed anima: se viene a mancare subentra il conflitto che causa l'insoddisfazione e la malattia.

### QUINTA VERITA':

Il fondamento della creazione è l'Amore divino; il creato è manifestazione di unità e di amore. Ogni creatura è particella del grande Amore, indissolubilmente legata ad ogni altra con cui condivide il percorso di ritorno verso il grande Sole Spirituale.

E' di fondamentale importanza comprendere che ogni azione contro se stessi o contro gli altri non produce altro che un attacco al tutto, e quindi sforzarsi di correggere l'errore darà una vita di gioia, di pace e di salute.

\* \* \*

## 4.2 PERCHE' PROPRIO IL FIORE

Una domanda che viene spontaneo porsi è perché si usa il fiore e non tutta la pianta o parti di essa. Bach, intuì che il fiore custodiva un dono meraviglioso, in esso era racchiuso tutto il potenziale energetico della pianta e scoprì che poteva essere estratto, racchiuso e conservato in un liquido. Bach comprese che le radici, il fusto e le foglie esprimono la parte materiale della pianta, quella manifesta, mentre il seme contiene dentro di sé tutte le caratteristiche non ancora espresse di quella pianta, permettendo una sua riproduzione. Il fiore è il ponte, il legame che simbolicamente e materialmente collega queste due parti; contiene ed esprime l'energia della pianta capace di vibrare con l'energia di altri esseri viventi. Il fiore non più considerato come semplice simbolo di avvenimenti, messaggi e portatore di messaggi, ma espressione incanalata dell'energia straordinaria della Natura, capace di curare chiunque voglia vivere in armonia con se stesso.

La genialità e la semplicità del metodo sta anche nel fatto che le essenze floreali sono compatibili con qualsiasi altra cura, anche allopatrica, i rimedi non sono assolutamente nocivi, contengono minime quantità di alcool, possono essere assunti con varie miscele fra di loro (Bach suggeriva un massimo di 7 fiori nel mix). Inoltre, se si sono scelti i fiori sbagliati, semplicemente essi non agiranno, ma non avranno alcun effetto collaterale, tipico invece dei farmaci di sintesi.

Chi fa uso dei fiori di Bach sostiene che sono sempre efficaci nella loro specificità, anche un loro uso prolungato non è dannoso e non sembra generi assuefazione. La cosa strabiliante è che non si può parlare di effetto placebo: è stato dimostrato che l'efficacia della floriterapia è indipendente dal grado di fiducia che il paziente ha nei preparati che assume. Non esistono controindicazioni e gli unici “effetti collaterali” riscontrati in decenni di studio sono l'incremento delle attività oniriche che in qualche caso può risultare piuttosto vivace.

## 4.3 PREPARAZIONE E USO DEI FIORI

Bach preparava così i suoi “concentrati di Fiori” (parole testuali): “Si riempie di acqua pura (possibilmente di sorgente) una ciotola o un contenitore di vetro sottile; si raccolgono i fiori al momento della massima fioritura e si pongono le corolle a galleggiare sull'acqua, in quantità tale da coprirne le superfici. Si lascia il contenitore esposto al sole per circa tre o quattro ore ( in modo che l'acqua assimili l'energia vitale del fiore)...non usare acqua del rubinetto, che può contenere cloro o altre sostanze chimiche, né acqua distillata, che è un elemento 'morto';

- a) debbono essere fiori di piante spontanee, non coltivate, altrimenti perdono tutte le loro qualità;
- b) bisogna coglierli nella tarda primavera, quando il sole ha raggiunto la massima intensità;
- c) devono essere colti in un mattino di un giorno di sole, senza nubi; le dita devono essere coperte con una foglia perché i fiori non tocchino la pelle;
- d) si mettono i fiori in un piatto pieno di acqua di fonte, finché la superficie sia interamente coperta. Il piatto deve restare al sole finché l'acqua non sia piena dell'essenza dei fiori;
- e) l'acqua così impregnata si versa in una bottiglia contenente alcool: il preparato si mantiene illimitatamente .“

Bach suggeriva di assumere 4 gocce almeno 4 volte al giorno.

#### 4.4 CLASSIFICAZIONE DEI FIORI DI BACH

I primissimi fiori scoperti da Bach furono i cosiddetti "12 Guaritori", che il medico gallese iniziò prontamente a sperimentare prima su se stesso e poi sui suoi pazienti; gli altri 26 vennero scoperti poco tempo dopo. Bach propone la suddivisione dei suoi fiori in funzione della personalità (elenco alfabetico) dell'ampiezza d'azione (sulla costituzione base, sullo stato cronico e dello stato transitorio della psiche (paura, disinteresse per il presente, solitudine, ecc...) suddividendoli in tre categorie. La classificazione comprende:

##### I "12 GUARITORI

Agrimony ( Agrimonia ), per chi nasconde ansia e tormento dietro gaiezza e cortesia;

Centaury ( Centaurea minore ), per chi, debole e privo di forza di volontà, viene sfruttato dagli altri;

Chicory ( Cicoria selvatica), per chi è possessivo e ricatta gli altri;

Rock Rose ( Eliantemo ), per chi è preso da grande paura e panico;

Gentian ( Genzianella autunnale ), per chi si abbandona al pessimismo, si scoraggia e si deprime per motivi conosciuti.

Mimulus ( Mimolo giallo ), per chi ha paura delle cose del mondo;

Impatiens ( Balsamina ), per chi è impaziente e non sopporta interferenze nel suo ritmo;

Cerato ( Piombaggine ), per chi non ha fiducia in sé e chiede continuamente consiglio ad altri;

Scleranthus ( Scleranto o Centigrani ), per chi è indeciso tra due vie e si abbandona all'insicurezza;

Vervain ( Verbena ), per chi si lascia trasportare troppo dall'entusiasmo e dal fanatismo;

Water Violet ( Violetta d'acqua ), per chi è orgoglioso e ama stare da solo;

Clematis ( Vitalba ), per chi sogna ad occhi aperti, è indifferente alla vita e fugge dalla realtà.

## I 7 AIUTI

Rock Water ( Acqua di fonte ), per chi si autoreprime per essere d'esempio;

Wild Oat ( Forasacco o Avena selvatica), per chi è scontento o insicuro sul ruolo da svolgere nella vita;

Heather ( Brugo o Erica), per chi rifugge la solitudine invadendo senza premure gli spazi altrui, in preda all'egocentrismo;

Gorse ( Ginestrone ), per chi prova grande disperazione e si sente senza speranza;

Olive ( Olivo ), per chi è completamente esausto sia fisicamente che mentalmente, gravato dalle attività quotidiane;

Oak ( Quercia ), per coloro che hanno determinazione e un senso del dovere spropositato;

Vine ( Vite ), per chi prova desiderio e ambizione di dominare inflessibilmente gli altri.

## I 19 ASSISTENTI

Holly ( Agrifoglio ), per chi ha sfiducia nel prossimo, prova invidia, odio o rabbia;

Honeysuckle ( Caprifoglio ), per chi si rifugia nella nostalgia del passato, ricordando solo le cose belle;

Hornbeam ( Carpino bianco ), per chi si sente stanco, debole, e diffida delle proprie capacità;

White Chestnut ( Ippocastano bianco ), per chi ha pensieri e preoccupazioni ricorrenti;

Sweet Chestnut ( Castagno dolce ), per chi prova un'estrema angoscia;

Red Chestnut ( Ippocastano rosso ), per chi prova apprensione per gli altri e si aspetta sempre il peggio;

Beech ( Faggio ), per chi è intollerante, polemico e arrogante;

Chestnut Bud ( Gemma di Ippocastano bianco ), per chi ripete sempre gli stessi errori e non vuole

crescere;

Larch ( Larice ), per chi ha paura di fallire ed è affetto da complessi di inferiorità;

Crab Apple ( Melo selvatico ), per chi si sente sporco, nel corpo o nella mente;

Cherry Plum ( Prugno ), per chi ha paura di perdere la ragione;

Walnut ( Noce ), per i momenti di cambiamento, anche legati alle età della vita;

Elm ( Olmo inglese ), per chi si sente sommerso di responsabilità;

Pine ( Pino silvestre ), per chi tende a caricare su di sé anche le colpe altrui;

Aspen ( Pioppo ), per chi ha paura di cose vaghe, indistinte, e senza motivo;

Wild Rose ( Rosa canina ), per chi si abbandona alla rassegnazione e all'apatia;

Willow ( Salice giallo ), per chi prova amarezza, vittimismo e risentimento;

Mustard ( Senape selvatica ), per la depressione che giunge improvvisa o saltuaria (non grave e spesso per motivi conosciuti (ad esempio la fase premenstruale));

Star of Bethlehem ( Latte di gallina ), per chi è stato sottoposto a forti traumi o shock psicofisici.

\* \* \*

Questa è la Suddivisione secondo gli stati d'animo:

- Per la paura: Rock Rose, Mimulus, Cherry Plum, Aspen, Red Chestnut.
- Per l'incertezza : Cerato, Scleranthus, Genzian, Gorse, Hornbeam, Wild Oat
- Per lo scarso interesse verso le circostanze attuali : Clematis, Honeysuckle, Wild Rose, Olive, White Chestnut, Mustard, Chestnut Bud.
- Per la solitudine : Water Violet, Impatiens, Heater.
- Per l'ipersensibilità alle influenze e alle idee : Agrimony, Centaury, Walnut, Holly.
- Per l'avvilimento e la disperazione : Larch, Pine, Elm, Sweet Chestnut, Star of Bethlehem, Willow, Oak, Crab Apple.
- Per l'eccessiva preoccupazione del benessere altrui: Cicory, Vervain, Vine, Beech, Rock Rose.

Il rimedio di emergenza, chiamato Rescue Remedy, è una miscela di cinque fiori, utile in ogni

occasione di emergenza: fortissimi stress psico-fisici, esperienze forti, situazioni di panico, svenimenti, brutti sogni, ecc... Oltre che per bocca, questo rimedio può essere applicato (in caso di svenimenti, ad esempio) anche sulle tempie o sui polsi. Consiste in una miscela di cinque fiori:

- Star of Bethlehem, contro lo shock improvviso;
- Rock Rose, contro il panico o il terrore;
- Impatiens, per riportare la calma;
- Clematis, contro la tendenza a cedere, la sensazione di allontanamento appena prima di svenire;
- Cherry Plum, contro la paura di perdere il controllo, di andar fuori di testa.

È un rimedio che è preparato non solo in forma liquida, ma anche in compresse di lattosio ed in pomata . In quest'ultima formulazione è fornito con l'aggiunta di Crab Apple, per l'effetto depurativo dello stesso. Al Rescue Remedy tradizionale si possono aggiungere, all'occasione, alcuni fiori. Per esempio:

- Elm , quando il fisico non si riprende (svenimenti);
- Walnut , per adattarsi a situazioni che mettono a disagio ma nelle quali bisogna stare per forza;
- Sweet Chestnut , in caso di un lutto, di una perdita;
- Scleranthus (e Walnut ), per chi ha problemi con i viaggi in generale (paura di volare, mal d'auto ecc...)

\* \* \*

### DESCRIZIONE DEI FIORI CON LE PAROLE DEL DOTTOR BACH

Ho deciso di fare una descrizione con le parole testuali di Bach, riprese da “I Dodici guaritori e altri rimedi”. E' la classificazione in base al tipo di emozioni e stati d'animo che i fiori vanno ad integrare. Non ho voluto dilungarmi troppo perché vi è una vasta letteratura in proposito e quello che mi interessava – in questo contesto – era il parallelismo tra il pensiero di Bach e Yogananda e tra le rispettive essenze.

#### 5.1

##### PER COLORO CHE HANNO PAURA

Rock Rose, Mimulus, Cherry Plum, Aspen, Red Chestnut

#### ROCK ROSE



Rimedio di soccorso. Il rimedio per i casi d'urgenza anche quando sembra che non ci sia più speranza. In caso di incidente, di malattia improvvisa o quando il paziente è molto spaventato o atterrito o se le sue condizioni sono tanto serie da provocare grande paura in coloro che gli stanno attorno. Se il paziente è in uno stato di incoscienza, si può inumidirgli le labbra con il rimedio. Può essere necessario aggiungere altri rimedi, come, per esempio, in caso di svenimento – che è uno stato di sonno profondo – la Clematide; se c'è tortura mentale, l'Agrimonia, e così via.

Fa parte dei '12 Guaritori'.



## MIMULUS



Paura delle cose del mondo: malattia, dolore, incidenti, povertà, buio, solitudine, sfortuna, le paure della vita quotidiana. Queste persone sopportano in silenzio ed in segreto i propri timori e non ne parlano volentieri alle altre persone.

Fa parte dei '12 Guaritori'.

## CHERRY PLUM



Paura di avere la mente in sovraccarico, di perdere la ragione, di fare cose spaventose e terribili che non si vogliono fare perchè si sa che sono sbagliate, ma che nonostante tutto vengono alla mente e si ha l'impulso di fare. Fa parte dei '19 Assistenti'.



## ASPEN

Paure vaghe e sconosciute per le quali non possono essere fornite né spiegazioni né

giustificazioni. Tuttavia, il paziente può essere terrorizzato perché sente che sta per accadere qualcosa di terribile, ma non sa di cosa si tratta. Queste paure vaghe ed inspiegabili possono perseguitare di notte o di giorno. Chi ne soffre spesso ha timore di confidare agli altri la propria pena. Aspen fa parte dei '19 Assistenti'.

#### RED CHESTNUT



Per chi non riesce ad evitare di essere ansioso per gli altri. Molte volte queste persone arrivano a smettere di preoccuparsi per se stesse, e soffrono molto per le persone alle quali tengono, perchè spesso hanno il presentimento che stia per accadere loro qualcosa di spiacevole.

Fa parte dei '19 Assistenti'

\* \* \*

PER COLORO CHE SOFFRONO DI INCERTEZZA  
Cerato, Scleranthus, Gentian, Gorse, Hornbeam, Wild Oat

CERATO



Coloro che non hanno sufficiente fiducia in se stessi per prendere le proprie decisioni. Essi chiedono costantemente consiglio agli altri e spesso ne vengono fuorviati.

Fa parte dei '12 Guaritori'.

SCLERANTHUS



Coloro che soffrono molto per la propria incapacità a decidere tra due cose, propendendo prima per una e poi per l'altra. Sono persone in genere silenziose, che sopportano da sole le proprie difficoltà e non amano discuterne con gli altri. Rientra nei '12 Guaritori'.



GENTIAN

Gentian è per coloro che si scoraggiano facilmente. Essi possono migliorare progressivamente nella malattia o nei loro affari quotidiani, ma ogni minimo ritardo od ostacolo in questo procedere causa loro dubbi e presto li demoralizza. Rientra nei '12 Guaritori'.

#### GORSE



Per i casi di grande disperazione. Queste persone hanno rinunciato all'idea che si possa ancora fare qualcosa per loro. Dietro persuasione o per far piacere agli altri, esse possono sottoporsi a diverse cure, ma nello stesso tempo affermano convinte a chi sta loro intorno che ci sono ben poche speranze di miglioramento. Fa parte dei '7 Aiuti'.

#### HORNBEAM



Per coloro che, sia mentalmente che fisicamente, non si sentono abbastanza forti da sopportare il peso della propria vita; le attività quotidiane sembrano troppo pesanti, benché generalmente essi riescano a compiere il proprio dovere. Per chi crede che qualche parte della propria mente o del proprio corpo debba essere rinvigorita così da poter facilmente portare a termine il proprio lavoro. Fa parte dei '19 Assistenti'.



## WILD OAT

Per quelle persone che ambiscono a fare qualcosa di importante nella vita. Desiderano fare molte esperienze, trarre piacere da tutto ciò che possono e vivere pienamente la propria vita. La loro difficoltà sta nel decidere quale lavoro fare, poiché nonostante le loro ambizioni siano forti, non sanno definire la propria vocazione e questo può causare indugio e insoddisfazione.

Fa parte dei '7 Aiuti'.

\* \* \*

## INSUFFICIENZA DI INTERESSE PER IL PRESENTE

Clematis, Honeysuckle, Wild Rose, Olive, White Chestnut, Mustard, Chestnut Bud

## CLEMATIS

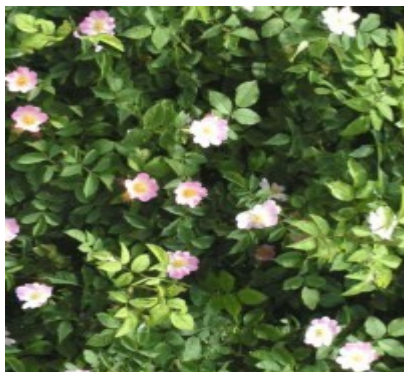


Coloro che sono sognatori, non completamente svegli, assonnati e senza grande interesse nella vita. Persone silenziose, non realmente felici della propria situazione attuale, esse vivono più nel futuro che nel presente, nella speranza di tempi più felici, in cui i loro ideali potranno realizzarsi. Quando si ammalano, in genere, non fanno grandi sforzi per rimettersi in salute e, talvolta, arrivano persino a desiderare la morte, nella speranza di tempi migliori o forse per ritrovare una persona amata che hanno perso. Fa parte dei '12 Guaritori'.

## HONEYSUCKLE



Per coloro che vivono molto nel passato che è stato forse un periodo di grande felicità o nel ricordo di un amico perduto o di ambizioni mai realizzate. Essi non si aspettano di trovare ancora una felicità simile a quella già vissuta. Fa parte dei '19 Assistenti'.



### WILD ROSE

Per coloro che senza una ragione apparente si rassegnano a tutto ciò che accade e si accontentano di lasciarsi vivere, prendendo la vita come viene, senza fare alcuno sforzo per migliorarla o per trovare la felicità. Hanno rinunciato senza lamentarsi a lottare.

Rientra nei '19 Assistenti'.

### OLIVE



Per coloro che hanno sofferto molto sia fisicamente che mentalmente e sono ormai così stanchi ed esauriti da sentirsi incapaci di compiere il minimo sforzo. Per loro la vita quotidiana è un pesante fardello privo di piacere. Rientra nei '7 Aiuti'.



### WHITE CHESTNUT

White Chestnut è il rimedio per coloro che non possono impedire ai propri pensieri ed idee di vagare nella propria mente. Di solito si hanno questi pensieri quando l'interesse per il presente non è abbastanza forte da tenere la mente occupata. Pensieri che preoccupano e non se ne vanno o, se cacciati per un momento, ritornano poco dopo. È come se girassero in tondo senza mai fermarsi e sono causa di una vera e propria tortura mentale. La presenza di questi pensieri non graditi non dà pace e impedisce di concentrarsi sul lavoro o sulla vita di tutti i giorni. Fa parte dei '19 Assistenti'.

## MUSTARD



Per quelli che sono soggetti a periodi di tristezza e di disperazione, come se una nube fredda e scura li sovrastasse e nascondesse loro la luce e la gioia di vivere. Può non essere possibile dare una spiegazione a tali attacchi. In queste condizioni è quasi impossibile apparire felici o allegri. Rientra nei '19 Assistenti'.

## CHESTNUT BUD





Chestnut Bud è per chi non trae pieno vantaggio dall'osservazione e dall'esperienza ed impiega più tempo di altri ad apprendere le lezioni della vita. Mentre per alcune persone una sola esperienza è sufficiente, per costoro ne sono necessarie molte prima di imparare. Pertanto, con loro sgomento, si trovano a rifare lo stesso errore in diverse occasioni, quando una volta avrebbe potuto essere sufficiente oppure l'osservazione degli altri avrebbe potuto risparmiarli persino quell'unico errore. Fa parte dei '19 Assistenti'.

\* \* \*

5.4

SOLITUDINE  
Water Violet, Impatiens, Heather

WATER VIOLET



Per coloro che in salute o in malattia amano stare soli. Persone molto pacifiche, che non amano fare rumore, parlano poco e in modo garbato. Sono molto indipendenti, capaci ed autosufficienti, quasi totalmente libere dalle opinioni degli altri. Sono riservate, lasciano in pace gli altri e amano andare per la propria strada. Spesso sono intelligenti e dotate di talento. La loro tranquillità e la loro calma sono una benedizione per chi le sta accanto. Fa parte dei '12 Guaritori'.



IMPATIENS

Per le persone che sono rapidi nel pensiero e nell'azione e che desiderano che tutto sia fatto senza esitazione e ritardo. Quando sono malati hanno fretta di guarire. Per loro è molto difficile essere pazienti con le persone lente perché ritengono che ciò sia sbagliato e sia una perdita di tempo e le sollecitano costantemente. Spesso preferiscono lavorare e pensare da soli, per poter fare le cose seguendo i propri ritmi. Fa parte dei '12 Guaritori'.

## HEATHER



Per coloro che sono sempre alla ricerca della compagnia di chiunque sia disponibile, spinti dall'irrefrenabile necessità di parlare dei loro affari con gli altri, non importa di che persone si tratti. Sono molto infelici se devono rimanere soli per un certo periodo di tempo.

Rientra nei '7 Aiuti'.

\* \* \*

IPERSENSIBILITA' ALLE INFLUENZE E ALLE IDEE  
Agrimony, Centaury, Walnut, Holly

AGRIMONY



Persone gioviali, allegre, piene di buon umore, che amano la pace e sono afflitte dalle discussioni e dai litigi tanto che per evitarli sono pronte a rinunciare a molto. Sebbene in genere abbiano problemi e siano tormentate, inquiete, preoccupate mentalmente e fisicamente, esse nascondono le proprie preoccupazioni dietro al buonumore e agli scherzi e sono considerate ottimi amici da frequentare. Spesso abusano di alcool o di droghe per stimolarsi ed aiutarsi a sopportare i propri crucci con allegria. Fa parte dei '12 Guaritori'

CENTAURY



Persone gentili, silenziose, buone ed estremamente ansiose di servire gli altri. Esse abusano delle proprie forze in questo intento e il loro desiderio di aiutare gli altri cresce a tal punto da farle diventare più dei servitori che non degli aiutanti volenterosi. La loro naturale bontà le porta a fare più di quanto sia necessario e così facendo magari trascurano la propria particolare missione di vita. Fa parte dei '12 Guaritori'.

## WALNUT



Per coloro che hanno ideali e ambizioni ben definite e riescono a realizzarle, ma che in rare occasioni sono tentati di deviare dai propri obiettivi ed idee e dal proprio lavoro spinti dall'entusiasmo, da convinzioni o da forti opinioni altrui. Il rimedio dà costanza e protegge dalle influenze esterne. Rientra nei '19 Assistenti'.



## HOLLY

Per chi, a volte, viene assalito da pensieri come la gelosia, l'invidia, la vendetta, il sospetto. Per le varie forme di risentimento. Queste persone possono soffrire molto nel proprio intimo e spesso senza che ci sia una causa reale della loro infelicità. Rientra nei '19 Assistenti'.

\* \* \*

## SCORAGGIAMENTO O DISPERAZIONE

Larch, Pine, Elm, Sweet Chestnut, Star of Bethlehem, Willow, Oak, Crab Apple

## LARCH



Per coloro che si considerano meno abili o capaci delle altre persone, si aspettano di fallire, sentono che non otterranno mai un successo e pertanto non rischiano mai né tantomeno fanno abbastanza sforzi per riuscire nella vita. Rientra nei '19 Assistenti'.

## PINE



Per coloro che biasimano sempre sé stessi e anche quando hanno successo, pensano che avrebbero potuto fare meglio e non sono mai soddisfatti dei propri sforzi né dei risultati ottenuti. Lavorano duramente e soffrono molto degli sbagli che pensano di avere commesso. A volte si assumono la responsabilità di errori commessi da altri. Fa parte dei '19 Assistenti'.



## ELM

Per coloro che stanno facendo un buon lavoro, stanno seguendo la propria vocazione e sperano di fare qualcosa d'importante, spesso per il bene dell'umanità. A volte possono attraversare dei periodi di depressione quando hanno la sensazione che il compito intrapreso sia troppo difficile e vada oltre le possibilità di un essere umano. Fa parte dei '19 Assistenti'.

## SWEET CHESTNUT



Per quei momenti in cui l'angoscia è talmente grande da sembrare insopportabile. Per quando la mente o il corpo sentono di essere arrivati al limite della sopportazione e stanno per cedere. Quando sembra che non resti altro da affrontare che distruzione ed annientamento. Fa parte dei '19 Assistenti'.



### STAR OF BETHLEHEM

Per coloro che soffrono parecchio a causa di eventi che li rendono molto infelici. Il trauma causato da brutte notizie, dalla perdita di una persona cara, dallo spavento dopo un incidente ecc.. A quelli che per un certo periodo rifiutano di essere consolati questo rimedio porterà conforto. Rientra nei '19 Assistenti'.

### WILLOW



Per quelle persone che hanno sofferto per avversità o sfortuna e trovano difficile da accettarle senza lamentarsi o provare risentimento perché giudicano la vita in funzione del successo che riescono ad avere. Sentono di non aver meritato una prova tanto grande, la trovano ingiusta e ne sono amareggiati. Spesso arrivano a non interessarsi e a non occuparsi più delle cose che prima facevano con piacere. Fa parte dei '19 Assistenti'.





## OAK

Per coloro che lottano e si battono con forza per guarire o per adempiere alle faccende della vita quotidiana. Essi tenteranno una cosa dopo l'altra benché il loro caso possa sembrare privo di speranza. Continueranno a combattere. Diventano insoddisfatti se una malattia interferisce con i loro doveri o con la possibilità di aiutare gli altri. Sono persone coraggiose che sanno far fronte alle difficoltà senza perdere la speranza né diminuire lo sforzo. Fa parte dei '7 Aiuti'.

## CRAB APPLE



E' un rimedio depurativo. Per chi ha la sensazione di avere in sé stesso qualcosa di poco pulito. Spesso si tratta di qualcosa di apparentemente insignificante mentre altre volte si tratta di un disturbo più serio che passa quasi inosservato rispetto alla sola cosa su cui la persona si concentra. In entrambi i casi l'individuo è ansioso di sbarazzarsi di questa cosa particolare che per lui è la più importante e che gli sembra essenziale da curare. Queste persone si abbattono molto se la cura fallisce. Essendo un rimedio depurativo, risana le piaghe se il paziente ha ragione di credere che sia penetrato qualche veleno che deve venire espulso. Rientra nei '19 Assistenti'.

\* \* \*

5.7

PREOCCUPAZIONE ECCESSIVA PER IL BENESSERE DEGLI ALTRI  
Chicory, Vervain, Vine, Beech, Rock Water

CHICORY



Coloro che sono attenti ai bisogni altrui. Essi hanno la tendenza a prendersi eccessivamente cura di bambini, parenti, amici e trovano sempre qualcosa di sbagliato da mettere a posto. Continuano a correggere ciò che a loro avviso non va e traggono piacere nel farlo. Vorrebbero sempre avere vicino coloro che amano. Fa parte dei '12 Guaritori'.



VERVAIN

Per coloro che hanno delle idee precise e sono convinti che siano giuste e molto raramente cambiano idea. Hanno un grande desiderio di convertire tutti quelli che li circondano al loro stile di vita. Hanno una grande forza di volontà e tanto coraggio quando sono convinti delle cose che vorrebbero insegnare. Sono dei grandi lottatori, anche nella malattia, là dove altri si sarebbero arresi molto presto. Fa parte dei '12 Guaritori'.



## VINE

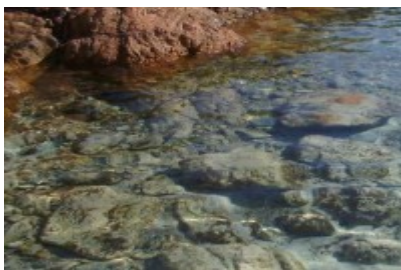
Persone molto intelligenti, sicure della propria abilità, sicure di riuscire. Questa loro sicurezza le porta a pensare che sarebbe nell'interesse degli altri seguire il loro modo di agire convinte che sia il solo giusto. Persino nella malattia esse danno ordini a chi le assiste. Possono essere di grande utilità in caso di emergenza. Fa parte dei '7 Aiuti'.

## BEECH



Per coloro che sentono il bisogno di vedere maggior bontà e bellezza in tutto ciò che li circonda e, sebbene molto appaia sbagliato, sentono di avere la capacità di discernere quanto c'è di buono. Per essere più tolleranti, più indulgenti e per meglio comprendere i diversi modi in cui ogni individuo e tutte le cose si impegnano per raggiungere la propria perfezione finale. Rientra nei '19 Assistenti'.

## ROCK WATER



Rock water è per coloro che sono molto controllati nel loro stile di vita. Rinunciano a molte gioie e piaceri perché ritengono che possano influire negativamente sulla loro attività. Sono severi maestri di se stessi. Vogliono essere sani, forti, attivi e fanno tutto ciò che stimano necessario per tenersi in forma. Sperano che il loro esempio possa stimolare gli altri ad adottare le loro idee per migliorare. Fa parte dei '7 Aiuti'.

\* \* \*

## 5.8 L'APPROCCIO DI BACH E DI YOGANANDA ALLA 'PAURA'

Bach faceva spesso riferimento alla Paura come l'emozione più nociva. Nella conferenza tenuta a Wallingford il 24 Settembre 1936, proprio il giorno del suo compleanno, circa due mesi prima della sua morte, c'è in sintesi l'esplicazione teorica ma soprattutto pratica del suo lavoro. In sostanza egli delinea che:

1. La modalità dell'ammalarsi dipende dall'individualità
2. Occorre conoscere e ridurre la paura che nasconde la malattia

La parola paura ricorre continuamente. E proprio alla paura egli dedica l'ultimissima parte della conferenza esaminando per ogni tipo di paura il suo rimedio floreale. Potremmo forse pensare che per Bach la paura fosse negli ultimi anni della vita una delle sue maggiori preoccupazioni per la salute dell'uomo moderno così disorientato. Liberarsi dallo stato d'animo incatenante che ha alla base sicuramente la paura, dà secondo Bach il via alla gioia. Egli dice, verso il termine della conferenza: *“Pensate a quale prospettiva diversa reca questo fatto nella nostra vita, la perdita della paura ed il crescere della speranza”*.

Di seguito una Tecnica per escludere la paura, insegnata da Yogananda:

“Qualunque cosa temiate, distogliete la mente e lasciatela a Dio. Abbiate fede in Lui. Molta sofferenza è dovuta solo alla preoccupazione. Perché soffrire ora che la malattia non è ancora venuta? Poiché molti dei nostri mali vengono dalla paura, se vi svincolate da essa ne sarete immediatamente liberati. La guarigione sarà istantanea. Ogni sera prima di addormentarvi, affermate: 'Il padre Celeste è con me, sono protetto'. Circondatevi mentalmente dello Spirito e della Sua Energia cosmica e pensate: 'Ogni germe che dovesse attaccarmi sarà fulminato'. Cantate 'OM' tre volte, oppure ripetete la parola 'DIO'. Questo vi farà da schermo. Sentirete questa meravigliosa

protezione. Siate senza paura: è l'unico modo per essere sani. Se comunicate con Dio, la Sua verità affluirà in voi, e voi saprete di essere l'anima immortale. Ogni volta che vi sentite impauriti, ponete la mano sul cuore, sulla pelle nuda; massaggiare da sinistra a destra e dite: 'Padre, sono libero. Escludi la paura dalla radio del mio cuore'. Proprio come sintonizzando una comune radio, voi eliminate le interferenze elettriche, così, se continuate a massaggiare il cuore da sinistra verso destra concentrandovi incessantemente sul pensiero che volete eliminare la paura dal vostro cuore, essa se ne andrà, e voi percepirete la gioia di Dio. (Da "L'eterna ricerca dell'uomo")

\* \* \*

## IL METAFISICO MAGNETICO



### 6.1 VITA DI PARAMHANSA YOGANANDA

Nato a Gorakhpur, in India, il 5 Gennaio 1893, in una agiata famiglia del Bengala, con il nome di Mukunda Lal Ghosh, ha concluso la sua opera di Pace, Luce e Amore a Los Angeles il 7 Marzo 1952 a 59 anni.

Yogananda è stato uno yogi e guru che ha trascorso gran parte della sua vita negli Stati Uniti d'America e che ha introdotto molti degli insegnamenti di meditazione del Kriya Yoga, soprattutto attraverso il suo libro, *“Autobiografia di uno Yogi”*, tradotto in 35 lingue. A 17 anni, nel 1910, Mukunda divenne discepolo di Swami Sri Yukteswar Giri, a sua volta discepolo di Lahiri Mahasaya, come anche i suoi genitori. Fin da piccolo manifestò a parenti e conoscenti particolari segni della sua grandezza spirituale e della tenacia con la quale intendeva trovare Dio.

Laureatosi nel 1915 presso l'Università di Calcutta, entrò nell'ordine monastico degli Swami ricevendo il nome di Swami Yogananda (letteralmente "beatitudine attraverso la divina unione").

Nel 1920 giunse a Boston, negli Stati Uniti, in qualità di delegato indiano al Congresso Internazionale delle Religioni. Il suo intervento al Congresso (pubblicato successivamente con il titolo "La scienza della religione") fu accolto con grande partecipazione ed entusiasmo.

Sempre nel 1920 pose le basi dell'organizzazione *Self-Realization Fellowship*, che dal 1925 avrebbe avuto sede stabile a Los Angeles, con lo scopo di diffondere nel mondo, secondo le rivelazioni ricevute – oltre che dal suo maestro – anche dal santo himalayano Mahavatar Babaji, la sacra scienza del Kriya Yoga.

Negli Stati Uniti si dedicò a quest'opera di diffusione, tenendo lezioni e conferenze in cui illustrava i precetti dell'antica filosofia Vedica e dell'Induismo, integrandoli con il Cristianesimo. Nei suoi discorsi, Yogananda faceva molti riferimenti a Gesù e a San Francesco d'Assisi e ad altri santi e profeti sia dell'antico che del nuovo testamento.

In questo periodo diede a migliaia di persone l'iniziazione al Kriya Yoga.

Tutt'oggi esistono numerosissimi centri *Self-Realization Fellowship* nel mondo ,dove gli studenti e i devoti possono applicare insieme i suoi insegnamenti e condividere la sua eredità spirituale.

L'anno 1935 segna l'inizio di un lungo viaggio di 18 mesi tra l'Europa e l'India, nel corso del quale ebbe modo di incontrare diverse personalità carismatiche e illustri personalità del tempo.

In India entrò in stretto contatto col Mahatma Gandhi e con lui condivise gli ideali della resistenza passiva e della non violenza. Di seguito un breve passo dal libro "*Sussurri dall'Eternità*":

« Oh Gandhi! Le folle ti hanno giustamente definito Mahatma, grande anima.

Grazie alla tua presenza molte prigioni si sono trasformate in templi. Se pure costretto al silenzio, la tua voce parve divenire più potente e risonare in tutto il mondo. Il tuo messaggio di vittoria frutto dello Satyagraha<sup>^</sup> ha toccato la coscienza del genere umano. Confidando in Dio anziché nei cannoni, hai compiuto un'impresa senza precedenti nella storia: hai liberato una grande nazione dal dominio straniero senza odio né spargimento di sangue. Quando sei caduto morente al suolo – tre pallottole esplose dall'arma di un pazzo contro il tuo fragile corpo consumato dal digiuno – le tue mani si sono sollevate spontaneamente in un dolce gesto di perdono ... La non violenza è nata fra gli uomini e continuerà a vivere; è la messaggera della pace nel mondo. »

Il Mahatma chiese a Paramahansa Yogananda l'iniziazione al Kriya Yoga, una particolare tecnica meditativa che permette di avanzare molto rapidamente nel processo evolutivo (questi insegnamenti sono descritti in piccola parte in *Autobiografia di uno yogi*). In quegli anni il suo guru Sri Yukteswar gli conferì il più alto titolo monastico di Paramahansa (Cigno Supremo).

I suoi insegnamenti sono contenuti in molti suoi libri e in lezioni da lui scritte, e riguardano tutti gli aspetti della vita: da come ottenere forza e salute, quale dieta seguire, come sostituire cattive abitudini con buone, come farsi buoni amici, come ottenere successo nella vita in campo sia materiale che spirituale, come entrare in comunione con Dio, come sviluppare il potere della mente incluse memoria e intuizione, tecniche di meditazione, fino all'apprendimento di ricette vegetariane.

*L'Autobiografia di uno yogi* è una delle opere sulla filosofia indiana più famose e apprezzate in Occidente, ed è divenuto un vero e proprio best-seller spirituale. La prima edizione è stata pubblicata negli Stati Uniti nel 1946 e l'edizione definitiva nel 1951. Questo libro è stato pubblicato

in tutto il mondo e tradotto in numerose lingue. La prima edizione italiana risale al 1951 e la seconda risale al 1962. Il libro e il suo autore ebbero una grande risonanza in occidente soprattutto negli anni sessanta e anni settanta, per via delle connessioni fra la filosofia indiana e il pensiero hippie; tra l'altro, Yogananda è uno dei personaggi che appaiono nella copertina del capolavoro dei Beatles, "Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band".

Paramahansa Yogananda morì a Los Angeles, California, il 7 marzo 1952, al termine del discorso che pronunciò durante un banchetto organizzato in onore dell'Ambasciatore dell'India.

Il grande Maestro dimostrò a tutto il mondo il valore dello yoga, non solo nella vita ma anche nella morte. Alcune settimane dopo la sua scomparsa, sul suo volto immutato risplendeva la luce divina dell'incorruttibilità.

Il direttore del Cimitero di *Forest Lawn Memorial Park* - dove attualmente è sepolto il corpo del grande Maestro - inviò alla *Self Realization Fellowship* una lettera ufficiale della quale riporto alcuni brani:

« L'assenza di qualsiasi segno visibile di decomposizione sul corpo di Paramahansa Yogananda costituisce per noi un caso eccezionale... A distanza di venti giorni dalla morte le sue spoglie non presentavano manifestazioni evidenti di decomposizione... Non apparivano segni visibili di deterioramento e di disidratazione dell'epidermide e dei tessuti del corpo. Questo perfetto stato di conservazione è, da quanto risulta negli annali mortuari, un caso senza precedenti... Quando il corpo di Yogananda fu portato qui, il personale del cimitero si aspettava di constatare, attraverso il coperchio di vetro della bara, l'avanzamento progressivo della decomposizione. La nostra meraviglia aumentava di giorno in giorno, perché, con il passare del tempo, non si verificava nessun cambiamento nella salma tenuta in osservazione. Il corpo di Yogananda si manteneva in un apparente stato di immutabilità straordinaria... Il suo corpo non ha mai emanato l'odore della decomposizione... Il 27 marzo, quando il coperchio di bronzo fu abbassato sulla bara, l'aspetto fisico di Yogananda appariva identico a quello del 7 marzo. Era ancora intatto e incontaminato, esattamente come appariva la notte della morte. Il 27 marzo non avevamo ragioni evidenti per affermare che il suo corpo avesse subito alcuna visibile forma di decomposizione. Per questi motivi dichiariamo nuovamente che, alla luce della nostra esperienza, il caso di Paramahansa Yogananda è da considerarsi unico ».

L'organizzazione fondata da Paramahansa Yogananda, la *Self-Realization Fellowship*, pubblica i suoi scritti, le letture e le lezioni, che vengono spedite per uno studio a domicilio. L'associazione comprende anche templi, ritiri e centri di meditazione in tutto il mondo. Il *Worldwide Prayer Circle* è uno strumento di preghiera per aiutare coloro che ne hanno bisogno.



Il quartier generale del lavoro di Paramahansa Yogananda in Oriente è stabilito a Dakshineswar, vicino a Calcutta. E' conosciuto come *Yogoda Satsaga Society of India* e serve centri e gruppi di meditazione in tutta l'India. Primo presidente dell'organizzazione è stato lo stesso Paramahansa Yogananda, l'attuale presidente e capo spirituale è Sri Mrinalini Mata, sua discepola diretta.

A seguire un paragrafo doveroso sul Kriya yoga.

^ Satyagraha: sanscrito che si traduce “adesione alla verità” oppure “forza dell'amore”

\* \* \*

*“La più grande scoperta di ogni generazione è che gli esseri umani possono cambiare le loro vite cambiando l'atteggiamento mentale” - Albert Schweitzer*

## 6.2 COSA E' IL KRIYA YOGA

Il Kriya Yoga è una tecnica avanzata per l'evoluzione spirituale, che è stata tramandata da epoche caratterizzate da una maggiore illuminazione spirituale. Fa parte dell'antica scienza del Raja Yoga, ed è menzionato da Patanjali negli Yoga Sutra e da Sri Krishna nella Bhagavad Gita. La tecnica vera e propria del Kriya può essere rivelata solo agli iniziati, ma il suo fine e l'essenza della sua natura sono stati descritti da Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda nelle loro rispettive autobiografie, nei capitoli dedicati a questo argomento.

*«Il Kriya yogi dirige mentalmente la propria energia vitale, facendola ruotare, in su e in giù, attorno ai sei centri spinali (i plessi midollare, cervicale, dorsale, lombare, sacrale e coccigeo) che corrispondono ai dodici segni astrali dello Zodiaco, il simbolico Uomo Cosmico. Mezzo minuto di rivoluzione dell'energia intorno alla spina dorsale dell'uomo determina sottili progressi nella sua evoluzione; quel mezzo minuto di Kriya equivale a un anno di naturale sviluppo spirituale».*  
(Paramhansa Yogananda)

*«Il Kriya Yoga dirige l'energia lungo la spina dorsale e attorno ad essa, neutralizzando gradualmente i vortici di chitta. Allo stesso tempo esso rafforza i nervi della spina dorsale e del cervello, rendendoli capaci di ricevere correnti cosmiche di energia e di coscienza. Yogananda ha affermato che il Kriya è la scienza suprema dello yoga».* (Swami Kriyananda)

La conoscenza del Kriya rimase sepolta durante l'era oscura del materialismo, che in India è

chiamata Kali Yuga. Venne riportata in vita dall'immortale maestro indiano, Babaji, che nel 1863 la insegnò a Shyama Charan Lahiri di Benares (Lahiri Mahasaya), il quale successivamente articolò i principi del Kriya in una serie specifica di pratiche di meditazione e pranayama. Lahiri Mahasaya insegnò questa scienza a migliaia di discepoli, la maggior parte dei quali erano persone con famiglia che, come lui, conservarono le loro responsabilità terrene pur praticando il Kriya.

In uno dei passaggi più importanti di *“Autobiografia di uno Yogi”*, Babaji parla all'allora discepolo Lahiri del Kriya nell'epoca moderna e dice:

«Una profonda ragione giustifica il fatto che tu non mi abbia incontrato questa volta prima d'essere già un uomo sposato, con delle modeste responsabilità di lavoro. Devi abbandonare il pensiero di unirti al nostro gruppo segreto nell'Himalaya: la tua vita deve essere vissuta tra la folla cittadina, servendo come esempio di yogi-capofamiglia ideale. Le grida di molti esseri umani confusi non sono giunte invano alle orecchie dei Grandi. Tu sei stato prescelto per portare, mediante il Kriya Yoga, conforto spirituale a numerosi ricercatori sinceri. Milioni di persone, gravate dai legami familiari e dai pesanti doveri del mondo, riceveranno da te nuova speranza, poiché anche tu sei un capofamiglia come loro. Dovrai aiutarli a comprendere che i più alti traguardi dello yoga non sono negati a coloro che hanno famiglia. Anche rimanendo nel mondo, lo yogi che onestamente adempie le proprie responsabilità senza un movente o attaccamento personale, percorre la via sicura dell'illuminazione ... Un dolce e nuovo soffio di divina speranza penetrerà negli aridi cuori degli uomini del mondo. Osservando la tua vita equilibrata essi comprenderanno che la liberazione dipende dalle rinunce interiori, più che da quelle esteriori ...». Fissai Babaji con sguardo supplichevole. «Ve ne prego, permettetemi di comunicare il Kriya a tutti coloro che cercano, anche se inizialmente non possono votarsi alla completa rinuncia interiore. Il genere umano, perseguitato da un triplice ordine di sofferenze, ha bisogno di un incoraggiamento speciale. Queste persone potrebbero non tentare mai la via della liberazione, se l'iniziazione al Kriya fosse loro negata». Così sia. La volontà divina è stata espresso attraverso te». Con queste semplici parole il guru misericordioso annullò le rigorose precauzioni che per secoli avevano nascosto il Kriya al mondo: «Offri liberamente il Kriya a tutti coloro che umilmente cercano aiuto».

### 6.3 IL KRIYA YOGA RAGGIUNGE L'OCCIDENTE

La tecnica del Kriya è stata trasmessa con la stessa cerimonia sacra di iniziazione che fu scelta da Babaji per Lahiri Mahasaya e che fu successivamente trasmessa attraverso i discepoli di Lahiri Mahasaya e dai loro discepoli alle generazioni successive. Paramhansa Yogananda è un discendente spirituale diretto di Babaji e di Lahiri Mahasaya. Il suo guru, Swami Sri Yukteswar Giri, fu uno dei

discepoli più avanzati di Lahiri Mahasaya. Nel 1920 Yogananda fu ispirato dai suoi guru a portare le pratiche del Kriya e la conoscenza delle verità eterne e universali (che in India sono chiamate *Sanaatan Dharma*) nel mondo occidentale. Da quel momento sino alla sua morte, nel 1952, egli visse negli Stati Uniti, dove iniziò al Kriya decine di migliaia di sinceri ricercatori, ispirandoli a dedicare la loro vita a realizzare Dio.

In India le indicazioni per condurre una vita spirituale e “yogica” sono ben conosciute, ma in Occidente Yogananda dovette educare le persone a concetti quali l’importanza di una alimentazione sana, di un atteggiamento retto, di una vita equilibrata che crei armonia tra corpo, mente e anima, l’importanza di sviluppare la forza di volontà e l’autodisciplina, nonché di trascendere gli attaccamenti fisici ed emotivi. Questi insegnamenti “di vita” sono diventati una parte essenziale del sentiero del Kriya Yoga, proprio come gli *yama* e i *niyama* di Patanjali sono passi necessari per raggiungere i livelli più alti del Raja Yoga.

Gli insegnamenti di Yogananda inseriscono quindi le tecniche del Kriya Yoga nel più ampio contesto di uno stile di vita yogico. Centri educativi e comunità basati su questo stile di vita sono nati negli Stati Uniti, in Europa e in India a opera di Swami Kriyananda, discepolo diretto di Yogananda.

## IL KRIYA YOGA TRAMITE ANANDA

I maestri spirituali infondono spesso in qualcuno dei loro discepoli più devoti il potere di portare avanti la loro tradizione, a volte anche mentre essi sono ancora in vita. È interessante notare come: «...non fosse Gesù in persona che battezzava, ma i suoi discepoli» (Gv 4,2).

Paramhansa Yogananda diede ad alcuni dei discepoli a lui più vicini anche l’autorizzazione a impartire le iniziazioni per suo conto. Alcuni di questi discepoli erano membri del suo ordine monastico, mentre altri erano capifamiglia, secondo la tradizione Kriya di Lahiri Mahasaya.

Swami Kriyananda (J.Donald Walters) aveva trascorso meno di un anno con Yogananda, quando il Maestro lo incaricò di occuparsi dei monaci e lo autorizzò a dare l’iniziazione al Kriya. Nei rimanenti anni di vita di Yoganandaji, Kriyananda impartì spesso l’iniziazione. Dopo la morte di Yoganandaji, Kriyananda venne inviato in molti luoghi del mondo a parlare della realizzazione del Sé e a dare l’iniziazione al Kriya.

Dopo aver fondato Ananda nel 1968, Kriyananda continuò a educare i devoti agli insegnamenti della realizzazione del Sé, aiutandoli a prepararsi a ricevere il Kriya, ciascuno secondo le sue capacità e i suoi tempi.

## 6.4 CENNI ALLE TECNICHE DI BASE DEL SENTIERO DEL KRIYA YOGA

Le due tecniche di base insegnate da Yogananda possono essere apprese e praticate da chiunque, a prescindere dalla fede religiosa o dal sentiero che segue. Queste tecniche recano un beneficio spirituale e pratico a tutti, e vengono persino consigliate da alcuni medici per migliorare molti problemi di tipo fisico, mentale o emozionale.

**La Tecnica di concentrazione** scelta da Yogananda è una pratica antica e ben conosciuta, ampiamente usata in tutta l'India. Essa si basa sull'osservazione del respiro abbinata alla ripetizione di un mantra per calmare la mente e focalizzarla su un unico punto. Da giovane, Yogananda praticava questa tecnica anche otto ore al giorno. L'esperienza e l'abilità in questa pratica sono necessarie per riuscire nelle tecniche più avanzate del Kriya, che richiedono un'elevata capacità di concentrazione.

**Gli Esercizi di ricarica** furono inizialmente messi a punto da Yogananda per fornire ai suoi giovani studenti della scuola di Ranchi, in India, un metodo per concentrare le loro esuberanti energie e sviluppare la forza di volontà. Yogananda chiamò questa pratica "*Tissue-Will System of Body and Mind Perfection*" (Sistema che prevede l'intervento della volontà sui tessuti per perfezionare il corpo e la mente). Si compone di trentanove esercizi da praticare due volte al giorno, seguendo una sequenza precisa. La pratica dura circa 12 minuti e rifornisce i tessuti del corpo, i muscoli e gli organi, di energia fresca e vitale (*prana*), aiutando al tempo stesso a sviluppare la forza di volontà e la concentrazione.

I benefici fisici di questi esercizi sono importanti per "tenere in forma il tempio del corpo per realizzare Dio", ma il loro vantaggio principale è che la pratica rinvigorisce la forza di volontà, che è la pietra angolare della scienza del Raja Yoga e uno strumento essenziale per la corretta pratica del Kriya.

*«La forza di volontà ti rende divino. Quando rinunci a utilizzare quella volontà, diventi un uomo mortale ... Se usi continuamente la forza di volontà, a prescindere dagli ostacoli che puoi incontrare, questo produrrà successo, ricchezza e forza per aiutare gli altri, ma soprattutto comunione con Dio.»* - Paramhansa Yogananda

L'iniziazione al discepolato richiede una preparazione accurata. Come ha detto Yogananda:

«Il Kriya Yoga non viene dato fino a che il devoto non ha praticato altre tecniche altamente avanzate, preparando la mente alla suprema benedizione che giunge con quella tecnica più elevata. L'esperienza mi ha dimostrato la necessità di seguire questa regola generale. È importante avere devozione. La devozione, unita a uno sforzo determinato rivolto nella giusta direzione, non

mancherà di condurti alla meta che stai perseguendo».

Prima di ricevere le tecniche più avanzate, dobbiamo instaurare una pratica regolare e quotidiana, eseguendo due volte al giorno gli Esercizi di ricarica e la tecnica di concentrazione Hong-So. Quando la nostra routine si sarà consolidata, potremo andare avanti con lo studio.

\* \* \*

## LE ESSENZE FLOREALI DEL MAESTRO

### 7.1 L'EVOLUZIONE DELLE ESSENZE FLOREALI DEL MAESTRO

Oggi è ormai appurato che la nostra salute è influenzata non solo da quello che mangiamo, ma anche da quello che pensiamo. La qualità e la quantità di cibo che ingeriamo, e la qualità e la quantità dei pensieri che elaboriamo nella nostra mente, contribuiscono insieme a determinare il nostro stato di salute psico-fisica. Agli inizi del secolo scorso Yogananda spiegava alle folle questo concetto. Egli diceva che il cibo ha una coscienza. Più fresca è la sua qualità, più forte il suo *prana*, la sua forza vitale. Il cibo che mangiamo, dunque, svolge un ruolo importante nella formazione della nostra mentalità. Yogananda elencò le qualità psicologiche e spirituali di diversi alimenti.

*“Mangiate questi alimenti e ingerirete anche le loro vitamine vibrazionali: la tranquillità delle pere, la gioia delle arance, la calma dignità delle fragole...”*

Se il frutto delle arance contiene una vibrazione di gioia, pensiamo a quanto più concentrata debba essere quella qualità nei suoi fiori. I botanici concordano sul fatto che i fiori, essendo il sistema riproduttivo delle piante, contengono il 90% della loro forza vitale. (Vedi anche il paragrafo 4.2 “Perché proprio il fiore”).

*“Dio ci sorride attraverso i fiori” - Yogananda*

Nelle Essenze Floreali del Maestro il "potere dei fiori" viene estratto per aiutarci a sviluppare alcune fra le qualità spirituali più pure, come ad esempio la vitalità mentale (l'essenza di mais), la pace interiore (l'essenza di pero), la gentilezza (l'essenza di lampone). I fiori sono raccolti dai frutteti e dagli orti delle colline della Sierra Nevada, ad eccezione di quelli di Ananas, Avocado, Banano, Cocco e Dattero che provengono dall'isola lussureggiante di Kuai (nelle Hawaii). Le essenze sono preparate in maniera gentile e rispettosa e la pianta non viene distrutta durante il processo. I fiori sono raccolti all'apice della loro maturità e la pianta viene lasciata integra. Nella nostra cultura si parla sempre di più del potenziale umano. Le librerie sono piene di libri sull'autostima ed esistono numerosi corsi che insegnano a migliorare la propria vita. Yogananda lodò gli Americani proprio per questo spirito d'entusiasmo e di grande volontà. *“Col tempo, col tempo...perché non ora?”* disse. Questo è anche il messaggio delle Essenze Floreali del Maestro: Perché non vivere il nostro pieno potenziale *ora* ?

## 7.2 VEGGENTI, SAGGI E BOTANICI

La nascita delle Efm si fa risalire alla vita profondamente spirituale di Yogananda. Nella sua “Autobiografia” egli racconta l'incontro con uomini straordinari che avevano un contatto profondo e diretto con la natura. Le loro vite ispiranti sono testimonianze che le piante hanno un'intelligenza cosciente, dei sentimenti e la capacità di apprezzare e rispondere all'ambiente che le circonda (vedi anche successivo paragrafo 7.3).

### UNO SCIENZIATO BENGALESE

Agli inizi del 1900 Jagadis Chandra Bose fece delle scoperte sul regno vegetale molto innovative per il suo tempo. Fu forse per questo motivo che la sua grandezza passò quasi inosservata. Attraverso la costruzione del 'crescografo' – uno strumento sensibile che misurava microscopicamente la crescita degli organismi viventi – egli confermò la teoria che *le piante possiedono un sistema nervoso*. Scopri inoltre che esse esprimono un'ampia gamma di emozioni incluso l'amore, l'odio, l'eccitazione, lo shock, la paura, il dolore ed il piacere. Servendosi di strumenti molto sensibili, scoprì che le piante insettivore possiedono organi digerenti simili a quelli degli animali, e che le foglie rispondono alla luce in maniera simile alla retina degli animali. Riuscì inoltre a misurare nelle piante, che erano rimaste congelate fino alla morte, una risposta di brividi simile agli spasmi della morte che hanno gli animali. Fu il dottor Bose che per primo misurò il fenomeno che noi chiamiamo del 'metallo stanco', provando così che i metalli, in maniera simile alle piante e agli animali, sono inclini all'esaurimento, all'eccessiva stimolazione e alla depressione. In altre parole, sono anch'essi forme coscienti di vita.

### UN BOTANICO CALIFORNIANO

*“Il segreto per migliorare la riproduzione delle piante, a parte la conoscenza scientifica, è l'amore”* disse Luther Burbank, un botanico americano nato nel 1849. Soprannominato “il mago dell'orticoltura” con la sua affermazione Burbank rivela la semplicità e l'umiltà con cui fece le scoperte più straordinarie (l'ho citato come famoso tema Banano al cap.8). Egli spiegò che, semplicemente parlando alle piante, creava per esse uno spazio sicuro e pieno d'affetto. Usando questo metodo poco ortodosso, riuscì ad “incoraggiare” un cactus del deserto a perdere le spine. Confortava la pianta dicendole: *“Non hai nulla da temere. Non hai bisogno di queste spine per difenderti. Ti proteggerò io”*. Sviluppando una profonda comunione con il regno vegetale, Burbank entrò in quel mondo per migliorare fiori, frutti e vegetali comuni eliminandone le caratteristiche indesiderate. Egli creò nuove varietà di gigli, rose, prugne, ciliegie, mele, pesche, mele cotogne, pescanoce, patate, pomodori, mais, asparagi ed altre piante. Il suo stesso nome – Burbank – è

diventato un verbo inserito nel dizionario per indicare il miglioramento delle piante attraverso una riproduzione selettiva, come nell'incrocio o nell'innesto. Ulteriori esperimenti dimostrarono che le piante e le persone che si prendono cura di loro, sono legate da un rapporto molto stretto che permane anche a distanza. Una conoscente di Burbank fece un viaggio di tremila miglia attraverso l'America e ad ogni atterraggio e successivo nuovo decollo, le piante reagivano alle sensazioni di paura della persona che le accudiva. Essa infatti aveva una paura incontrollata di volare. Burbank decise quindi di spostare le piante e di metterle in una gabbia, nonché in un contenitore di piombo isolato. Tutte queste schermature si rivelarono però completamente inutili, poiché nessuno di questi accorgimenti fu in grado di spezzare l'unione tra la signora e le sue piante.

I Giardini Burbank esistono ancora oggi a Santa Rosa in California e il suo compleanno – il 7 marzo - è celebrato come 'Arbor Day': in quel giorno gli alberi sono piantati in sua memoria.

A lui Yogananda ha dedicato il capitolo “Un santo fra le rose” nella sua “Autobiografia di uno Yogi”.

Yogananda segnalò in alcune occasioni come l'erba medica, dietro suggerimento di Luther Burbank, sia una pianta dotata di particolari virtù e proprietà nutritive. Per far capire l'importanza di questa pianta, Egli disse che, se per assurdo la terra fosse improvvisamente privata di ogni alimento, l'erba medica da sola sarebbe sufficiente a fornire all'uomo la giusta dieta per continuare a vivere tranquillamente. Nei suoi scritti sull'alimentazione Yoga, Egli disse:

*«Erba Medica. Il mio studente e amico personale, il defunto Luther Burbank, famoso mago delle piante, diceva che l'erba medica contiene alcune delle più importanti sostanze nutritive conosciute, e che sarebbe diventata il futuro cibo dell'uomo. L'erba medica è chiamata anche alfalfa, che è un antico nome arabo che significa "padre di tutti i cibi". Sta scritto che centinaia d'anni prima di Cristo i Persiani invasero la Grecia servendosi di cavalli che avevano avuto per foraggio dell'erba medica. Appare chiaro che il suo alto valore curativo e nutritivo può essere spiegato dal fatto che ha le radici più lunghe di qualsiasi altra pianta conosciuta, raggiungendo a volte i quindici metri di lunghezza. Perciò si capisce facilmente come una radice che si faccia strada così profondamente nelle viscere della terra sia destinata ad assorbire delle potenti qualità magnetiche, e ad estrarre probabilmente dei minerali di una forza più concentrata e intensa di quelli più prossimi alla superficie terrestre. Questo fatto, unito al suo sistema di coltivazione simile a quello del fieno e al suo processo d'essiccazione in cumuli, che la saturano letteralmente di vitamina D (la vitamina della luce del sole) forma all'interno della sua fibra una polarizzazione elettro-magnetica che produce una pianta più potente di quanto si possa immaginare. Contrariamente a quanto si crede, non appartiene alla famiglia del fieno. Come il pisello e il fagiolo appartiene alla famiglia delle leguminose e si nutre dell'azoto dell'aria, ricevendo in tal modo la sua grande percentuale di proteine (il ricostituente). È il più ricco di tutti i vegetali a foglia. Fino a poco tempo fa, in America era usata solo per nutrire e fare ingrassare i maiali; quando si scoprì che produceva ottimi esemplari nella struttura ossea e nella crescita in generale, e si notò pure la scomparsa delle solite malattie dei suini, alcuni pionieri intraprendenti pensarono che ciò che era buono per i maialini poteva avere lo stesso effetto sui bambini. Da allora ha guadagnato fama come alimento dotato di miracolose proprietà curative e ricostituenti per gli esseri umani. A causa del suo alto contenuto di potassio (37%) è particolarmente specifico per tutte le condizioni sfavorevoli femminili e dev'essere usato liberamente dalla madre incinta e da quella che allatta, dalle ragazze mature e dalle donne di mezza età. Tuttavia le sue virtù non sono confinate a un solo sesso; ed è un rimedio altamente raccomandato per molti altri disordini. Inoltre contiene una grande quantità di cloro, noto come il lavandaio del corpo, perché distrugge il pus, previene la costipazione, favorisce le secrezioni, assiste nella*



*secrezione dei succhi gastrici, previene la piorrea e la cancrena, neutralizza l'acidità nel corpo e ha molte altre qualità purificanti. Dall'alfalfa si può ricavare una bevanda deliziosa e molto salutare. Per ogni tazza desiderata, usate un cucchiaino di alfalfa. Mettetela nell'acqua fredda e portatela lentamente al punto di ebollizione. Lasciate in infusione. Scolate. Potete aggiungere del miele a piacere. Del succo d'arancia spremuto in essa gli dà un gusto e un aroma delizioso. Si può prendere un cucchiaino di alfalfa secco in polvere ogni giorno, sia annaffiato con un bel bicchiere d'acqua, o cosparso sull'insalata, o aggiunto al succo d'arancia.»*

Yogananda scrisse queste parole negli anni '40 del secolo scorso. Recenti studi di laboratorio condotti sull'erba medica confermano le intuizioni di Yogananda e di Burbank: Nell'ambito di un progetto di ricerca cofinanziato dall'Unione Europea è stato possibile estrarre dall'erba medica una proteina, denominata Rubisco, con un valore nutritivo uguale a quello del latte di mucca e superiore a quello della soia. Questa proteina contiene i nove principali aminoacidi. L'erba medica potrebbe costituire una validissima alternativa alla soia transgenica. "Il rubisco costituirebbe anche un possibile ingrediente per prodotti destinati all'alimentazione umana, aprendo prospettive interessanti per combattere la denutrizione e la malnutrizione, in particolare per quanto riguarda i bambini nei paesi in via di sviluppo" (dal web).

#### UN AGRICOLTORE DELL'ALABAMA

Un altro botanico americano – George Washington Carver – nato nel 1864 da una madre schiava, cambiò il modo di coltivare mediante la sua estrema semplicità e il suo grande amore per la natura. Anche lui aveva un soprannome: “Leonardo Nero”. Il dottor Carver scoprì trecento nuovi usi per le noccioline, che prima venivano considerate utili solo come cibo per i maiali, e centocinquanta usi per la patata dolce, incluso l'inchiostro di stampa e i cosmetici. Quando gli chiesero come avesse scoperto le immense possibilità di questi due alimenti comuni, rispose: *“Bisogna amarli abbastanza. Se l'ami abbastanza, qualunque cosa ti svelerà i suoi segreti. Non solo ho scoperto che quando parlo ad un fiore o ad una nocciolina essi mi rivelano i loro segreti, ma ho scoperto che quando comunico silenziosamente con le persone, anch'esse mi rivelano i loro segreti, ma devi amarle abbastanza”*.

\*Non stava forse parlando di un trattamento energetico? La sola lettura degli enunciati di questi studiosi mi riempie il cuore di gioia. Anche il dottor Bach parlava con le piante, è stato scritto che egli era talmente sensibile da percepire gli stessi sentimenti del fiore a cui si avvicinava. E i giorni precedenti la scoperta di un nuovo “fiore” egli viveva nel suo corpo e nelle sue emozioni le sofferenze che poi il fiore avrebbe curato.

In tutto il corso della storia conosciuta, le piante sono sempre state sul palcoscenico della vita. Il leggendario stregone Sioux Alce Nero disse: “Il Grande Spirito è ovunque. Egli ascolta tutto ciò che

abbiamo nella mente e nel cuore, non è necessario parlargli a voce alta”. E l'Ayurveda, l'antica medicina indiana, afferma che i veggenti – attraverso lo yoga – fanno sì che le piante parlino loro. Essere un vero conoscitore delle erbe significa, dunque, diventare un veggente. Vuol dire imparare ad ascoltare quando la pianta parla, parlare alla pianta come ad un altro essere umano e considerarla il proprio maestro. Disse il dottor Carver *“Vi sono certe cose piccolissime, come le noccioline, un pezzetto d'argilla o un fiore, che ti fanno guardare all'interno, ed è allora che vedi dentro l'anima delle cose”*. Le Essenze floreali ci permettono di vedere dentro l'anima delle cose: dentro noi stessi, dentro il nostro mondo e dentro tutti gli esseri viventi.

*“Quando tocco un fiore, non sto semplicemente toccando un fiore. Sto toccando l'infinito. Quel fiore esisteva molto tempo prima che sulla terra ci fossero esseri umani. E continuerà ad esistere per migliaia, sì, per milioni di anni a venire”* - George Washington Carver

### 7.3 I SENSI DELLE PIANTE

Come ho scritto nella premessa, ho fatto la mia ricerca sia con l'emisfero destro che con il sinistro del cervello. Mentre il destro ha spesso gioito e si è stupito nel leggere le magnifiche proprietà di alimenti che mangio abitualmente e di cui mai avevo immaginato il “potere spirituale”, l'emisfero sinistro ha cercato risposte scientifiche. Molti sono i ricercatori che me ne hanno date e ne faccio una breve sintesi. Al di là della fotosintesi clorofilliana o dei metodi di coltura, sono soprattutto le cose che accomunano l'uomo alle piante ad interessarmi.

Come fa una pianta di ciliegio a sapere quando è ora di sbocciare? Si rende davvero conto che è arrivata la primavera? E come fa una Venere acchiappamosche a capire quando far scattare le sue foglie e intrappolare la preda? E' forse in grado di avvertire le sottilissime zampe dell'insetto?

La risposta è Sì. Come confermò il dottor Bose, le piante hanno un sistema nervoso: le piante vedono, odono, parlano, annusano e ricordano. Una pianta percepisce quando una foglia è stata punta da un insetto e sa quando viene bruciata nel corso di un incendio nella foresta. Le piante sanno quando manca loro l'acqua nei periodi di siccità. Ma le piante per fortuna non soffrono: per quanto ne sappiamo ad oggi, esse non hanno la capacità di avere una esperienza emotiva spiacevole. Sottolineo che esse hanno un sistema nervoso ma non un cervello. Anche se usiamo gli stessi termini umani “vede”, “annusa”, “sente”, sappiamo che il complesso dell'esperienza sensoriale delle piante e quello delle persone sono qualitativamente differenti. Ciò che è bello capire – come hanno fatto gli studiosi di cui sopra – è che noi condividiamo la biologia non soltanto con i cani e le scimmiette, ma anche con le begonie e le sequoie. Così quando facciamo una passeggiata in un

parco, ci possiamo domandare: 'Che cosa vede il dente di leone nel prato? Che cosa annusa l'erba?' Possiamo toccare le foglie di una quercia sapendo che l'albero si ricorderà di essere stato toccato. Ma non si ricorderà di noi. Le piante non hanno ricordi come i nostri: non tremano al pensiero della siccità, né sognano il sole estivo, non soffrono emotivamente se rinchiusi in un vaso e una precoce emissione di polline non le mette in ansia. Esse si adattano. Semplicemente.

\* Dobbiamo imparare dalle piante e dagli alberi a fluire con la natura, quando c'è un temporale esse non possono ripararsi sotto un ombrello o muoversi in cerca di un tetto. Esse accettano la loro natura e si adeguano ai cambiamenti climatici senza lamentarsi.

Nel 1758, oltre un secolo prima della pubblicazione della pietra miliare di Darwin *“Il potere di movimento nelle piante”*, il signor Henri-Louis Duhamel du Monceau, un ispettore navale francese con la passione per la botanica, osservò che se si capovolgeva una piantina, le sue radici si riorientavano in maniera da procedere verso il basso, mentre il suo fusto si piegava e cresceva verso l'alto. Dopo Duhamel, Knight mostrò che la ragione di questa crescita alto-basso era la gravità e in seguito Darwin e suo figlio rivelarono che i meccanismi che percepiscono la gravità si trovano all'estremità della radice della pianta. Questi meccanismi sono degli ormoni che si chiamano statoliti. Proprio come noi uomini abbiamo bisogno degli otoliti nelle orecchie per stimolare i recettori dell'equilibrio.

E per quel che 'una pianta vede', Darwin mostrò che è l'estremità della pianta che “vede” la luce e trasferisce questa informazione alla sua sezione centrale per dirle di piegarsi nella sua direzione. Tale comportamento è analogo a quello della cuffia della radice che “sente” la gravità e trasferisce l'informazione su per la radice, per indurre la pianta a svilupparsi verso il basso. Il meccanismo della visione si chiama fototropismo, l'attrazione verso il basso gravitropismo positivo, la crescita in direzione opposta alla forza di gravità (cioè verso l'alto) si chiama gravitropismo negativo.

Le piante hanno diversi ormoni, di cui il più importante sicuramente è l'auxina, sostanza chimica identificata nei primi anni Trenta del secolo scorso (epoca di Bach e Yogananda). Auxina deriva dal greco e significa aumentare. L'auxina dice alle piante di aumentare la loro lunghezza. La luce provoca un aumento dell'auxina sul lato in ombra della pianta, facendo allungare lo stelo soltanto da quella parte, inducendolo quindi a piegarsi verso la luce. La gravità fa in modo che l'auxina appaia sul “lato superiore” delle radici e ciò le fa crescere verso il basso, e sul “lato inferiore” di steli e foglie, facendole sviluppare verso l'alto. Anche se stimolazioni differenti attivano sensi diversi delle piante, molti degli apparati sensoriali della pianta sono basati sull'auxina, l'ormone del movimento.

I fusti si innalzano, le radici affondano. Sembra abbastanza semplice. Ma come fanno le piante a sapere in quale direzione si trova l'alto? E come fanno ad avere la consapevolezza del basso? Forse

è il contatto col suolo umido? Ma le foglie dell'albero del banano o delle mangrovie puntano sempre verso il basso, anche se partono parecchi metri in alto nell'aria. Come abbiamo visto, gli scienziati hanno documentato che quando viene capovolta, una pianta si riorienta con una lenta manovra – un po' come fa un gatto che cade e si raddrizza prima di toccare il suolo – in modo che le radici si sviluppino verso il basso e i fusti verso l'alto. Altri esperimenti hanno mostrato che le piante sono sempre consapevoli di dove si trovino i loro rami, sanno se stanno crescendo perpendicolarmente al suolo oppure di lato, secondo una qualche angolazione, e i viticci sanno sempre benissimo dove si trovi il supporto più vicino al quale avvolgersi. Pensiamo ad esempio al “ragno malefico” (pianta parassita) che esegue dei 'cerchi' nell'aria alla ricerca di una pianta idonea ad essere parassitata.

Le piante sono esseri danzanti. A noi sembrano creature statiche perché radicate e incapaci di locomozione. Ma quando le osserviamo con pazienza nell'arco di un lungo periodo, questa immobilità lascia il posto a un festival di movimenti dalla complessa coreografia: le foglie si arrotolano e si distendono, i fiori si aprono e si chiudono, gli steli si muovono in circolo e si piegano. Darwin, che soffriva di insonnia, trascorse più di una notte a monitorare meticolosamente le oltre trecento specie che aveva preso in esame. Darwin scoprì che tutte le piante si muovevano secondo una oscillazione a spirale ricorrente, che definì “circumnutazione” (dai termini latini 'cerchio' e 'oscillazione'). Questo schema a spirale varia fra le specie. Alcune piante presentano movimenti sorprendentemente ampi, come i germogli di fagiolo, che compiono cerchi di un raggio che può arrivare fino a dieci centimetri. Altre eseguono movimenti nell'ordine di pochi millimetri, come i rametti delle Fragole.

Appassionato suonatore di fagotto, Charles Darwin studiò anche se le piante erano in grado di cogliere le melodie che suonava per loro. I suoi tentativi fallirono, e lui stesso definì lo studio come 'l'esperimento di un folle'. Dopo di lui altri studiosi hanno invece provato come le piante reagiscano chimicamente alla musica, dimostrando la preferenza per la musica classica rispetto al rock. Addirittura pare che le piante cantino! Nei primi anni Settanta fu pubblicato un bellissimo libro, “*The Secret Life of Plants*” scritto da Peter Tompkins e Christopher Bird, dove vengono raccontate storie che – se non fossero state sostenute da esperimenti documentati – sembrerebbero fantascienza. Una di queste storie ha per soggetto una pianta di cactus. Registrato con strumenti simili a quelli che la polizia giapponese usa per scoprire i ladri, il cactus produceva suoni simili a canti che avevano ritmi e toni variegati. Ad un cactus fu addirittura insegnato a contare fino a venti e ad eseguire semplici addizioni, registrate attraverso i suoi suoni.

Per approfondire il discorso sulla musica, sembra che le onde sonore producano un effetto benefico sulle cellule delle piante, influenzando i loro processi metabolici. Uno degli esperimenti più affascinanti registrati in *The Secret Life of Plants* dimostrava gli effetti della musica classica e della

musica rock sulla zucca. I soggetti furono posti in strutture simili ad acquari di vetro. Un gruppo di zucche fu esposto a Beethoven, a Brahms e ad altri maestri classici. Queste zucche non solo crebbero in direzione della radio, ma una s'intrecciò addirittura intorno alla macchina! Le zucche esposte alla durezza della musica rock crebbero invece in direzione opposta a quella della musica e tentarono addirittura di risalire le pareti di vetro, in quello che appariva un tentativo di fuga!

*The Secret Life of Plants* è un affascinante resoconto delle relazioni fisiche, emotive e spirituali fra le piante e l'uomo. In un capitolo piuttosto brillante, intitolato “La vita armonica delle piante”, gli autori riportano che le piante non soltanto reagiscono positivamente a Bach e a Mozart (\* le piante amano entrambi i famosi signori Bach!) ma rivelano pure una spiccata predilezione per la musica indiana sitar di Ravi Shankar.

Con le piante dunque interagiamo come con gli esseri umani. Nel 1959 venne pubblicato il libro “*The power of Prayer on Plants*” nel quale l'autore sosteneva che le piante alle quali venivano rivolte preghiere crescevano rigogliose mentre quelle bombardate con pensieri detestabili morivano. \*Ho sempre parlato istintivamente con le mie piantine di basilico e ramerino, pur non avendo il cosiddetto 'pollice verde'. Ora so che loro possono beneficiare, esattamente come me, della musica rilassante, delle carezze, delle parole dolci, delle preghiere e anche di un trattamento energetico.

*“Non ho mai visto alberi insoddisfatti. Essi si aggrappano al suolo come se quest'ultimo piacesse loro, e sebbene saldamente radicati viaggiano quasi quanto noi. Errano in tutte le direzioni con ogni vento, vanno e vengono come noi, viaggiano come noi attorno al Sole percorrendo milioni di chilometri al giorno, e attraverso gli spazi celesti sanno quanto veloci e lontano viaggiano*  
(John Muir – scrittore inglese)

\* \* \*

#### 7.4 LE QUALITA' DELLE ESSENZE FLOREALI DEL MAESTRO

Come ho fatto per le Essenze floreali di Bach, riporto di seguito l'elenco delle Essenze Floreali del Maestro, con le rispettive qualità (sinonimo di parola chiave), a cui seguirà la descrizione dettagliata di ogni essenza. Ho deciso di scriverle in ordine alfabetico nella lingua originale: la pronuncia inglese mi dà più risonanza con la loro energia e con la vita californiana di Yogananda.

<i>Almond</i> – Mandorlo:	Autocontrollo
<i>Apple</i> - Melo:	Buona Salute
<i>Avocado</i> – Avocado:	Buona Memoria
<i>Banano</i> – Banano:	Umiltà
<i>Blackberry</i> – Mora:	Purezza di Pensiero
<i>Cherry</i> – Ciliegio:	Allegria
<i>Coconut</i> – Cocco:	Elevazione
<i>Corn</i> – Mais:	Vitalità Mentale
<i>Date</i> – Dattero:	Dolcezza, Tenerezza
<i>Fig</i> – Fico:	Flessibilità
<i>Grape</i> – Uva:	Amore, Devozione
<i>Lettuce</i> – Lattuga:	Calma
<i>Orange</i> – Arancio:	Gioia
<i>Peach</i> – Pesco:	Altruismo
<i>Pear</i> – Pero:	Pace
<i>Pineapple</i> – Ananas:	Sicurezza di Sé
<i>Raspberry</i> – Lampone:	Gentilezza d'Animo
<i>Spinach</i> – Spinacio:	Semplicità
<i>Strawberry</i> – Fragola:	Dignità
<i>Tomato</i> – Pomodoro:	Forza mentale, coraggio

\* \* \*

## 7.5 COME OPERANO LE ESSENZE FLOREALI DEL MAESTRO PARALLELISMI CON I FIORI DI BACH

\* Prima di descrivere in dettaglio ogni Essenza Floreale del Maestro, voglio spiegare il punto di vista di questo tipo di Floriterapia, o – per meglio dire – il suo linguaggio, che ho trovato parallelo alla Floriterapia di Bach, benché più “*meditativo*” e curiosamente più “*moderno*” allo stesso tempo. All'epoca di Bach non esistevano problemi attuali come dipendenze da alcolismo, droga, problemi con la sessualità, - o quantomeno non erano problemi evidenti e diffusi come oggi – né esistevano separazione e divorzio. Nel suo “*Manuale delle Essenze Floreali*” pubblicato nel 1996, dopo circa venti anni di pratica con le EFM, la discepola di Yogananda parla molto di *Energia* e di *Volontà*, due termini che ricorrono di frequente nei discorsi del Maestro.

Grazie all'alta velocità vibratoria dei fiori da cui si ricavano, le EFM interagiscono con la nostra *Volontà* e il nostro impegno a cambiare noi stessi. Volontà ed impegno equivalgono ad *Energia*.

Il “principio attivo” presente nella terapia delle EFM è l'*Energia*

Le Essenze rispettano e attivano la nostra forza vitale, la vera fonte della guarigione. Agiscono come catalizzatori, per questo possiamo giustamente attribuirci il merito dei cambiamenti che contribuiamo a creare prendendo le Essenze. E siccome la felicità è il nostro stato naturale, è semplicemente naturale voler ritornare ad essa.

Le EFM, come vibrazioni viventi, possiedono e proiettano magnetismo. Si potrebbe dire che il modo di operare delle Essenze è simile alla presenza di qualcuno che ci ispira e ci eleva. Ingerendo le Essenze, o applicandole localmente, ci poniamo alla loro 'presenza'. Nel viaggio che compiamo con le EFM, veniamo elevati alla loro maggiore velocità di vibrazione. E siccome ogni individuo è differente, un programma di essenze è unico come la persona che lo segue. I rimedi del Maestro – così come i Fiori di Bach, sono utili anche ai bambini, agli animali e alle piante, per chiunque o qualunque cosa possieda forza vitale. E non hanno alcun effetto collaterale, alla peggio potrebbero essere soltanto inefficaci, così come i più famosi Fiori di Bach.

Un altro messaggio parallelo e molto bello è quello di ricordarci che **Noi non siamo il nostro lato oscuro e negativo**. Noi non siamo i modelli di abitudini negative che a volte esprimiamo. Questi modelli, come la polvere superficiale su una bella scultura, non hanno una propria esistenza reale al di là del riconoscimento che ad essi attribuiamo.

Quando decidiamo di intraprendere un percorso con le Essenze floreali – di ogni genere - e' necessario però fare anche una onesta considerazione: **I difetti che vediamo negli altri possono essere gli stessi che possediamo noi**. Se troviamo dell'arroganza in qualcun altro, sarebbe bene fare introspezione e vedere se anche noi abbiamo la stessa tendenza.

L'altra grande Verità dei Fiori di Bach e delle EFM è che **Le Essenze floreali lavorano con l'energia che provoca i problemi fisici, non operano direttamente sugli effettivi stati fisici.** Quando viene ripristinata la pace mentale, tutti i semi latenti di malattia possono rimanere senza nutrimento e quindi non riuscire a germogliare. A volte però la malattia è necessaria per la nostra crescita spirituale, perché ci dà le lezioni di cui abbiamo bisogno.

**Le Essenze non eliminano le nostre prove ma ci aiutano a risolverle.**

Due parole, infine, sul fenomeno conosciuto come “crisi di guarigione”, parallelo al modo di guarigione omeopatica. **Le essenze floreali ci rendono più consapevoli dei nostri lati ombra**, così durante la terapia può capitare che vengano a galla forti emozioni o violenti sfoghi repressi, che possono erompere con la forza dell'alta marea. E' a questo punto che viene chiamata in causa la sensibilità del terapeuta. Un buon floriterapeuta può aiutare il cliente a capire che non gli viene dato più di quanto possa sopportare, che i problemi si manifestano solo quando siamo in grado di affrontarli. In alcune circostanze della vita a tutti capita prima o poi di sentire di vivere una prova al di là di ciò che poteva sopportare. Ma è così che cresciamo.

Lila Devi sostituisce il concetto di “crisi di guarigione” con “festa della consapevolezza”.

Poiché la liberazione dai più penosi ricordi sepolti in noi può essere accompagnata da una gioia ancora più profonda. E' la gioia della libertà: liberazione dal dolore accumulato, e crescita dovuta al riconoscimento che la verità di chi siamo – e siamo sempre stati – non è toccata dal dolore.

Le Essenze floreali ci aiutano a destarci alla sorgente illimitata della gioia interiore.

Sognare lucidamente è una risposta comune alle essenze, e indica che:

- i problemi in questione stanno diventando più coscienti, come le bolle d'aria che raggiungono la superficie di un lago;
- le ultime fasi di un problema che ci assillava stanno svanendo dalla mente subcosciente.

\* \* \*



## 7.6 COME LEGGERE E INTERPRETARE LE ESSENZE FLOREALI DEL MAESTRO ESSENZE TEMA ED ESSENZE TRAMA

Nel *Manuale* di Lila Devi ho trovato una nuova modalità di lettura per il mondo delle essenze floreali.

Nella Floriterapia di Bach si studia la personalità dell'individuo partendo dai 12 fiori tipologici, i "12 Guaritori" che rappresentano le caratteristiche di base della personalità. I "7 Aiutanti" rappresentano invece gli stati cronici o acuti in sono sfociati i fiori tipo. Infine le ultime 19 essenze scoperte da Bach, i "19 Assistenti", sono collegate al modo in cui affrontiamo le situazioni della vita, e sono considerate da Bach stesso di natura più spirituale.

Le 20 Essenze Floreali del Maestro rientrano fondamentalmente in due categorie:

- Essenze Tema
- Essenze Trama

Ciò significa che ciascuno di noi, con rare eccezioni e nel contesto delle venti Essenze Floreali del Maestro, ha un'essenza Tema e diciannove essenze Trama che entrano in gioco nei diversi momenti della propria vita.

### ESSENZA TEMA

L'essenza Tema si riferisce alla *qualità positiva* dominante della personalità. E' la qualità in cui siamo particolarmente forti, quella con la quale siamo in sintonia e alla quale somigliamo maggiormente. Nell'omeopatia classica il rimedio tema sarebbe chiamato 'costituzione'; nella floriterapia di Bach è l'essenza della personalità (o rimedio tipologico). La nostra essenza tema è quella che esprime il tema o la qualità maggiormente ricorrente nella nostra vita. Torniamo di continuo sulla questione della nostra essenza tema, lavorando nel tempo su livelli sempre più profondi e sottili. Ciò significa che attiriamo le prove di cui abbiamo bisogno per chiarire e risolvere le questioni corrispondenti, allo scopo di raggiungere la perfezione in quella qualità; o almeno di aspirare alla perfezione. L'essenza tema è il modo in cui esprimiamo la nostra divinità.

Faccio un esempio: Tema Uva. La qualità dell'Uva è l'Amore puro. Un individuo potrebbe perdere prematuramente i genitori o dei cari amici. Di conseguenza sarà costretto a chiedersi: "Cosa significa?". Più avanti, forse, il divorzio farà emergere il bisogno di capire l'amore a livelli più profondi. Oppure potrebbe ritornare la solitudine ed egli si chiederà di nuovo: "Cosa sta cercando di insegnarmi questa sofferenza?". Fino a quando non sarà in grado di rispondere a queste domande, continuerà ad attirare delle circostanze esterne determinate dall'abitudine, che gli forniranno continue opportunità per comprendere. In questo modo attirerà magneticamente certe prove mediante il suo bisogno di sperimentare la vera natura dell'amore: la lezione dell'Uva.

Il grado in cui esprimiamo la natura perfetta della nostra essenza tema riflette la nostra evoluzione personale. Per esempio, più manifestiamo l'autocontrollo del Mandorlo più esprimiamo il suo perfetto stato d'equilibrio. Da tener presente che – poiché l'essenza tema è intimamente legata alla personalità – sarà mascherata dagli stati che alterano la personalità quali il ritardo mentale, le malattie come la demenza senile e l'assunzione di psicofarmaci.

In genere – ma non sempre – abbiamo una relazione particolare con l'alimento che corrisponde alla nostra essenza tema. \* Io adoro le Fragole, e sento che ho bisogno di sviluppare la loro qualità, la Dignità, intesa come amore di sé e come capacità di farsi rispettare.

#### COME DETERMINARE L'ESSENZA TEMA IN NOI E NEGLI ALTRI

A volte gli altri possono vedere il nostro tema in maniera più chiara di quanto non possiamo fare noi stessi, perché sono più distaccati e imparziali. Lila Devi suggerisce, per determinare la nostra essenza tema, di trascorrere del tempo con dei temi del tipo che pensiamo di essere e appurare se la nostra energia corrisponde alla loro. Per esempio, se crediamo di essere un tema Melo, la cui qualità è la buona salute, potremmo passare del tempo a confrontarci con una collega terapeuta. Oppure con un'amica che lavora come avvocato ma che è molto attenta allo stile di vita e cura la sua salute con una moderata attività fisica ed una buona alimentazione.

Un altro modo per capire la nostra essenza tema è quella di porsi delle domande (a cui rispondere con sincerità!):

- Le qualità che ammiro maggiormente negli altri sono...
- Le qualità che ammiro di più in me stessa sono...
- Mi secca veramente quando gli altri...
- I tre aggettivi che userei per definire la mia energia sono...
- Sono davvero così pacifica? Sono davvero così gentile? Allegra?
- Mi piacciono gli spinaci? L'uva? Le arance? ...

Ricordiamo sempre che gli altri ci fungono da specchio.

Molto più facile è determinare il tema negli altri. Lila Devi suggerisce di osservare i sentimenti che le persone suscitano in noi, poiché è una semplice questione di magnetismo. Un tema Pero farà emergere la nostra pace interiore; un Ananas rinnoverà l'innata fiducia che abbiamo in noi stessi. La voce e gli occhi dell'altra persona costituiscono i due indizi ideali per determinarne l'essenza tema, poiché entrambi rivelano e proiettano magnetismo.

E' interessante notare che nella terapia tradizionale delle essenze floreali, di Bach e non solo, il rimedio tipo è determinato in base alle caratteristiche negative o imperfette (definizione di essenza trama, descritta più avanti).

In aggiunta all'essenza tema, alcune persone rivelano un'essenza *sottotema*. Ciò è simile alla specializzazione in una materia principale e in una complementare all'università: le due materie sono argomenti importanti di studio, ma una focalizza più dell'altra la nostra energia. In sostanza un sottotema è un tema minore, ma ugualmente significativo.

## ESSENZA TRAMA

Nel caso dell'Essenza Trama vediamo venire a galla le indicazioni negative di un'essenza. Si tratta delle caratteristiche che osserviamo per scegliere il rimedio o i rimedi nella floriterapia classica.

Il nervosismo richiede il Pero, la mancanza di moderazione vuole il Mandorlo, la rigidità richiede il Fico. Il termine 'negativo' non va inteso come oscuro, cattivo o sbagliato: suggerisce semplicemente la mancanza o assenza della qualità positiva.

Le essenze trama sono dirette. Se si ha paura di prendere un raffreddore, si può assumere il Melo. Se siamo agitati per un esame, si può assumere la Lattuga.

Intensificatori delle essenze sono anche i frutti e i vegetali stessi che danno origine alle essenze floreali. Durante la terapia è bene mangiare gli alimenti da cui ci stiamo facendo aiutare.

Le essenze trama si dividono in due categorie: *principali* e *secondarie*.

L'essenza trama principale è un'essenza ricorrente di cui si ha estremamente bisogno. Per la sua predominanza e per il fatto che ne abbiamo continuamente bisogno nella vita.

L'essenza trama secondaria è una caratteristica negativa che affluisce di tanto in tanto in superficie.

Le essenze trama secondarie non si manifestano con la stessa urgenza o intensità di bisogno delle essenze trama principali. Ad esempio: “Oggi sono confuso, ho bisogno di Avocado”.

## COME DETERMINARE L'ESSENZA TRAMA

E' semplice determinare l'essenza trama. E' sufficiente osservare la differenza tra come siamo e come vorremmo essere. E ricordiamo sempre a noi stessi e ai nostri clienti che vogliamo solo identificare i tratti negativi e non identificarci con essi.

In base a questa nuova terminologia – tema e trama – possiamo pensare al detto che “gli opposti si attraggono”. Non è solo un detto, è puro magnetismo. Ciò significa che siamo portati a stabilire amicizie, e soprattutto relazioni amorose, con coloro la cui essenza tema è in armonia con la nostra essenza trama principale: tema/trama, perché ci forniscono le 'vitamine vibratorie' mancanti.

Ma è vero anche che “il simile attrae il simile”, e quindi esistono molti rapporti tema/tema. Siamo attratti dalle persone che hanno la nostra essenza tema perché sono familiari e ci fanno sentire a

nostro agio. Relazionarci ad altri che hanno lo stesso tema è fortificante e rafforzante.

Riassumendo, le essenze Trama rappresentano il *Fare*; le essenze Tema rappresentano l'*Essere*.

L'essenza tema significa essere a casa; le essenze trama sono le strade che prendiamo per arrivarci.

L'essenza trama è indicata dalla mancanza della qualità desiderata; l'essenza tema rafforza una qualità positiva esistente. Ambedue ricorrono di frequente nelle nostre vite.

Il mondo è così variegato che possiamo trovare anche delle rare persone in cui coincidono essenza tema ed essenza trama. Si tratta di individui che esprimono con uguale intensità sia le forze sia le debolezze associate ad una certa essenza.

Come sapere quale essenza prendere in un periodo particolare: trama o tema? Come regola generale, le essenze trama lavorano con gli stati negativi, le essenze tema – invece – quando le cose stanno andando bene ma non troppo, oppure tutte le volte che sorgono questioni relative al tema. Prendere la nostra essenza tema ci dà un senso particolare di conforto e di familiarità, come sentirsi a casa. Lila Devi suggerisce, quando siamo nel dubbio, di assumere la nostra essenza tema.

#### TABELLA RIASSUNTIVA

<b>Essenza Floreale</b>	Qualità Positiva Vibrazionale
<b>Essenza Tema</b>  <i>Essenza sottotema</i>	La nostra espressione positiva e dominante di quella qualità  Una espressione positiva secondaria
<b>Essenza Trama</b>  <i>Essenza Trama Principale</i>  <i>Essenza Trama Secondaria</i>	Il nostro bisogno di esprimere quella particolare qualità  Il bisogno abbastanza ricorrente di esprimere quella qualità  Un bisogno espresso occasionalmente in specifiche situazioni

## 7.7 PREPARAZIONE E ASSUNZIONE DELLE ESSENZE FLOREALI DEL MAESTRO

La preparazione di una Essenza Madre avviene sulla base delle indicazioni del Dottor Bach, con il metodo della solarizzazione oppure, se non è possibile disporre di parecchie ore continuative di luce solare, con il metodo della bollitura. L'Essenza Madre non viene assunta direttamente, ma da lei si ricava il cosiddetto 'Concentrato Base' che è non diluito. Si può assumere direttamente il concentrato base – da una a quattro gocce, quattro volte al giorno sotto la lingua – oppure lo si può usare per preparare una bottiglia di “Dosaggio”. La bottiglia di dosaggio è il preparato che in genere viene consegnato al paziente. Si prepara – esattamente come insegnato da Bach – mettendo due gocce di concentrato base in una bottiglia di vetro scuro da 30 ml con il contagocce, si aggiunge un cucchiaino di brandy e si riempie poi la bottiglia di acqua pura sorgiva.

Le essenze di Dosaggio si assumono in quattro gocce, quattro volte al giorno. Si possono assumere pure o aggiunte all'acqua, thé o al succo di frutta. Per i neonati si possono aggiungere al biberon.

Per coloro che sono sensibili al brandy, Lila Devi suggerisce di preparare il Concentrato base o il Dosaggio senza brandy ma con l'accortezza di riporre la bottiglia in frigorifero. Questa è per me una novità, considerato che il dottor Bach escludeva categoricamente di tenere le essenze in frigo.

Un'altra curiosità delle Essenze Floreali del Maestro: per coloro che sono sensibili al brandy, o per i bimbi, in alternativa all'ingerimento si possono mettere diverse gocce sulla parte interna di un polso e strofinarlo con l'altro, come quando ci si mette il profumo.

Al pari dei fiori di Bach, l'uso delle EFM è molto vario: si possono provare due gocce nel vaporizzatore o nella vasca da bagno, in un'olio da massaggio o in una lozione per il corpo. Si possono aggiungere un paio di gocce ai ghiaccioli alla frutta della stessa essenza.

Si possono applicare direttamente le gocce sui punti dell'agopuntura.

### INTENSIFICATORI DELLE ESSENZE

Lila Devi suggerisce alcuni “Intensificatori delle Essenze”: le visualizzazioni, il cibo, le affermazioni. Sono azioni da compiere, o mantra da ripetere mentalmente o ad alta voce, nel periodo di assunzione del rimedio floreale, per aumentarne il lavoro vibrazionale.

Per ogni Essenza floreale del Maestro ella ha ideato una visualizzazione da praticare in un momento di silenzio e relax, e suggerisce una Affermazione che è in risonanza con il Rimedio che si sta assumendo.

Anche per ogni fiore di Bach esistono Affermazioni e Pensieri positivi da coltivare durante il trattamento.

Le essenze floreali possono essere paragonate a delle “affermazioni in bottiglia”. I momenti

migliori per fare le affermazioni – e contemporaneamente per assumere i rimedi – sono quelli prima di addormentarsi e al risveglio (incluso il sonnellino pomeridiano). Sono i momenti della giornata in cui possiamo penetrare più facilmente nel reame della supercoscienza, il Sé superiore.

Le Affermazioni, se ripetute come un Mantra, possono diventare una forma di Meditazione.

Nel *Manuale* Lila Devi consiglia anche di indossare il colore dell'essenza che stiamo prendendo (giallo con il Banano, Viola scuro con la Mora...) per ricordarla ulteriormente. Consigliava – come faceva Yogananda – di mangiare di più dell'alimento. Un altro modo, già ricordato, per porsi in sintonia con l'essenza è quello di trascorrere del tempo con delle persone che hanno un forte tema dell'essenza che stiamo prendendo. In presenza di temi Mais, assorbiamo la loro naturale energia ed il loro entusiasmo; in compagnia di temi Dattero, la loro contagiosa dolcezza e accettazione degli altri.

## COME SCEGLIERE LE ESSENZE - PROGRAMMI DI ASSUNZIONE

Fino ad ora ho esposto molte similitudini tra i fiori di Bach e le Essenze Floreali del Maestro.

Un punto importante su cui le EFM differiscono dai fiori di Bach è la quantità dei rimedi da assumere. Bach suggeriva di miscelare fino ad un massimo di 7 rimedi nella boccetta.

Lila Devi, nella sua pratica ventennale con le EFM, ha lavorato con combinazioni di essenze per parecchi anni. Ad un certo punto ha deciso di somministrare un solo fiore per volta.

Perché, secondo lei, ciascuna essenza è in sé un'avventura completa. E perché – nella sua esperienza – prendere un mix di essenze indebolisce i risultati. Nelle sue parole:

“Prendere un'essenza insieme ad altre essenze sembra indebolirne i risultati, anche se solo leggermente, come dimostra un significativo numero di risposte dei miei clienti. Perché in un certo senso si annullano l'un l'altra. Ad esempio, andreste forse da parecchi agopuntori o psicoterapeuti nello stesso tempo? Considerate perciò: *un'essenza alla volta per ogni persona* piuttosto che un'essenza per ogni problema. Vi piacerebbe ascoltare cinque stazioni radio nello stesso tempo? Una è chiaramente sufficiente. Le persone tendono a progredire più rapidamente con le essenze quando ne prendono una alla volta”.

Un programma di essenze, scelto in base a *conoscenza* e *intuizione* del floriterapeuta, è determinato da:

1. I sintomi psicofisici del cliente;
2. I problemi che hanno avuto un impatto sulla sua personalità sin dall'infanzia;
3. La comprensione e applicazione dell'essenza tema e dell'essenza trama individualizzate.

In un ciclo di essenze, il periodo di tempo standard suggerito da Lila Devi per un rimedio è da *tre giorni a due settimane*, nel senso che “*Se non ottenete risultati dopo tre giorni, passate ad un'altra essenza che in quel momento vi sembra migliore*”. *Potremmo decidere di ritornare a quell'essenza in un periodo successivo, avendo superato in maniera soddisfacente un certo livello di una data prova. Vi sono naturalmente anche delle eccezioni, persone che hanno assunto il Ciliegio per sei mesi per affrontare un divorzio particolarmente difficile*”.

La scelta dell'Essenza è dettata, come per i fiori di Bach, dall'intuizione e dalla conoscenza.

Lila Devi in genere propone un programma di cinque o sei essenze, da prendere consecutivamente e non simultaneamente, in un periodo che va da quattro a sei settimane. Per coinvolgere e responsabilizzare il paziente, ella consiglia di prendere ogni essenza per cinque giorni, dando a ognuno la facoltà di togliere o aggiungere due giorni, secondo il caso. Al termine del programma il cliente può:

- scegliere una sessione supplementare;
- attendere, per integrare il programma prima di iniziarne un altro;
- sentirsi abbastanza sicuro da stabilire lui stesso un nuovo programma, sperimentando coraggiosamente nuove essenze.

Da ricordare che i sintomi psicoemotivi possono essere trattati dalle Essenze floreali oppure essere visti come la punta di un iceberg. Questi sintomi forniscono indicazioni che conducono a problemi di vecchia data radicati profondamente. In genere l'essenza *tema* cade ultima nel programma e viene solitamente assunta per due settimane. Questo permette all'individuo di rimuovere strati di problemi prima di “tornare a casa” alla sua essenza tema. Le Essenze *Pero* e *Mora* sono delle ottime 'prime essenze' per preparare il cliente al suo programma.

\* \* \*

## DESCRIZIONE DELLE ESSENZE FLOREALI DEL MAESTRO

In questo capitolo descrivo in dettaglio le Venti Essenze Floreali del Maestro.

Per ogni Essenza ho scelto di scrivere:

- Qualità: la parola o le parole chiave dell'emozione positiva che l'Essenza va ad armonizzare;
- Messaggio positivo per il Sé: ampliamento della parola chiave, è la qualità vibratoria dell'Essenza che ci collega alla nostra sorgente di gioia interiore.  
In questa sezione, e nella sezione 'Descrizione', ho fatto un confronto con il fiore o i fiori di Bach che l'Essenza Floreale del Maestro mi ha ricordato;
- Stato Disarmonico: indica il bisogno di un'Essenza, l'abitudine radicata che ci separa da quella gioia interiore;
- Frutto, cenni botanici, proprietà nutrizionali, folclore: notizie botaniche e scientifiche sul fiore e sul frutto/ortaggio, proprietà nutrizionali e terapeutiche dell'alimento, aneddoti o storie curiose che aiutano a memorizzare le qualità positive dell'Essenza;
- Descrizione: spiegazione delle proprietà vibrazionali dell'Essenza che si ricava dal fiore; ho spiegato prima le caratteristiche positive e poi quelle negative; ho citato famose personalità – antiche o moderne – ricalcanti le caratteristiche positive dell'Essenza (tema);
- Affermazione: Suggesta da Lila Devi, è la frase da ripetere durante l'assunzione dell'Essenza (sia il momento effettivo della giornata in cui si assume che il resto della giornata).

\* \* \*



## ALMOND (MANDORLO)



**Qualità:** Autocontrollo, Moderazione.

**Messaggio positivo per il Sé:** Equilibrio, calma mentale, moderazione, sana sessualità.

**Stato disarmonico:** Mancanza di moderazione, eccessi nel cibo o in altre sostanze e attività (dipendenze), eccessi sessuali nel pensiero o nell'azione, scontentezza, frustrazione, rabbia connessa a questioni sessuali.



### **Frutto, cenni botanici, proprietà nutrizionali, folklore:**

Il mandorlo è il più antico albero achenio (frutto secco) conosciuto e fa parte della famiglia delle Rosacee. Molto simile al pesco, i suoi fiori sono però più grandi. I suoi fiori rosei raggiungono i cinque centimetri di diametro e crescono in fasci da uno a tre. Originario dell'Asia, dove è molto diffuso nelle sue diverse varietà spontanee, è stato introdotto in tempi antichi in Cina; nel V e IV secolo a.C. è arrivato in Grecia, successivamente è stato coltivato dai Romani e diffuso dagli Arabi nell'Africa del Nord. Oggi lo si trova in tutte le regioni temperate dei due emisferi. In Italia prospera in molte zone della penisola e nelle isole, specie nel meridione e in Sicilia: cresce là dove trova la luce e il calore che gli sono indispensabili.

Il nome scientifico del Mandorlo è "*Prunus amygdalus*" probabilmente perchè la forma del frutto (una drupa) ricorda l'Amigdala. Il nocciolo di mandorla matura nel mese di settembre, è ricco di

fibre, di vitamina B, di ben otto dei nove aminoacidi essenziali e anche di calorie. Ha un immenso contenuto di proteine, è ricco di minerali che rafforzano le ossa e di grassi insaturi che abbassano il colesterolo. L'olio di mandorla è utile per i problemi della pelle; il latte di mandorla allevia i disturbi ai polmoni e alla gola.

Secondo alcune credenze medioevali, le capre, ritenute animali demoniaci, potevano trasformare un mandorlo a frutti dolci in uno a frutti amari, tossici, semplicemente leccandone il tronco.

**Descrizione:** I temi Mandorlo sono persone che spesso passano inosservate, non spiccano in mezzo alla folla come fanno i temi Ananas e nemmeno stanno da parte come i temi Banano. Non sono né sociali né asociali, sono equilibrati. Sono concentrati all'interno. Un tema Mandorlo potrebbe essere un monaco, un eremita o un asceta. Sono persone tranquille, riservate, che utilizzano il loro tempo e la loro energia in maniera saggia. Il loro magnetismo fatto di calma, nata da un modo di vivere moderato ed equilibrato, si percepisce facilmente. Con il loro esempio di come sia appagante una vita ordinata, i temi Mandorlo ci ispirano a mettere in ordine le nostre vite.

*“La sola gioia profonda e duratura si trova nel vino dello Spirito,  
non nei falsi intossicanti dei piaceri sensuali” (Omar Khayyam)*

Come ho detto prima, il Mandorlo si rivolge anche al tema della sessualità umana. Quando i forti ormoni dell'adolescenza cominciano a farsi sentire, o in un qualunque momento in cui l'energia sessuale non sia sotto controllo, il Mandorlo può essere d'aiuto. Gli adolescenti di oggi iniziano sempre più precocemente la loro attività sessuale, per svariati motivi, tra cui il bombardamento cui sono sottoposti dai media e dalla pubblicità. Adolescenti e adulti sono spesso sovrastimolati ed incoraggiati agli eccessi. Il Mandorlo è un sano contrattacco a questi stimoli esterni negativi. Da non fraintendere: il Mandorlo non reprime e non annulla l'energia sessuale, al contrario ci permette di trasformare questa forza potente, di diventarne i conducenti, dirigere questa energia attraverso l'autocontrollo. Sia per i single che per le coppie – giovani o anziane – il Mandorlo ci dà una comprensione più profonda della sessualità come pura energia a nostra disposizione.

*“Non siamo schiavi che hanno asservito il corpo ai sensi, dice il Mandorlo, siamo Spirito”*

Con l'attitudine del Mandorlo l'atto sessuale si purifica dalla ricerca egoistica di autogrificazione e del proprio piacere e diventa infinitamente più bello e appagante.

Il Mandorlo è l'Essenza che ci dona Disciplina in tutti gli aspetti della vita, ci dà maggiore consapevolezza nelle nostre scelte. E ci aiuta anche a vivere di più nel presente, a completare con

calma ciascun lavoro.

Famosi temi Mandorlo sono: Omar Khayyam, Ralph Waldo Emerson, Buddha.

*AFFERMAZIONE: Sono padrone della mia vita. Mente, nervi, sono tutti immobili nell'unità.*

\* \* \*

APPLE (MELO)



**Qualità:** Buona Salute

**Messaggio positivo per il Sé:** Atteggiamento sano e magnetico, visione positiva delle cose, abbondanza di pensieri sani, motivazione a prendersi cura di sé, speranza.

**Stato Disarmonico:** Paura delle malattie, ipocondria, sensazione di vulnerabilità fisica ed emotiva, ansia eccessiva per le condizioni del corpo, emozioni nocive ricorrenti quali: rabbia, gelosia, paura; e inoltre dubbio, indecisione, preoccupazione.

Da queste ultime emozioni mi viene naturale pensare a Gentian e Holly. Ma è più immediato il confronto con *Crab Apple*, anche perché si tratta dello stesso frutto. Crab Apple però è il Melo Selvatico (*Malus sylvestris*) e – rispetto al melo EFM – è piuttosto scoraggiato perché non vede ordine e pulizia nella propria vita; vive la sua vita – nello stato disarmonico – in modo fobico.

Crab Apple è il rimedio della depurazione e purificazione profonda per l'individuo che ha perso la capacità di purificarsi e quindi trattiene le tossine fisiche, emotive e mentali.

Voglio ricordare la personalità della pianta *Crab Apple*: Le sue foglie si presentano sempre macchiate, questo lo fa sentire “sporco”; il suo frutto, religiosamente parlando, è stato considerato sinonimo di peccato, quindi si sente “impuro”.

*Crab Apple* negativo ha un cattivo rapporto con se stesso, vergogna di sé e non ha amor proprio.

Sensazioni – queste – che non ho riscontrato così palesi nella descrizione del Melo delle EFM.

Entrambe le essenze – Crab Apple e Apple – permettono di accettarsi, promuovono una sensazione di purezza interiore; sono utili nel corso dei digiuni, disintossicano e riequilibrano a tutti i livelli.



### **Frutto, cenni botanici, proprietà nutrizionali, folklore:**

Ricco di folklore fin dal biblico giardino dell'Eden, l'albero del melo risale ad almeno tremila anni fa, è addirittura descritto nei geroglifici scoperti nelle antiche piramidi e nelle tombe egizie.

I meli, che fanno parte della famiglia delle Rosacee, sono gli alberi da frutto maggiormente coltivati nei paesi a clima temperato. Ne esistono almeno seimila varietà, con i fiori bianchi o rosa a seconda della varietà. Le mele contengono circa il 50% di vitamina C in più delle arance ed una cospicua quantità della rara vitamina G, la “vitamina dell'appetito”, che favorisce la crescita e la digestione. Il vecchio detto “una mela al giorno leva il medico di turno” ha una certa verità. Le mele occupano un posto di preminenza in tutte le storie popolari: nella mitologia greca e romana la mela è simbolo di ricchezza e bellezza, del sole e della luna. La medicina popolare americana raccomanda l'uso della mela per curare il mal di denti, il tumore al seno, la gonorrea e anche la malinconia. Le mele contengono degli enzimi che hanno la capacità di far maturare i frutti a loro vicini. Analogamente il detto che “una mela marcia rovina tutto il cesto” potrebbe riferirsi all'effetto avvelenante che anche un solo cattivo pensiero ha sul corpo e sulla mente.

*“Dite ciò che volete ma la via più sicura per la salute è non pensare che ci ammaleremo”  
(Churchill)*

**Descrizione:** Le attitudini sane, come un cesto di mele mature e profumate, sono il messaggio vibrazionale del melo. I temi Melo sanno che il corpo è concretamente modellato dalla mente. La salute parte innanzitutto da una sana dieta mentale, fatta di pensieri positivi. Da precisare che il Melo – come tutte le essenze floreali – non cura direttamente i disturbi fisici, ma aiuta ad annullare le attitudini che impediscono la vera guarigione.

*“Siamo quel che mangiamo” (Ludwig Feuerbach – filosofo tedesco)*

Un eccessivo consumo di carne, di alcool e di nicotina stressa il corpo e dunque fa male alla salute, e lo stesso vale per le tossine mentali della paura, della preoccupazione e del dubbio. Al contrario una dieta ricca di frutta e verdura fresche e di cereali integrali è proverbiale per la salute, proprio come il cibo mentale del coraggio, della saggezza e della felicità.

Lo stato positivo del melo manifesta la comprensione dell'importanza della salute a tutti i livelli: dall'esercizio fisico a quello mentale della meditazione, alla dieta e allo stile di vita, incluso evitare le emozioni negative che avvelenano il nostro benessere generale.

Il Melo ha a che fare direttamente con la legge del magnetismo: quando siamo in buona salute fisica e mentale, ne attiriamo ancora di più. Quando viviamo nella paura della malattia e della debolezza, è proprio questo ciò che attiriamo. Per questo l'essenza di melo è indicata per i periodi di convalescenza dopo una malattia, un incidente o un intervento chirurgico.

Inoltre il melo è indicato per gli stati d'ansia (dubbio, indecisione, preoccupazione). Lo stato di tensione dell'ansia ci prosciuga di energia, lasciandoci quindi esposti alla malattia.

Famosi temi melo sono Jane Fonda, Arnold Schwarzenegger, Bernard Jensen (uno dei medici naturopati più famosi al mondo, autore del libro “Intestino libero”).

Fisicamente i temi melo impersonificano la salute, hanno la pelle luminosa, così come lo sguardo; sono persone che stanno attente alla salute – pur non essendo ossessionati e dogmatici – possono essere coloro che fanno jogging durante la pausa pranzo, per il puro amore di farlo, hanno insomma attitudini salutari. Sono ricchi di energia – come i temi Mais – ma la loro energia è più orientata verso le attività collegate alla salute.

**AFFERMAZIONE:** *Sono forte. Sono sano. Sono gioioso. La salute perfetta inonda il mio essere!*

\* \* \*

## AVOCADO



**Qualità:** Buona memoria / Determinazione.

**Messaggio positivo per il Sé:** Concentrazione mentale, ricordo dei dettagli, buona memoria per gli esami (e i giochi di enigmistica), capacità di imparare dagli errori. Ricorda *Chestnut Bud* e un po' tutti i fiori di Bach del gruppo “*Scarso interesse per il presente*”.

**Stato Disarmonico:** Mancanza di memoria e di concentrazione, distrazione, incapacità di cogliere i dettagli, mancanza di vitalità, stato di svagatezza.



Fiore di Avocado

**Frutto, cenni botanici, proprietà nutrizionali, folklore:** Albero sempreverde della famiglia delle Lauracee, l'avocado raggiunge un'altezza di diciotto metri. E' originario dell'America Centrale e ora cresce in aree subtropicali come la Florida e la California. Vi sono più di quattrocento varietà di avocado, con i fiori piccoli e bianchi che crescono in grappoli a pannocchia. E' considerato un cibo perfetto per l'equilibrio e l'abbondanza dei suoi elementi

nutritivi, è ricco di calorie e di grassi “buoni” utili ad abbassare il colesterolo nel sangue, contiene minerali, proteine e vitamina B. Ottimo per la pelle e per i capelli, aiuta ad attenuare la psoriasi.

**Descrizione:** L'Avocado rappresenta una solida posizione mentale: conoscere noi stessi e la direzione che vogliamo prendere nella vita. L'Avocado non solo risveglia la chiarezza del pensiero, ma anche lo zelo di applicarci: ci dà la prontezza e la determinazione per completare un compito che abbiamo davanti, sia esso studiare per un esame o prendere una decisione importante per la carriera. L'Avocado ci ricorda anche spiritualmente chi siamo: la parola sanscrita *smriti* che significa “ricordo del nostro vero stato di perfezione” è una definizione appropriata per l'Avocado.

*“La memoria è il diario che portiamo tutti con noi” (Oscar Wilde)*

\* L'Essenza Avocado è molto simile a *Chestnut Bud*: La condizione che sviluppa o risveglia Chestnut Bud è l'Apprendimento. Tuttavia il fiore di Bach è tipico di una personalità, nello stato negativo, piuttosto immatura, è colui che vive le situazioni sempre distratto, con pigrizia, svogliatezza, o con la fretta di passare ad altro. Non trae insegnamento dall'esperienza, ripete sempre gli stessi errori e si sorprende di ciò. La stessa pianta, l'Ippocastano, ogni anno ripete l'errore di fiorire in un'epoca in cui i suoi fiori sicuramente geleranno. La pianta di Avocado, invece, è una pianta sempreverde, più costante ed equilibrata. Potrei definire Chestnut Bud un adolescente che da adulto si trasforma in Avocado.

Un'importante distinzione fra i temi Avocado e Mais: gli Avocado sono esploratori mentali, i temi Mais esplorano con le loro azioni fisiche.

I temi Avocado spesso hanno occhi intensi e mentre vi parlano guardano direttamente nei vostri, così come guardano intensamente alla natura delle cose. Sono attenti e concentrati. Il loro magnetismo tira fuori gli altri dalla trasandatezza mentale. Siamo nello stato negativo dell'Avocado quando ripetiamo di continuo gli stessi errori (perché “non ci arriviamo”), quando siamo troppo sognatori, smemorati e assenti. Così come quando viviamo nel passato (ricorda *Honeysuckle*) o ci rammarichiamo per parole o azioni che non possiamo cambiare. L'Avocado infine ha a che fare con la qualità dei nostri pensieri, sia di veglia che di sonno.

Secondo me potrebbe essere ottimo da abbinare con l'essenza di melo, anche se Lila Devi consiglia di assumere una essenza alla volta.

Quando le persone prendono l'Avocado, spesso registrano cambiamenti nei loro sogni. Famose personalità Avocado sono: Bill Gates, Walt Disney, Carl Jung, Sherlock Holmes, Stephen

Spielberg.

L'Avocado ci aiuta a prendere coscienza che il momento che creiamo nel presente è la nostra opportunità per ricordare la nostra perfezione.

**AFFERMAZIONE:** *Passato, presente, futuro: tutto ciò che desidero conoscere è vivo dentro di me!*

\* \* \*

BANANO



**Qualità:** Umiltà radicata nella calma

**Messaggio positivo per il Sé :** Calma; auto-onestà; dimenticanza di sé; capacità di fare un passo indietro e osservare, non-reattività; non farsi prendere dalla negatività; comprensione della legge karmica di causa ed effetto (simile a *Beech*) per una sana distanza da persone e circostanze; obiettività.

**Stato Disarmonico:** Ansia, atteggiamento negativo, incapacità di visione globale, mancanza del senso di prospettiva, nervosismo, natura litigiosa, perdita di controllo.

**Frutto, cenni botanici, proprietà nutrizionali, folklore:** In passato la Banana aveva due nomi botanici oggi non più in uso: *Musa paradisiaca*, alludendo all'antico mito secondo il quale le banane esistevano nel giardino dell'Eden e *Musa Sapientium* che significa “frutto dei saggi”. I nomi botanici oggi accettati per la banana sono *Musa acuminata* o *Musa balbisiana*, a seconda del loro retaggio genetico. Le banane selvatiche risalgono ai tempi preistorici e sono ora coltivate in tutte le zone tropicali, così come nelle regioni che vanno dall'India alla Nuova Guinea. Questo



frutto senza semi non si sviluppa su un albero ma su una pianta erbacea gigantesca, con uno stelo di foglie sovrapposte, che raggiunge un'altezza da tre a dieci metri. Sulla cima della piante emerge uno stelo fiorito che porta i fiori maschili. Più in alto sullo stelo vi sono i fiori femminili, o mani, che contengono da dodici a sedici banane ciascuno (\* dodici sono i petali del chakra del cuore, sedici sono i petali del chakra della gola: non a caso l'umiltà è una dote del cuore e comunque dei chakra più alti). Le banane sono ricche di acqua, di potassio e di fibra. Sono utili alla naturale flora intestinale. Le bucce sono indicate anche contro le emicranie, l'ipertensione, nelle ferite e nelle eruzioni cutanee. La polpa della banana, essendo ricca di vitamina A, vitamina B1, vitamina B2, vitamina C, vitamina PP e, seppur in misura minore, di vitamina E, di sali minerali (calcio, fosforo, ferro e potassio) e di carboidrati, ha proprietà nutrienti, rimineralizzanti e stimolanti per la pelle. La banana contiene anche la vitamina B6 che favorisce il metabolismo delle proteine.. Molti gli utilizzi anche culinari:

Oltre ai frutti, nella cucina del Bengala e del Kerala (India) si usano i fiori del banano, crudi o cotti. Negli stessi paesi e anche in Birmania si usa pure il cuore tenero del tronco del banano.

Un altro modo per consumare il frutto è l'essiccazione. Le banane essiccate hanno un colore marrone scuro e un sapore tipico e intenso. Le banane sono state anche usate per produrre marmellate. Tuttavia, al contrario di altri frutti, le banane sono state usate solo recentemente per preparare succhi e spremute. Malgrado l'85% di contenuto d'acqua, è stato storicamente difficile estrarre il succo dal frutto perché, quando viene pressata, una banana diventa semplicemente polpa.

In Ruanda, Burundi, Uganda, Tanzania e Congo si usa far fermentare le banane per ottenere una bevanda alcolica detta *kasiksi*. Le foglie di banana, grandi, flessibili e impermeabili, sono come ombrelli e sono usate per avvolgere cibi. Inoltre, la pelle della banana veniva utilizzata come medicinale per il trattamento della psoriasi. È possibile inoltre utilizzare la buccia di banana come lucido per scarpe ecologico.



Nella foto qui sopra infiorescenza di banana. Si notano le brattee rosse, i fiori gialli e le future banane verdi.

**Descrizione:** Il fiore femminile del banano è di color porpora intenso, con i petali saldi e spessi. Sotto la cura protettiva delle sue mani crescono come neonati circa dodici / sedici pallide banane. Più queste maturano ed acquistano peso, più il fiore si china in basso sul gambo, somigliando molto ad un individuo chino in preghiera e ricoperto degli abiti porpora di un re. Nell'infiorescenza del banano vediamo raffigurata sia la nobiltà dell'essere umile sia l'umiltà della vera grandezza. Come diceva S.Francesco di Sales: *“Nulla è forte come la gentilezza, nulla è così gentile come la vera forza”*. In queste parole si esprime l'essenza del Banano: la vera forza non ha bisogno di gloriarsi di se stessa, l'autentica forza d'animo è gentile e tranquilla. Nello stato positivo del Banano non si mettono in discussione il nostro valore né si sminuiscono le nostre capacità. Vi è però, in aggiunta al nostro valore, il credito dato al Creatore come fonte della calma e origine della vera grandezza. Stiamo esprimendo la **forza gentile** di questa essenza quando abbiamo una visione lungimirante dei nostri problemi, quando siamo in grado di non reagire alle provocazioni, quando riusciamo a distaccarci o allontanarci da quelle circostanze che altrimenti porterebbero allo scontro: una discussione col marito, con un collega, oppure quando si è in collera o in uno stato di frustrazione.

I temi banano sono tipi forti e silenziosi, sono persone che parlano piano e soprattutto sono dei buoni ascoltatori. Con la loro calma interiore attirano a sé degli ambienti tranquilli. Stare in loro compagnia aiuta gli altri a vedere le realtà più ampie che li circondano. Nascosti dietro la mancanza d'appariscenza, i temi Banano sono il polo opposto dei temi Ananas (oratori magnetici). I temi Banano sono facilmente messi in ombra dai temi Ananas e Mais di questo mondo. La qualità che li rende così grandi è proprio la loro piccolezza. Famoso personalità Banano sono stati Gandhi e Luther Burbank (l'amico di Yogananda di cui ho parlato). Chiamato il Mahatma, grande anima, questo umile statista era un perfetto tema Banano, dimostrando che il leader migliore è colui che serve. Contemporaneo di Bach e Yogananda, Mohandas Karamchand Gandhi (1869-1948) praticò la famosa filosofia della “non violenza” chiamata *satyagraha*, che significa amore della verità. Nelle sue stesse parole: *“Tutto ciò che posso dirvi, in sincera umiltà, è che la verità non può essere trovata da chi non ha sviluppato un grande senso di umiltà. Se volete nuotare nell'oceano della verità dovete ridurvi ad uno zero”*. Di tutte le sue qualità Banano, forse la più grande fu espressa nel semplice gesto dopo essere stato ferito a morte: una mano dolcemente alzata in segno di benedizione e di perdono del suo assassino. Yogananda, che si incontrò con Gandhi nel 1935, descrisse lo statista come *“un santo di cinquanta chili che irradiava salute fisica, mentale e spirituale”*.

Lo stato negativo del Banano si dimostra come il bisogno di avere sempre ragione, l'attitudine del

tipo “io te l'avevo detto”, il desiderio di aggiungere qualcosa d'inutile quando ciò che vogliamo veramente è solo dire l'ultima parola. Queste attitudini, di ansia, di nervosismo, e una natura litigiosa, sono i nemici della vera calma. Grazie alla forza tranquilla del Banano siamo in grado di dire “sì, forse mi sbagliavo”. Tutti abbiamo avuto a che fare con qualcuno che ha cercato d'exasperarci o irritarci. Se cediamo alle emozioni negative, facendoci prendere dalla collera – anche se giustamente – allora abbiamo perso, abbiamo riempito i nostri corpi dei veleni biochimici prodotti dalle emozioni negative. Se ripetuta spesso, questa abitudine dannosa iscrive nelle nostre cellule la possibilità della malattia e il bisogno di Banano.

*AFFERMAZIONE: Sono un'onda nell'oceano della vita. Nell'abbandonarmi al suo fluire mi pervade una grande calma interiore.*

\* \* \*

## BLACKBERRY (MORA)



**Qualità:** Purezza di pensiero.

**Messaggio per il Sé:** chiarezza mentale, gentilezza, ottimismo, tendenza a vedere il bene in sé e negli altri, capacità di ispirare; aiuta nei processi di purificazione e liberazione dalle zavorre del passato. *\*In questa ultima qualità si può paragonare a Crab Apple e Honeysuckle.*

**Stato Disarmonico:** Negatività, pessimismo, cinismo, concentrazione su pensieri spiacevoli, ottusità, mancanza di tatto, natura incline a trovare difetti negli altri. *\*Questo ultimo difetto mi ricorda Beech e Vine.*

### **Frutto, cenni botanici, proprietà nutrizionali, folklore:**

Classificate in circa duecento specie, le More sono originarie del Nord America e dell'Europa. Le piante sono dei rampicanti che producono i frutti in grandi grappoli alle estremità dei virgulti più vecchi. I fiori delicati di questi rovi dai rami spinosi sono piccoli e di colore lavanda-rosa pallido.

Esistono le more di rovo selvatico (*Rubus ulmifolius*) e quelle di rovo coltivato (*Rubus canadensis*). Appartengono alla famiglia delle *Rosaceae*.

Maturano in piena estate, generalmente tra inizio luglio e metà settembre. Sono un frutto poco presente sulle nostre tavole e piuttosto sottovalutato. Le more selvatiche si possono raccogliere nei boschi e nelle campagne, anche lungo i margini della strada, bisogna però fare attenzione alle spine, estremamente appuntite, presenti sui rovi. Le varietà di rovo coltivate non presentano spine.

Le more hanno un sapore dolce-acidulo, ma bisogna mangiarle ben mature perché siano gustose.

In cucina vengono impiegate soprattutto per fare delle squisite marmellate. Le more sono alleate di cuore, arterie, intestino e gola. Come tutti i frutti di bosco, contengono antocianine e flavonoidi, due sostanze antiossidanti. Le more sono, inoltre, diuretiche, dissetanti e depurative. Grazie alla loro azione aiutano a mantenere pulite le arterie e sono dunque valide alleate della prevenzione cardiovascolare. Sono piuttosto ricche di fibra e quindi contribuiscono al buon funzionamento dell'intestino.

Le more contengono acido folico e aiutano a regolare i livelli di omocisteina, due sostanze importantissime soprattutto durante la gravidanza. Una carenza di acido folico e una quantità elevata di omocisteina nei primi mesi di gestazione possono infatti causare danni anche molto gravi al feto. Sono ricche di vitamina C e contengono una discreta quota di vitamina A. Le more presentano un contenuto nutrizionale significativo in termini di fibra alimentare, vitamina K, una vitamina B, e il minerale essenziale manganese. Sono ricche di ferro, calcio e fosforo.

**Descrizione:** Yogananda disse che la qualità della purezza è implicita in tutte le bacche, tranne nel lampone e nella fragola che eccellono in altre qualità elevate. Tra le bacche, Lila Devi ha scelto la Mora da cui ricavare l'Essenza del Maestro per la purezza. Una mente libera dal giudizio, dal pregiudizio e dalla negatività esemplifica la Mora. Quando giudichiamo o biasimiamo noi stessi, oppure ci sentiamo impuri per le cose che abbiamo detto o fatto nel passato e che non possiamo più cambiare, è indicata la Mora. Questa essenza ci aiuta a vedere gli eventi come sogni ormai terminati ed a ricominciare da zero. Vi è un detto "*La purezza è vicina alla santità*": il desiderio di una mente pura e anche di un ambiente pulito e ordinato sono tipiche caratteristiche della Mora. Assumendo questo rimedio può capitare di vedere le cose peggiori o più grandi di quanto siano in realtà, soprattutto la collera. (*\* Ecco che qui mi viene in mente Holly. L'emozione della rabbia connessa a Holly è certamente una emozione negativa tra le più deleterie per la salute; è assolutamente necessario imparare a trasformarla.* ) La realtà è che la Mora ci rende semplicemente più consapevoli dei nostri tratti negativi. Essere pronti e desiderosi di guardare come siamo fatti è un segno molto positivo e costituisce il primo passo per ripulire la nostra coscienza.

La chiarezza che afferma la Mora è basata sulla matura e sincera comprensione e valutazione di sé. Oltre a pulire l'ambiente, i temi Mora amano purificare loro stessi con digiuni e diete purificanti. Inoltre amano la Sincerità, anzi direi che per loro è un imperativo assoluto, e danno per scontata la sincerità degli altri. Sono persone che vanno dirette al cuore di un problema, dirette ma con gentilezza e tatto. Siccome il loro magnetismo incoraggia l'autoanalisi e la sincerità, sono degli eccellenti consiglieri. Sono degli amici sinceri e duraturi. Il loro linguaggio è senza giri di parole, spesso fanno delle pause tra le frasi, in cerca delle parole giuste, proprio perché per loro la verità è della massima importanza. Hanno spesso lineamenti del viso forti e marcati, con occhi penetranti che guardano dritto nei vostri quando vi parlano.

Lo stato negativo della Mora si nota in coloro che hanno una natura emotiva non ancora matura e che possono, anche involontariamente, proferire parole poco gentili. Sono coloro che si comportano con cinismo, sarcasmo e negatività, che sono inclini al pettegolezzo. Senza rendersene conto, si creano intorno una brutta energia che rende difficile stare con loro per molto tempo. La Mora è anche l'essenza della Frustrazione, uno stato che ogni tanto tutti proviamo. Quando i nostri pensieri sono confusi, la Mora ci aiuta a rimuovere il fango dalla nostra finestra mentale.

*AFFERMAZIONE: Pensieri puri, come la luce del sole, riempiono la mia mente. Irradio bontà. Tutto ciò che è buono viene a me.*

Famosi temi mora sono stati: Socrate, Luigi Pasteur, Martin Luther King e Paracelso.

Diminutivo di Filippo Teofrasto Bombasto von Hohenheim, Paracelso, famoso medico svizzero del rinascimento (di cui ho parlato al paragrafo 1.3) si può dire che sia stato il primo floriterapeuta della storia. Fu il primo ad applicare il concetto base dell'omeopatia, dichiarando che *“ciò che rende un uomo malato lo cura”*. Le sue scoperte illustrano l'amore per la verità del tema Mora, indipendentemente dalla risposta dei suoi contemporanei. Paracelso fu infatti spesso criticato sia dagli accademici sia dai medici e per questo non dimorò mai a lungo nella stessa città. Il suo modo un po' graffiante di usare le parole gli procurò molti nemici, ma era anche molto stimato dai pazienti per la sua generosità e bontà. E' un perfetto tema Mora per il desiderio di portare chiarezza nel campo medico. Egli ha il merito di aver inventato molte terapie rivoluzionarie: fu il primo ad usare la chemioterapia, per primo fece uso del mercurio per combattere la sifilide, il primo a sostenere che le malattie polmonari dei minatori erano causate dall'inalazione di tossine invece che dagli spiriti maligni.

\*Tutti i grandi maestri di yoga potrebbero essere un tema Mora, mi viene in mente ad esempio B.K.S. Iyengar, scomparso all'età di 95 anni lo scorso 20 Agosto e citato più avanti come tema 'Fico.' Egli dava grande importanza alla semplicità e alla purezza nella vita. Voglio citare la sua definizione di Meditazione:

“Meditazione significa portare la complessa mente ad uno stato di semplicità, così che siamo puri dentro e fuori”.

*“E' un fatto che solo le piante e gli alberi sani  
producono fiori fragranti e frutti saporiti.*

*Allo stesso modo, un uomo sano  
emana sorrisi e felicità come raggi di sole”*

(B.K.S. Iyengar)

\* \* \*

## CERRY (CILIEGIO)



**Qualità:** Allegria.

**Messaggio per il Sé:** Gaiezza, speranza ottimismo, positività, tendenza a vedere il bene in tutto, capacità di sdrammatizzare le difficoltà e ridere di cuore.

**Stato Disarmonico:** Tendenza al cattivo umore, irritabilità, tendenza a trovare difetti negli altri, scontroosità.

La pianta e il frutto ricordano il Mirabolano *Cherry Plum*, infatti anche i frutti di *Cherry Plum*, che sono drupe, sono commestibili e si possono usare per dolci e marmellate. Anche le personalità negative delle due essenze hanno delle similitudini. Entrambe hanno atteggiamenti compulsivi, quali: fumare, bere, shopping esagerato. Con la differenza che *Cherry Plum* è più chiuso di *Cherry*

delle EFM. Cherry Plum è come una pentola a pressione, è sul punto di scoppiare, ha paura di perdere il controllo e fare qualcosa di terribile. Questa è la personalità della pianta del Mirabolano: perde il controllo e fiorisce fuori stagione. Apparentemente calma, interiormente sta processando i fiori che nasceranno anzitempo e in maniera compulsiva.



**Frutto, cenni botanici, proprietà nutrizionali, folklore:**

Probabilmente originario dell'Asia, l'albero è giunto in Europa con le prime migrazioni. Si parla di ciliegio ai tempi dei Romani. Addirittura sono stati ritrovati dei semi di ciliegio in insediamenti umani in grotte preistoriche. E' molto comune in Italia, sulle Alpi e nelle zone collinari. Gli alberi di ciliegio sono dolci o aspri. I ciliegi dolci sono sensibili e hanno bisogno di molto spazio intorno per avere la luce solare sufficiente per maturare il frutto. La varietà aspra, *prunus cerasus*, è tra gli alberi da frutto più duri: resiste alle temperature rigide, agli insetti e alle malattie. Entrambe le varietà hanno i fiori bianchi o rosa che crescono in grappoli su lunghi steli, producendo il frutto rilucente con un solo nocciolo. Le ciliegie sono ricche di ferro, agiscono come lassativo, sono ricostituenti del sangue, liberano il corpo dalle tossine e stimolano il sistema ghiandolare. Il succo di ciliegie è un eccellente rimedio per la gotta e la tosse secca, e aiuta a controbilanciare l'avvelenamento da pesce. Il legno è bruno-rossastro, molto usato nella fabbricazione di mobili.

**Descrizione:** Simbolico della capacità del Ciliegio di contribuire a disperdere i malumori superficiali, lo stesso albero di ciliegio ha le radici poco profonde: circa cinquanta centimetri sottoterra. Simile al temperamento umano, produce frutti dolci o aspri. Il Ciliegio manifesta una qualità spumeggiante che ricorda i canti e le storie dei bambini, e mi ricorda la personalità 7 dell'enneagramma. Nello stato positivo del Ciliegio riusciamo a vedere il bene nelle persone e nelle cose, sorridiamo di più, siamo in sintonia con il messaggio “*Don't worry, be happy!*”

Il Ciliegio ci dona equanimità e un certo distacco anche dai problemi della vita. Chi si trova nello stato positivo del Ciliegio è uno che sa anche perdere, la salutare indifferenza è la sua vittoria. Il

Ciliegio ci insegna a non investire troppo sui risultati delle prove della vita perchè ciò potrebbe attrarre il malumore, ben venga allora la capacità di sdrammatizzare, pur prendendosi le proprie serie responsabilità. Anche essere felici è una scelta. Come ogni altro stato d'animo è una nostra scelta. In ogni momento della vita facciamo delle scelte. E' chiaro che non possiamo controllare gli eventi che ci “accadono” ma possiamo scegliere come reagire ad essi.

Coloro che sono nello stato negativo del Ciliegio vedono la vita come un susseguirsi di delusioni, che invariabilmente arrivano, proprio come loro avevano predetto. Sono negativi, pessimisti, ingigantiscono i problemi, dei granelli di sabbia diventano per loro montagne; da qui la definizione ironica del pessimista: “uno che si lamenta del rumore quando l'opportunità bussava alla porta”.

Influenzata dallo stato negativo del Ciliegio, la famosa attrice Katherine Hepburn spiega: “Non so cosa s'intenda per 'felice'. Io sono felice saltuariamente. Se mangio una confezione di cioccolatini, sono felice. Quando la scatola è vuota sono infelice. Quando prendo un'altra scatola sono di nuovo felice”.

I temi Ciliegio positivi sono persone che sorridono alla vita, sanno rivivere la spensieratezza dell'infanzia, sanno contattare il loro bambino interiore, camminano con una andatura leggera, un passo vivace e allegro; spesso hanno le guance rosee, in maniera simile ai temi Lamponi. L'ottimismo dei Ciliegio è contagioso “*in modo assai delizioso*” per citare Mary Poppins.

\* Il messaggio del Ciliegio è che la vita è ciò che facciamo di essa. In ciò sta la più grande speranza. Così come “la realtà è solo una forma di percezione”, ogni evento della nostra vita ci dà piacere o sofferenza a seconda della percezione che ne abbiamo.

Tutti abbiamo la tendenza a vedere il mondo dal nostro stato di coscienza. Come scrive J.Donald Walters (Swami Kriyananda): “*Il vento che soffia su una montagna sembra solitario se tu sei triste, libero se tu sei libero, allegro se tu sei contento*”.

Molto divertenti sono gli Intensificatori dell'Essenza di Ciliegio suggeriti da Lila Devi nel suo 'Manuale': “*Passate del tempo con i bambini, cercate di comprendere la loro realtà condividendo con loro delle attività. Stroncate il malumore sul nascere. Se non potete cambiarlo subito, cambiate l'ambiente che vi circonda. Uscite per fare una passeggiata, per andare a pranzo o vedere un film. Leggete dei bei racconti e storie di eroi ed eroine ai bambini. Cantate, danzate, fischiate, siate un pochino stupidi*”.

Famose personalità Ciliegio sono: Mary Poppins, Shirley Temple, Gongolo dei sette nani, Whoopi Goldberg.

Mary Poppins è la leggendaria baby sitter che arriva improvvisamente con il vento dell'est. Si



prende cura, con allegria e divertimento, dei bimbi che abitano – per pura coincidenza – al numero diciassette di Via del Ciliegio. Sebbene possa apparire un po' acida e stravagante, Mary Poppins suscita tanta allegria in tutti quelli che la conoscono. Trasforma la medicina in limonata e la vita in un carnevale. Ella rimarrà nei cuori dei bambini molto tempo dopo che i cambiamenti dei venti l'avranno portata via. **AFFERMAZIONE:** *Sono pieno di gioia. Sono allegro.*

\* \* \*

## COCONUT (COCCO)



**Qualità:** Elevazione.

**Messaggio per il Sé:** Supercoscienza, perseveranza e tolleranza, capacità di portare a compimento le imprese, energia forte e costante, predisposizione alle soluzioni, determinazione malgrado i contrattempi.



**Stato Disarmonico:** Tendenza ad accampare scuse, intolleranza, incertezza, inclinazione a creare problemi, atteggiamento di rifiuto, tendenza ad evitare gli impegni, incapacità di impegnarsi e mettere più energia.

**Frutto, cenni botanici, proprietà nutrizionali, folclore:** Nome botanico: *Cocos nucifera*. La palma di cocco ebbe origine probabilmente nell'arcipelago della Malesia circa tremila anni fa e adesso cresce lungo le coste di molti paesi tropicali. Raggiunge un'altezza massima di ventiquattro metri e produce frutti per tantissimi anni. Le palme di cocco hanno una fecondazione incrociata perché i piccoli fiori bianchi maschili e femminili non maturano nello stesso tempo. Il cocco è un grande frutto con un unico seme, con un guscio fibroso che racchiude la dura e scura noce. Il latte di cocco, fatto di polpa liquefatta, è ricco di ferro e fosforo. Paragonabile al latte materno per il suo equilibrio chimico, è un cibo completo di proteine. Il latte può essere usato per curare le cataratte e le infezioni da funghi. L'abbondanza di vitamine B e C aiuta negli stati di debolezza e allevia lo stress. L'olio di cocco è usato comunemente nei prodotti per rasatura (schiuma da barba, creme) e negli abbronzanti.

**Descrizione:** Sono necessari circa venticinque anni perché la palma di cocco raggiunga il pieno stato di produzione: un simbolo perfetto della qualità della perseveranza dell'essenza di Cocco.

Allo stesso modo l'albero del cocco cresce fino a ventiquattro metri sopra il terreno, e questo è di per sé un simbolo di qualità elevate ed elevanti. Questa essenza ci aiuta ad impegnarci nelle decisioni e nelle soluzioni, e a credere che queste esistono e si possono trovare. L'individuo che vive il messaggio positivo del Cocco capisce il valore di seguire un impegno fino in fondo, non importa quanto scomodo e difficile possa essere. Vi è un detto popolare che afferma che chi pianta un albero di cocco pianta vasellame e vestiti, cibo e bevande, un'abitazione per sé e un'eredità per i figli. Il Cocco ci dà l'esempio di una energia forte e stabile, ci aiuta a non mollare mai nonostante gli ostacoli, a passare dalla sofferenza alla gioia, dalle foreste oscure delle prove alla luce della libertà. In maniera vibratoria ci dice di vivere pienamente nel momento, di avere la volontà di correre rischi e di fare ciò che sappiamo essere la cosa giusta. La ricompensa per la nostra costanza è un'elevazione di consapevolezza.

**Il messaggio del Cocco è quello di onorare la divinità che vive dentro di noi.** Se guardiamo il frutto del Cocco in maniera simbolica, il guscio rappresenta il corpo, la polpa carnosa la mente e il dolce latte puro l'anima. Tutti nella vita incontriamo ostacoli e difficoltà, a volte li definiamo “una noce dura da rompere”: il Cocco ci invita a non mollare mai e ricompensa i nostri sforzi con la supercoscienza.

Lo stato negativo del Cocco si manifesta come procrastinazione, tendenza ad accampare scuse, svogliatezza e qualunque forma d'evasione per evitare di portare a compimento un lavoro. Il Cocco ci dice che ogni domanda ha una risposta e ogni problema ha una soluzione.

Una caratteristica fisica che hanno i temi Cocco è una forte struttura ossea, indipendentemente dal peso corporeo. Mentalmente hanno una grande forza di volontà e perseveranza. Quando devono affrontare delle sfide, si armano di pazienza e tolleranza. Gli atleti olimpionici sono dei perfetti temi Cocco. Ma troviamo temi Cocco anche tra le persone più comuni, ad esempio gli individui che manterranno un lavoro per anni, anche sotto le circostanze più avverse, come difficoltà con i capi e i colleghi, salario inadeguato o mancanza d'interesse per il lavoro. Per la loro sollecita attitudine a continuare il lavoro fino al termine, sono dei compagni ispiranti. I temi Cocco sono più che ottimisti nati, sanno intuitivamente che le soluzioni ai problemi che sembrano irrisolvibili sono tante. Famosi temi Cocco sono: Sri Ramakrishna, Ludwig van Beethoven, Marco Tullio Cicerone.

**AFFERMAZIONE:** *Saluto tutti gli ostacoli come opportunità per ampliare la mia consapevolezza.*

\* \* \*

## CORN (MAIS)



**Qualità:** Vitalità mentale.

**Messaggio per il Sé:** Energia, entusiasmo, spirito d'iniziativa, capacità di vivere pienamente il presente e capacità di affrontare nuovi inizi.

**Stato Disarmonico:** Indolenza, procrastinazione, mancanza di volontà, energia bloccata, letargia, apatia, tendenza a rimandare a domani.



Immagine botanica del mais, con fiore femminile e maschile

**Frutto, cenni botanici, proprietà nutrizionali, folklore:** Nome botanico *zea mays*. Il mais è il solo cereale d'origine americana ed è coltivato largamente nelle regioni tropicali e subtropicali di tutto il mondo. Oltre ad essere usato come cibo dagli Indiani del Nord America, gli Incas, i Maya e gli Atzechi l'hanno usato come mezzo di pagamento, in gioielleria e come materiale da costruzione nell'arte decorativa. Molte tribù indiane del Nord America consideravano il mais una pianta sacra e facevano il rituale della “danza del mais” per favorire la discesa della pioggia per i raccolti. Pianta annuale della famiglia delle Graminacee, per maturare richiede dai tre ai cinque mesi; i suoi fiori femminili con una “seta” sporgente si trovano in basso sullo stelo, mentre i fiori maschili formano delle corte infiorescenze piumate sulla cima.

Il mais è considerato uno degli amidacei più bilanciati. Facile da digerire, ricco di crusca, di magnesio e di fosforo, è rinvigorente per il cervello e il sistema nervoso. Ogni parte interna ed esterna del mais è benefica come medicina per abbassare il colesterolo, per regolare l'intestino, per rafforzare i reni e rimuovere le irritazioni della pelle.

**Descrizione:** La parola greca *zea* deriva dal termine *zao*, che significa “io vivo”. Il termine “vitalità” deriva dalla radice latina “vita”. Vita è sinonimo di energia. Più vitalità possediamo e più

entusiasmo abbiamo per la vita. Il mais è un cereale sinonimo di vita, e l'essenza del Mais racchiude la qualità dell'energia, senza la quale la vita è impossibile. **Il messaggio principale del mais è che con la vitalità mentale abbiamo a disposizione l'energia per affrontare qualunque cosa ci si presenti.** Il Mais afferma la vita e ci dona l'atteggiamento interiore di volontà e impegno energetico necessari per fare i desiderati cambiamenti psico-emotivi. Invece di rimandare le cose, abbiamo il presente per farle. Invece di vivere col “pilota automatico”, mettiamo in marcia noi stessi. Lo stato positivo del Mais si rivolge sia alla quantità che alla qualità di energia. Quando siamo nello stato positivo del Mais abbiamo la determinazione a tirar fuori le nostre migliori energie per affrontare le circostanze così come sono, manifestando la volontà di andare incontro alle contrarietà con uno spirito di gioia. Il Mais ci incoraggia a fare le vecchie cose in maniera nuova (i lavori di casa e quelli di routine diventano piacevoli e, dopotutto, neppure i lunedì mattina sono così brutti). Il Mais rinvigorisce anche quando si intraprendono nuovi progetti: iniziare un nuovo lavoro o prenderlo in considerazione, un nuovo anno scolastico, un trasloco, una promozione.

La determinazione del Mais ricorda quella del Cocco, anche se il Cocco è più simile alla testardaggine di *Oak*.

I temi Mais non passano inosservati, vere e proprie riserve di energia, questi sono i loro tratti distintivi: movimenti veloci, gesti ed espressioni del viso animati, e un timbro di voce che è lievemente troppo alto. Sono persone che hanno rapide risposte mentali, potrebbero essere del segno dei Gemelli, mercuriali, sono in genere molto creative. In loro presenza ci sentiamo gioiosi e ispirati a vivere con più energia la nostra vita. Famosi temi Mais sono stati I fratelli Wright (inventori dell'aereo) e Henry Ford.

Henry Ford (1863-1947) è il responsabile del miracolo industriale conosciuto come *Ford Motors*. Uno dei suoi motti più famosi era “Comincia da dove sei!” che esprime l'indomabile vitalità dei temi Mais. Egli presentò al pubblico un'automobile economica con circa cinquant'anni di anticipo sui tempi. Applicò per la prima volta la catena di montaggio per la produzione di massa delle automobili, cosa che diede lavoro a molti uomini del Michigan; Ford affermava “una possibilità ma non la carità”: niente regali da questo miliardario ma buoni e onesti salari per coloro che desideravano impegnare la loro energia.

**AFFERMAZIONE:** *Affronto il mondo con energia illimitata e sconfinata risorse.*

\* \* \*

## DATE (DATTERO)



**Qualità:** Dolcezza, tenerezza.

**Messaggio per il Sé:** Apertura mentale, ricettività, natura magnetica, aperta e disponibile, capacità di trattare gentilmente con il pubblico, capacità di curarsi da sé.

**Stato Disarmonico:** Intolleranza, critica e giudizio degli altri, inospitalità, natura incline a non accettare, irritabilità. Emozioni, queste, che ricordano molto *Beech*.

Qui sotto l'immagine botanica della palma da dattero.



**Frutto, cenni botanici, proprietà nutrizionali, folklore:** La palma da dattero era coltivata in Mesopotamia e nella Valle del Nilo più di cinquemila anni fa. Nei secoli scorsi le carovane arabe facevano affidamento sui datteri secchi come fonte principale di cibo nei lunghi viaggi attraverso il deserto. E' un albero sano, che può raggiungere un'altezza superiore ai venti metri, i fiori bianchi maschili e femminili crescono su piante diverse; è sufficiente un solo albero maschile per impollinare da cinquanta a cento alberi femminili. I datteri sono una buona fonte di rame, calcio, fosforo, ferro e calorie prontamente disponibili (contengono il 60-70 % di zucchero). Sono un aiuto eccellente per la digestione, sono anche lassativi e vengono usati come rimedio popolare per alcune forme di cancro.

**Descrizione:** Il Dattero ci dona la capacità di osservare senza giudicare, di accettare i difetti nostri e altrui, il calore e l'amabilità che attira a noi le persone. L'accettazione incondizionata è un'attitudine magnetica che ha il potere di destare la gentilezza di amici ed estranei. Lo stato positivo del Dattero è fatto anche di tenerezza: senza saperlo, gli altri si sentono avvolti dal nostro amore incondizionato e non giudicante. Polposo all'esterno, il nocciolo duro del dattero è simbolico del suo solido centro. Il rifiuto positivo del Dattero di farsi irritare dagli altri rivela l'accettazione dei loro e dei nostri difetti. Un saggio una volta ha detto che il desiderio di dolci è in realtà il desiderio di avere più dolcezza nella nostra vita. Dolcezza è sinonimo di gratificazione, da cui la polarità dei dolci, soprattutto del cioccolato. Nel cioccolato c'è un agente chimico, la feniletilamina, che viene prodotto anche nel cervello delle persone che si amano. Quante volte usiamo i dolci per creare quel sentimento d'amore, per riempire il vuoto occasionale nelle nostre vite? In verità quel che stiamo cercando è un appagamento assai più profondo. L'essenza di Dattero ci ricorda che non abbiamo bisogno di prendere dalla scatola dei dolci ciò che sentiamo mancare. Attraverso la vibrazione del non giudicare, il Dattero ci fa riappacificare con noi stessi e con coloro che ci circondano, sia le persone care con cui viviamo ogni giorno sia coloro che sembrano entrare nella nostra vita solo per metterci alla prova. **Il Dattero riporta alla luce una verità che conosciamo: la dolcezza che cerchiamo in ricchi dessert è già presente abbondantemente nella nostra natura.**

Il Dattero e il Pesco hanno un'interessante similarità vibrazionale: il Pesco simboleggia la giovane madre mentre il Dattero la nonna indulgente che vuol farci le coccole.

Nello stato negativo del Dattero si diventa critici ed egocentrici, si crede che il mondo giri intorno a noi stessi. Chi soccombe a questo stato mentale si ritrova senza amici, perché nella condizione negativa del Dattero – simile a quella della Mora – inconsciamente si allontanano gli altri.

I temi Dattero sono tutt'altro che sciropposi. Hanno una profonda compassione, saggezza ed empatia. Il loro volto esprime morbidezza e forza allo stesso tempo. Le loro voci sono morbide e

dolci come la polpa del frutto oppure ferme e forti come il nocciolo. Essi attirano dolcezza e accettazione, perché sono i primi ad emanarle. Queste persone amabili vedono il bambino in tutti noi. Famosi temi Dattero sono: Babbo Natale, la fata buona di Cenerentola, Jerry Lewis, Harrison Ford.

**AFFERMAZIONE:** *Tutto il mondo mi appartiene. Famiglia, amici, nemici, estranei: invio ondate di dolcezza a tutti.*

\* \* \*

FIG (FICO)



**Qualità:** Flessibilità.

**Messaggio per il Sé:** Fluidità, rilassamento, senso dell'umorismo, sentirsi a proprio agio con se stessi e con gli altri, capacità di procedere con il flusso dell'energia e capacità di “assorbire i colpi”.

**Stato Disarmonico:** Tensione, rigidità, autolimitazione, senso della disciplina troppo rigido, atteggiamento autocritico, eccesso di zelo, difficoltà ad accettare i cambiamenti.

Mi ricorda *Rock Water* e *Walnut*.



Gemma di *ficus carica*



### **Frutto, cenni botanici, proprietà nutrizionali, folclore:**

Nome botanico *Ficus carica*. L'epiteto specifico *carica* fa riferimento alle sue origini che vengono fatte risalire alla Caria, regione dell'Asia minore. Testimonianze della sua coltivazione si hanno già nelle prime civiltà agricole di Palestina ed Egitto da cui si diffuse successivamente in tutto il bacino del Mar Mediterraneo. Fa parte della famiglia dei Gelsi ed è un albero che può arrivare a dieci metri d'altezza. La specie ha due forme botaniche che semplicisticamente possono essere definite come piante maschio e piante femmina. La pianta maschio, o *caprifico*, è colei che produce il polline con frutti non commestibili. La pianta femmina, o *fico vero*, produce i frutti commestibili. Il *fico vero* riceve il polline e matura i semi che sono botanicamente acheni, ovvero quei piccoli granellini che si trovano all'interno del frutto. I fiori del fico crescono all'interno del frutto (infruttescenza), quindi per estrarre l'Essenza di fico si usano le piccole gemme che nascono sui 'gambi': in ogni gambo l'albero produce da tre a cinque foglie dal lobo palmato e piccole gemme simili a gambi. Dentro la buccia sottile del frutto sono racchiusi molti semi minuscoli e una soffice polpa di colore dal bianco al rosso. Grazie al loro contenuto di zucchero i fichi sono grandi produttori di energia. Sono ricchi di calcio e contengono mucina e pectina che gli conferiscono proprietà lassative. Il fico può essere usato anche sulla pelle come emolliente, aiuta a calmare le infiammazioni della gola, i foruncoli e l'infiammazione cronica delle articolazioni.

**Descrizione:** La condizione positiva del Fico esprime un'energia fluida, adattabile, permette di discriminare senza giudicare, di osservare chiaramente senza criticare. La personalità Fico è capace di accettare le proprie forze e le proprie debolezze, le vittorie e gli errori, è capace di vedere le due facce della medaglia. Vivere nello stato positivo del Fico permette di adattarsi ai cambiamenti, da quelli improvvisi a quelli annunciati da tempo. E poiché il cambiamento e la crescita sono insiti nella condizione umana, abbiamo tutti bisogno prima o poi del sicuro sostegno del Fico.

### **Questa essenza rappresenta il perfetto equilibrio tra disciplina e flessibilità.**

Come ho detto in precedenza, l'albero di fico non produce fiori esterni; i suoi fiori maturano dentro lo stesso frutto carnoso e pieno di semi. Questa metafora del *fiore dentro il frutto* rappresenta la fioritura delle nostre regole interne con delle linee guida create da noi stessi e che devono essere malleabili, e non sbarre di ferro autolimitanti. Il messaggio positivo del Fico si trova nel senso dell'umorismo, nell'essere gioiosi e piacevoli e nel sostituire il rigido idealismo del perfezionista con l'ingenuità del semplice "accontentarsi".

*"Fate quel che potete con ciò che avete, là dove vi trovate"* - Theodore Roosevelt

Lo stato negativo del Fico si manifesta nelle troppe regole create da noi stessi, che invece di

liberarci ci limitano. Il Fico negativo ci costringe a vivere in una spirale di “devo” e “dovrei” . Il dogmatismo, il fanatismo e altri “ismi” sono caratteristici dello stato negativo del Fico (\*Mi ricorda la personalità negativa *Vervain*). Si può essere fanatici nella dieta, nelle abitudini quotidiane, nelle credenze religiose...il frutto del fanatismo però è sempre lo stesso: la rigidità mentale.

E In questa caratteristica mi ricorda *Rock water*. L'unica Essenza floreale di Bach che non è un fiore, ma pura acqua di sorgente. L'acqua che scorre sulle pietre ed a contatto con le rocce sotterranee riunisce in sé due tipi di energia: uno improntato alla flessibilità, all'adattabilità. Può trasformarsi in neve, ghiaccio o vapore, può essere limpida o torbida, impetuosa o stagnante, calda o fredda, rivelando sfumature ed aspetti diversissimi. Il secondo tipo di energia è quello improntato alla durezza, alla rigidità della pietra. La personalità *Rock water* nello stato negativo è caratterizzata da rigidità mentale (e di conseguenza anche fisica), atteggiamento presuntuoso, autorepressione, è colui che desidera essere imitato e preso a modello, si controlla eccessivamente nel modo di vivere e, severo con se stesso, si impone regole autopunitive. Questa la personalità del rimedio: l'acqua di roccia rimane rigida, inamovibile e fredda, convertita in ghiaccio, per molti anni. Inarrivabile e lontana dalla realtà, si mantiene a mille metri d'altezza nell'alta montagna. Ha una visione asettica della vita perché lì dov'è rimane pura, non contaminata, dove tutto è 'perfetto'.

Bellissima queste affermazioni per armonizzare *Rock water*:

*“Raggiungo i miei scopi senza stressare il mio fisico”; “Mi lascio andare ed ho fiducia nel corso della vita”*

Anche il Fico nello stato negativo (trama) si autodisciplina e si stressa. Possono necessitare del Fico le persone che hanno disturbi alimentari, problemi di obesità; questa essenza può anche aiutare coloro che seguono delle diete rigorose ad essere più rilassati nei programmi loro prescritti. Una distinzione tra Fico e Dattero: il Fico (nello stato negativo) è autocritico, proietta su di sé l'attitudine perfezionista; il Dattero negativo critica gli altri.

I temi fico sono persone equilibrate, sanno affrontare le cose senza creare problemi, sono stupendi oratori, può darsi che mentre parlano dicano “ciò che intendo dire...” oppure “quello che sto cercando di dire...” perché cercano sempre le parole più appropriate per esprimersi con equilibrio. Sono persone che stanno bene con se stesse e si vestono alla moda. Il loro magnetismo incoraggia gli altri ad accettarsi di più e ad essere meno critici con se stessi.

Famosi temi Fico sono ( o sono stati): Iyengar – scomparso di recente all'età di 95 anni e con un corpo ed una mente superflessibili grazie allo yoga; Abramo Lincoln, George Bernard Shaw, Dustin Hoffman, Carlo Linneo.

Linneo (1707-1778), medico, botanico e naturalista svedese, era un tipico tema Fico, meticoloso e allegro allo stesso tempo. A lui si deve la coniazione del termine “homo sapiens” che significa uomo sapiente. A lui dobbiamo esser grati per aver classificato con rigore meticoloso ogni pianta, animale e microrganismo esistente. Egli raggruppò tutte le piante che fioriscono a seconda del loro numero di stami e pistilli in un sistema chiamato “nomenclatura binomiale”. E' stato scritto che Linneo aveva un grande senso dell'umorismo, era solito portare i suoi studenti a fare passeggiate in mezzo alla natura della campagna svedese, annunciando le scoperte di specie sconosciute con uno squillo di tromba.

*AFFERMAZIONE: Mi rilasso e scopro la saggezza che nasce dalla flessibilità.*

\* \* \*

## GRAPE (UVA)



**Qualità:** Amore, Devozione.

**Messaggio positivo per il Sé:** Amore incondizionato, senza richieste o aspettative, pazienza verso le mancanze degli altri, sana sessualità, trascendenza.

**Stato disarmonico:** Gelosia, invidia, collera, avidità, lussuria. Problemi di abbandono, inclusi separazioni, divorzio o morte, senso di separazione, di vulnerabilità, atteggiamento “acido”.

### **Frutto, cenni botanici, proprietà nutrizionali, folklore:**

L'Uva è uno dei frutti più antichi della storia, era già coltivata dagli Egizi seimila anni fa. Gli antichi insegnamenti yogici dicono che l'uva fermentata porta una vibrazione di passione.

Quando ci impegniamo nell'atto di amare incondizionatamente, l'amore acquista la qualità della devozione: dal latino “vovere” che significa “votarsi”.

L'Essenza Uva viene definita “Il Remuneratore” proprio perché la ricompensa dell'amare è un amore moltiplicato.

Sono state identificate da seimila ad ottomila varietà di viti. L'Uva contiene notevoli quantità di fibra, magnesio, potassio e vitamina A, B, C.

E' ricca di proprietà curative e il suo succo è usato spesso nei digiuni. Calmante del sistema nervoso, aiuta anche l'intestino, il fegato, i reni e la vescica. Le varietà più scure sono ricche di ferro.

*“L'amore è un frutto sempre maturo in tutte le stagioni”*  
( Madre Teresa)

**Descrizione:** Il Messaggio dell'Uva è l'amore incondizionato, difficile da realizzare nei rapporti tra le persone comuni. Diceva San Francesco di Sales: *“Imparate ad amare amando. Iniziate come semplici apprendisti e lo stesso potere dell'amore vi farà diventare maestri in quest'arte”*.

L'amore è l'essenza di ogni relazione, con il partner, i genitori, i figli; siamo esseri sociali, tutti desiderosi di avere relazioni armoniose con gli altri. Le statistiche sulla salute rivelano il nostro innato bisogno di relazioni. Le persone che rimangono sole per lungo tempo rischiano di soffrire di depressione, hanno il sistema immunitario più debole e pure una speranza di vita più breve. Molti studi hanno dimostrato l'effetto di deperimento che la negligenza o la mancanza d'affetto hanno sui bambini. L'Amore Uva è un amore puro, che ci aiuta a sanare le ferite del nostro cuore, è un amore autentico e liberante, opposto all'amore egoistico che è incatenante e limitante.

Questa essenza è utile in tutti i periodi della vita in cui si ha – o si avverte – una mancanza di amore, a causa di morte, divorzio, senso di solitudine. E' l'essenza ideale da assumere quando si perde il proprio partner. Il messaggio è quello di guardarci dentro e poi dare agli altri lo stesso amore che sentiamo di aver perso.

La lezione dell'Uva è quella di cercare l'amore all'interno. La cura migliore contro la solitudine è essere amichevoli con le persone sole, confortare coloro che soffrono.

Un aneddoto dice che al momento della morte, dall'altra parte ci venga incontro un angelo che ci chiede semplicemente: “Hai amato ogni giorno più del giorno precedente?”. Se rispondiamo “Sì” abbiamo conseguito la più grande realizzazione possibile.

Nello **Stato positivo** la persona Uva ha un cuore aperto, che vuole correre il rischio di aprirsi agli altri. Una reazione tipica all'assunzione dell'essenza Uva è il pianto, segno di un cuore chiuso che sta per aprirsi. I temi uva sono in genere fisicamente morbidi e “rotondi”, sono molto consolatori e

grandi ascoltatori. Accanto ad un tema uva ci sentiamo accolti, accettati e nutriti. Famosi temi uva sono: Padre Pio, Albert Einstein, Paramhansa Yogananda, Johann Sebastian Bach.

Nello **Stato negativo** il tema Uva sente un senso di vuoto e di solitudine, è alienato e vulnerabile, può avere attitudini poco amevoli come l'invidia, la rabbia, l'avidità, l'odio, la gelosia. \*Ricorda *Holly* nello stato negativo. Anche la disfunzione sessuale necessita di Uva, probabilmente perché è una incapacità di amare e di farsi amare.

**AFFERMAZIONE:** *Nel dare Amore sono completo. L'Amore incondizionato fluisce attraverso me.*

\* \* \*

## LETTUCE (LATTUGA)



**Qualità:** Calma.

**Messaggio positivo per il Sé:** Calma interiore, concentrazione, capacità di esprimere la propria verità, chiare capacità di comunicazione, libera espressione creativa.

**Stato Disarmonico:** Irrequietezza, agitazione, nervosismo, eccitabilità, incapacità di concentrarsi, congestione emotiva e di pensieri, incapacità di prendere decisioni, repressione.

### **Frutto, cenni botanici, proprietà nutrizionali, folklore:**

La lattuga, nome scientifico *lactuca sativa*, è una pianta appartenente alla famiglia delle Compositae, la stessa famiglia di ortaggi a foglie delle bietole e degli spinaci.

La lattuga presenta un apparato radicale superficiale, con fusto breve e carnoso su cui si inseriscono le foglie. Durante la crescita, il fusto si allunga, formando uno scapo ramificato, che può raggiungere un'altezza compresa tra i 60 ed i 130 centimetri. Le ramificazioni dello scapo florale terminano con capolini di 15-25 fiori di colore giallo. Il colore delle foglie, invece, cambia da tipo a tipo e varia dal verde più o meno chiaro al rosso-violaceo o al bianco. La lattuga viene consumata principalmente cruda se le foglie sono fresche e giovani, ma può anche essere bollita o stufata.

A differenza della cicoria o del radicchio dal sapore amarognolo, la lattuga ha una tendenza dolce.

Le origini della lattuga sono piuttosto incerte, si pensa provenga dalla Siberia, o comunque dall'Oriente, ma era conosciuta e consumata anche in Europa fin dall'epoca dei Greci e dei Romani.

Il suo nome le venne dato dagli antichi abitanti d'Italia per il fatto che questa pianta secerne un succo lattiginoso, il lattice, da cui lattuga. Nel linguaggio colloquiale italiano essa viene, spesso ed erroneamente, chiamata insalata, ma in realtà l'insalata è piuttosto il piatto che si prepara con la lattuga. In natura ed in commercio esistono moltissime varietà di lattuga, che si differenziano le une dalle altre per diverse caratteristiche quali la forma, il colore e la disposizione delle foglie, oltre che per l'aspetto del grumolo alla base. All'interno di una stessa specie di lattuga, inoltre, esistono ulteriori differenziazioni. La produzione delle diverse specie di lattuga non ha interruzioni nel corso dell'anno, poiché ogni specie è strettamente legata alle caratteristiche del clima: alcune si adattano meglio alle temperature invernali (indivia riccia, indivia scarola, radicchi) altre sono tipicamente primaverili-estive (lattuga cappuccio, lattuga romana, lollo, trocadero) altre ancora sono estive-autunnali (lattuga a costa lunga, iceberg). Tutte le lattughe si adattano bene a qualsiasi tipo di terreno, sabbioso o argilloso che sia. Dal punto di vista nutrizionale, le lattughe sono ricche di vitamine (A e C), sali minerali (calcio, ferro, magnesio, potassio) e fibra solubile, particolarmente efficace nella prevenzione dell'arteriosclerosi. Fin dall'antichità a tutti i tipi di lattuga vengono riconosciute proprietà calmanti, rinfrescanti, analgesiche, antiossidanti e stimolanti dell'appetito. Sarebbe bene iniziare ogni pasto con un piatto di lattuga fresca.

**Descrizione:** La lattuga ci offre l'esperienza della forza, della salute e dell'equilibrio attraverso la semplice qualità della calma. Attenzione a non confondere la calma con la pigrizia: la pura energia è calma, la pigrizia è mancanza di energia. Con la calma della mente, e di conseguenza del corpo, possiamo affrontare le nostre battaglie, grandi e piccole, arricchire le nostre relazioni con la buona comunicazione e realizzare il nostro potenziale creativo in tutte le forme speciali in cui scegliamo di

esprimerci. L'antidoto ad una mente indecisa è la Lattuga, la certezza interiore. Essa ci toglie l'ansia, la paura e l'attaccamento ai risultati. Nello stato positivo della Lattuga siamo in grado di parlare francamente e difenderci quando ci sentiamo maltrattati, invece di “incassare”. La repressione può creare collera e risentimento, che in seguito si possono manifestare esplodendo con disagi fisici o reazioni emotive esagerate: meglio affrontare i problemi sul nascere e a fronte alta, come quando siamo nello stato positivo della Lattuga, attraverso una chiara e semplice comunicazione diretta. Quando la nostra mente è agitata è consigliabile dunque assumere l'essenza di Lattuga e mangiarne pure in insalata. Nello stato negativo della lattuga la mente è piena di troppi pensieri, di conseguenza è impossibile il successo in qualunque cosa. E' necessaria la concentrazione, e la concentrazione è il frutto della calma. Lo stato negativo della lattuga si manifesta in maniera simile ad una corsa disordinata e precipitosa di cavalli: i pensieri che corrono selvaggiamente creando confusione e rendendoci incapaci di prendere qualunque decisione, anche la più banale come cosa ordinare da un menù. Di conseguenza può capitare che si chiedano continui consigli agli altri , così come fa *Cerato* dei fiori di Bach.

I temi lattuga sono persone con una grande forza di carattere. Sono molto centrati interiormente e appaiono riservati. Essi affermano la loro verità, anche se non con la schiettezza della Mora. Aderiscono a ciò in cui credono e si esprimono con molta chiarezza. Con il loro modo di fare pacato mettono a proprio agio le persone che le circondano. Essere nella sfera del loro magnetismo ci fa sentire rilassati, calmi e pieni di energia. Famose personalità Lattuga sono: Lao-tse, Albert Schweitzer, Giovanna d'Arco, Denzel Washington.

Ecco alcune esperienze di persone che hanno assunto l'essenza di Lattuga:

“Ho preso due gocce di Lattuga prima di una tormentata visita dal dentista. Mi sono calmata immediatamente”.

“Uso la Lattuga per rilassarmi e dormire. La prendo anche quando vi è agitazione con altre persone nell'ambiente circostante”.

*AFFERMAZIONE: Sono calmo. Sono libero. Nella quiete indisturbata trovo la mia vera dimora.*

\* \* \*

## ORANGE (ARANCIO)



**Qualità:** Gioia.

**Messaggio per il Sé:** Energia, leggerezza, letizia, speranza, rinnovato interesse per la vita, capacità di sopportare le difficoltà.

**Stato Disarmonico:** Depressione (lieve o grave), mancanza di speranza, apatia, disperazione, autocommiserazione, attitudine alla rassegnazione, problemi di violenze attuali o del passato (sia fisiche che emotive).

### **Frutto, cenni botanici, proprietà nutrizionali, folklore:**

L'Arancio, nome botanico *Citrus sinensis*, è originario della Cina e del sud-est asiatico e si fa risalire intorno al 500 a.C. Pare sia stato importato in Europa attraverso la via della seta.

L'arancio è un albero che può arrivare fino a 12 metri, dalle foglie allungate e carnose e dai fiori candidi. I germogli sono sempre verdi, mai rossastri. I frutti sono rotondi e sia la buccia sia la polpa sono del tipico colore arancione. La buccia è caratterizzata da una leggera ruvidezza che è diventata termine di paragone anche in campi totalmente diversi: parliamo per esempio di 'pelle a buccia d'arancia' in cosmesi o di 'superfici a buccia d'arancia' in edilizia.

Il periodo di riposo dell'arancio è di soli tre mesi, per cui succede che l'albero fiorisca e fruttifichi contemporaneamente. I primi frutti si possono raccogliere in novembre (navelina), e gli ultimi a maggio-giugno (valencia late). Un albero adulto produce circa 500 frutti l'anno. Oggi l'arancio è l'agrume più diffuso nel mondo e se ne coltivano centinaia di varietà. Alcuni frutti sono a polpa bionda (*navelina, washington navel, ecc...*), altri a polpa rossa per via dei pigmenti antocianici in essi contenuti (*moro, tarocco, sanguinello*), alcuni sono più grandi e più belli, altri di aspetto più modesto e dalla buccia più sottile, ma più succosi e dunque adatti per spremute. Solo in Italia



vengono coltivate più di venti varietà come frutta da tavola e altrettante per spremuta. La definizione 'Arancia rossa di Sicilia' è usata per individuare le varietà di arance a polpa rossa (moro, tarocco e sanguinello) che rispettano quanto previsto nel relativo disciplinare "Arancia rossa di Sicilia IGP" (Indicazione Geografica Protetta). La buccia dell'arancia è una preziosissima fonte di essenze. Le arance, oltre al consueto consumo come frutto o sotto forma di spremuta d'arancia vengono utilizzate anche in alcune ricette agrodolci come la famosa anatra all'arancia. Nelle tavole siciliane l'arancia si può trovare in insalata, con olio, sale e pepe, spesso con l'aggiunta di cipolle e olive. Con i fiori d'arancio vengono costruite composizioni floreali per la decorazione di chiese in occasione di matrimoni, per significare la castità della sposa. I frutti invece possono essere utilizzati per i pot-pourri. Le arance, famose perché rafforzano le difese immunitarie, sono una delle migliori fonti di vitamina C, giovano all'intestino, ai denti e alle gengive.

**Descrizione:** Molte esperienze della vita, come il frutto dell'arancia, presentano una particolare asprezza. Determinato a vincere anche i più profondi dolori umani, l'Arancio raggiunge il centro della vera felicità. *\*Mi ricorda Gorse nello stato negativo e Oak nello stato positivo.*

L'Arancio incarna la vibrazione del “non arrendersi”; è indicato per quelle esperienze che ci fanno sentire che “non possiamo farcela”: la morte di una persona cara, il divorzio, l'aborto, pensieri di suicidio, un grave incidente, una lenta malattia cronica. L'Arancio fa risuonare la speranza e ci guida, anche attraverso una lunghissima sofferenza, fino alla luce che si trova alla fine del tunnel.

Ricordiamoci sempre – come terapeuti – che è il modo di reagire alle esperienze che ci indica la necessità di una essenza o di un'altra. Certe persone sono capaci di affrontare traumi e crisi senza deprimersi, altre invece soccombono e soffrono molto. Alcuni bambini mettono i denti meglio di altri, senza soffrire. Alcune persone anziane – pur se comprensibilmente sole – sopportano meglio di altre la morte del partner.

L'Arancio positivo ci aiuta a superare vecchie ferite, è simbolicamente il genitore affettuoso, dal quale forse non siamo stati cresciuti, che ci prende gentilmente per mano e ci dice: “Questa è una prova difficile ma tu ce la farai. L'attraverseremo insieme e ne verremo fuori”.

Un confronto con l'essenza di Ciliegio: il Ciliegio nello stato negativo può essere paragonato all'alzarsi dal letto col piede sbagliato; lo stato negativo dell'Arancio è paragonabile all'alzarsi dal letto con il piede sbagliato nella vita.

Le persone care entreranno ed usciranno sempre dalla nostra vita, trasformandoci ognuna a suo modo, una parata di eventi scorrerà davanti ai nostri occhi, il dolore di oggi sarà solo un ricordo domani e il più grande piacere di ieri sarà un piacevole souvenir. Potremmo aver subito gravi

violenze fisiche e psichiche ma anche questo passerà... Sono tutti messaggi dell'Arancio, che ci invita a imparare la gentilezza dalla cattiveria degli altri e ad andare avanti animati dalla Speranza. Il canto dell'Arancio è la gioia di vivere, di amare e di lasciare andare. Tramutiamo la tristezza in gioia e l'amarezza in accettazione.

Il legno d'Arancio è noto per la sua flessibilità, così come i temi arancio sono flessibili nelle prove della vita. Quattro o cinque arance mature piegano parecchio un ramo ma non lo spezzano, da qui l'impiego del legno d'arancio per gli archi. Allo stesso modo i temi Arancio possono soffrire tanto e tuttavia vivere gioiosamente. Essi sono molto coraggiosi: purificati nel fuoco di grandi prove, ne emergono indomitamente sereni. Accanto ad un tema arancio si percepisce la sua gioia interiore e la grande speranza guadagnata attraverso non una ma ripetute prove. Vivendo in maniera coraggiosa, diventano essi “la luce alla fine del tunnel”. Famosi personaggi Arancio sono: San Francesco d'Assisi, Elizabeth Taylor, Ananda May Ma.

Definita “Madre permeata di gioia” da Yogananda, la santa bengalese era un tipico tema Arancio. La sua sola presenza elevava talmente le persone da causare molte guarigioni miracolose. Allegra e gioviale fin da bambina, ella ci ha trasmesso questo messaggio *“il dolore porta con sé la coda di tutte le esperienze umane, fino a quando non viene tramutato in vera gioia interiore”*.

Nei suoi ultimi anni Ananda May Ma disse: *“Ogni volta che ne avete la possibilità ridete quanto più potete. Con ciò tutti i nodi rigidi del vostro corpo si scioglieranno. Non basta ridere in maniera superficiale, tutto il vostro essere deve unirsi nella risata, sia esternamente che internamente”*.

AFFERMAZIONE: La mia mente è colma di gioia ed energia. Sono pieno di sorrisi per tutti.

*“Dalla gioia venni, per la gioia vivo, nella sacra gioia mi fonderò”*  
(Yogananda – poema Samadhi)

\* \* \*

## PEACH (PESCO)



*“In nient'altro gli uomini somigliano tanto agli dei come quando fanno del bene alle altre creature” (Cicerone)*

**Qualità:** Altruismo.

**Messaggio per il Sé:** Compassione, empatia, preoccupazione per il bene altrui, sensibilità ai bisogni degli altri, capacità di dare da uno stato di interezza anziché di bisogno (*\*ricorda Chicory*).

**Stato Disarmonico:** Egoismo, eccessiva preoccupazione di sé, incapacità di relazionarsi con le realtà altrui, tendenza ad opprimere gli altri, tendenza allo sfruttamento e incapacità di ricevere amore.

**Frutto, cenni botanici, proprietà nutrizionali, folklore:** La pesca è antica di ventiquattromila anni e, come l'arancia, è originaria della Cina, dove era venerata come frutto dell'immortalità. Nei suoi scritti del quinto secolo a.C., Confucio accenna al “tao” la parola cinese che indica la pesca. L'albero è piccolo, a foglie lanceolate e seghettate e di breve vita, cresce nelle zone calde e temperate. I fiori di pesco possono essere piccoli e di colore roseo oppure grandi e di colore rosa pallido. Anche il frutto può variare notevolmente nella dimensione e nel colore. Le pesche sono ricche di vitamina A, sono alcalinizzanti per il sangue, stimolanti per la digestione e idratanti per la pelle.



**Descrizione:** Le caratteristiche positive del Pesco sono l'amore altruistico e il pensiero rivolto alle necessità degli altri prima che alle proprie. Un amore dato liberamente, senza condizioni, senza limiti. L'essenza di Pesco riecheggia “nel dare riceviamo”. E' chiamata “l'essenza materna”.

Il Pesco positivo è la madre che nutre i figli prima di sedersi a mangiare il proprio pasto. I buoni venditori hanno molte caratteristiche positive del Pesco: essi capiscono che il loro successo dipende dal mostrarsi amici dei clienti, tenendo a mente i loro interessi e andando incontro ai loro bisogni. Il Pesco è eccellente per gli insegnanti di tutte le età, per le madri e per gli educatori. E' utile anche alle persone che iniziano una nuova attività, ai terapeuti ed anche a chi ha ruoli dirigenziali.

Le caratteristiche dello stato negativo del Pesco sono l'egocentrismo, l'eccessiva preoccupazione di sé, l'incapacità di creare amicizie durature ed affettuose. Tutte qualità poco lusinghiere che allontanano gli altri. Il Pesco negativo è colui che dà ma con motivazioni egoiche o nascoste, più preoccupato di sapere quale sarà il suo “*feedback*” piuttosto che di offrire un servizio di qualità ed aiutare veramente gli altri.

I temi Pesco si riconoscono facilmente per il loro grazioso sorriso e per un linguaggio del corpo caratterizzato da un ritmo lento e fluido. Hanno un'energia calma e gentile, che sembra chiederti costantemente: “Cosa posso fare per te?”. Con loro ti senti a tuo agio, accettato e accudito. Essi suscitano in noi il desiderio di pensare al bisogno degli altri prima che ai nostri. Se stiamo vivendo un periodo in cui ci sentiamo prigionieri dei nostri problemi o se comunque la nostra vita non sta andando come volevamo, è ottimo trascorrere del tempo con un tema Pesco. L'esperienza ci farà carà capire che i nostri problemi sono piccoli e transitori. Famosi temi Pesco sono: Madre Teresa di Calcutta, Swami Kriyananda, Cenerentola.

Nel regno delle fiabe più amate, Cenerentola rappresenta al meglio il tema Pesco. Questa ragazza possedeva una bellezza interiore derivata dall'amore altruistico che non veniva danneggiata dalle ceneri tra cui era costretta a dormire: da qui il suo nome. Ella aveva la capacità del tema Pesco di comunicare con la natura, sia con gli animali che con le piante. Poiché offriva lo stesso amore e servizio disinteressato sia ai suoi amati topolini che alle crudeli sorellastre, ebbe la ricompensa di

uno splendido principe (\*e di un bellissimo paio di scarpe!). Morale della favola: se diamo amore, quell'amore ci viene magneticamente ridato in cambio.

*AFFERMAZIONE: Con le braccia della compassione abbraccio tutta l'umanità. La mia gioia più grande sta nel servire gli altri.*

\* \* \*

PEAR (PERO)



**Qualità:** Pace. Essenza d'emergenza.

**Messaggio per il Sé:** Pace mentale, capacità di affrontare le prove, ritorno al senso della proporzione, capacità di vivere pienamente il presente, stabilità durante i grandi cambiamenti.

**Stato Disarmonico:** Quando ci si sente fuori centro per un'esperienza difficile: malattie, incidenti, interventi chirurgici, parto, qualsiasi shock o dolore estremo.

**Frutto, cenni botanici, proprietà nutrizionali, folklore:** Nome scientifico: *Pyrus communis*. Appartenenti alla famiglia delle Rosacee, le pere sono originarie dell'Europa, del Caucaso e dell'Asia centrale. Il nome scientifico *Pyrus* riprende l'antica denominazione latina data a queste piante, già note e coltivate nel 3000 a.C., come testimoniano alcuni reperti fossili trovati nelle palafitte svizzere e italiane. Ne parla Omero nell'Odissea (700 a.C.). Alcuni scrittori dell'antica Roma erano in grado di descrivere diverse varietà di questi alberi, apprezzati e conosciuti anche dagli Egizi. I Peri crescono in tutte le regioni temperate. Le varietà di pere oggi conosciute sono centinaia. Nel nostro Paese si possono distinguere in: pere estive, autunnali e invernali, a seconda del periodo di maturazione. L'albero, di media altezza, ha le foglie ovali, glabre, con margine

dentato o liscio, di color verde scuro con la pagina inferiore più chiara. I fiori sono riuniti in infiorescenze da 7 a 15 fiori, ogni corolla ha 5 petali di colore rosa o bianco; la fioritura si verifica tra marzo e aprile e dura circa 15 giorni. Nel linguaggio dei fiori il pero indica “*la felicità dopo una gioiosa promessa*”, infatti la bella fioritura del pero è il sicuro preludio all'abbondante raccolto di questi squisiti frutti molto dolci, che in Italia raggiungono una notevole produzione.



**Descrizione:** Lo stato positivo del Pero è la pura forza di essere completamente centrati, totalmente equilibrati e nel più assoluto controllo delle nostre facoltà, tutte risorse preziose in caso di situazioni d'emergenza. L'essenza di Pero è infatti il corrispondente del Rescue Remedy dei fiori di Bach. Assumendo il Pero si risolve il conflitto dentro di noi. Lo stato positivo del pero è lo stato di vittoria in cui si combattono e si vincono le battaglie, in cui le grandi sfide si accettano e non si evitano. Queste battaglie possono avere la forma fisica di incidenti o gravi malattie: tali eventi, visti da un livello supercosciente, non devono essere interpretati come esperienze negative, ma come opportunità di crescita. Questa essenza è indicata anche per il parto, è soprattutto utile alla madre che partorisce per la prima volta ed è utile anche a coloro che la assistono a fare questa esperienza trascendentale.

Il Pero rafforza l'aura, è indicato in caso di paura, di una crisi di nervi, in tutte le situazioni in cui si rischia di perdere il controllo (*in questo caso ricorda Cherry Plum*). Il Pero dà volontà e apertura mentale per affrontare l'ignoto. Il vero Messaggio del Pero è quello di rimanere distaccati dalle tragedie transitorie della vita. Antichi insegnamenti yogici ci ricordano che ogni gioia è seguita dal dolore, ed ogni dolore da un periodo di gioia. Quando viviamo con questa realizzazione, diventiamo pilastri di forza e di conforto per coloro che ne hanno bisogno.

La pace è il risultato duramente guadagnato di un grande sforzo e quindi della grandezza.

Per questo possiamo giustamente considerare il Pero come la somma totale delle caratteristiche

positive delle venti Essenze Floreali del Maestro: pace perfetta, calma perfetta, amore perfetto.

Le piccole gocce di Pero sono davvero le mani fatate che leniscono il dolore. Lò si può anche applicare direttamente sulla pelle.

Lo stato negativo del Pero significa semplicemente mancanza di pace in se stessi, e quindi nelle relazioni interpersonali. Il pero può aiutare a sciogliere i conflitti familiari irrisolti. In sostanza il pero ci aiuta a non opporre resistenza alle prove della vita, perchè la resistenza crea solo dei blocchi, che creano dolore: anziché combattere contro prove inevitabili, è necessario fluire con gli eventi della vita. Il Pero è il grande Pacificatore.

*“I quadrati neri di una scacchiera si alternano con quelli bianchi.*

*Allo stesso modo ogni oscurità della vita si alterna con la luce, ogni dolore con una gioia, ogni fallimento con un successo. Il cambiamento e il contrasto sono inevitabili e sono ciò che rende possibile il grande gioco.*

*Guardateli in maniera distaccata e non permettete mai loro di definire chi voi siete internamente”.*

(Paramhansa Yogananda)

I temi Pero hanno un'energia molto potente, perchè sono in pace con se stessi, sono persone che “fanno ciò che dicono”, possono facilmente essere dei terapeuti (similmente ai temi Lampone): medici, massaggiatori, floriterapeuti. Anche solo stare loro vicini è come ricevere un trattamento.

Hanno un linguaggio del corpo fluido e deciso allo stesso tempo. Hanno un temperamento tranquillo, sono imperturbabili, riescono a “farsi scivolare le cose di dosso”. Anche nelle loro case è presente una vibrazione curativa, sono accoglienti e invitanti, tanto che sentiremo il bisogno di trattenerci più del dovuto, indipendentemente dall'architettura o dal design dell'interno.

Famosi temi Pero sono: Ippocrate, Re Artù, il padre di Simba nel film “Il Re Leone”. \*Oserei definire un tema Pero anche Papa Francesco.

*AFFERMAZIONE: Sono immobile. Sono sereno. Sono un immenso lago di pace.*

\* \* \*

## PINEAPPLE (ANANAS)



**Qualità:** Sicurezza di sé.

**Messaggio per il Sé:** Fiducia in sé, forte senso d'identità, contentezza di sé, saggezza, realizzazione nella carriera, capacità di attrarre l'abbondanza.

**Stato Disarmonico:** Complesso d'inferiorità, insoddisfazione di sé, infelicità derivante dal proprio lavoro, incapacità di scegliere una carriera e/o di perseverare in essa, tendenza a fare paragoni con gli altri.

**Frutto, cenni botanici, proprietà nutrizionali, folclore:** L'Ananas, o ananasso, è un genere di piante appartenente alla famiglia delle Bromeliaceae. È conosciuto soprattutto per la specie coltivata *Ananas comosus*. Il genere è originario del Sud America e delle isole caraibiche. Venne visto per la prima volta a Guadalupa nel 1493 da Cristoforo Colombo, anche se in realtà frutti somiglianti ad ananas appaiono in alcuni mosaici romani; il che fa supporre che fosse già conosciuto nell'antichità. Venne poi portato in Europa e da qui distribuito nelle isole del Pacifico dagli spagnoli e dagli inglesi. Piantagioni commerciali si trovano nelle Hawaii, nelle Filippine, nell'Asia sud-orientale, in America latina, in Florida e a Cuba. Oggi è uno dei frutti più conosciuti. Gli ananas sono frutti curiosi, perché tecnicamente sono infruttescenze (l'insieme dei frutti derivanti dagli ovari di una infiorescenza). Le foglie coriacee sono lunghe, lanceolate e con un margine seghettato, e sono riunite in grandi rosette. L'infiorescenza fuoriesce dal centro della rosetta, i singoli fiori sono compatti su di uno stelo breve e robusto. Ogni fiore possiede un proprio sepalo; i sepali diventano carnosì e succosi e si sviluppano nel frutto, coronato da una rosetta di brattee. La caratteristica di



questo frutto è la polpa di colore giallo, rivestita da una scorza marrone, formata da placchette fuse tra loro. Richiede da 15 a 20 mesi per maturare. Il frutto contiene bromelina, un enzima che accelera il metabolismo. L'ananas contiene poche calorie ed è ricco di vitamina A e C. Dalle foglie si ricava una fibra utilizzata per produrre corde e tessuti. Si utilizza l'estratto secco poiché favorisce i processi digestivi e può migliorare la cosiddetta cellulite a "buccia di arancia". Naturalmente anche il frutto fresco è di grande aiuto alla digestione (assieme alle mele e alla papaya, l'ananas è l'unico frutto che la macrobiotica consiglia di consumare a fine pasto; sono tre frutti che contengono enzimi antifermentanti). L'ananas favorisce l'assimilazione delle proteine, ottimo contro le infiammazioni, soprattutto dopo gli incidenti sportivi, rende il sangue fluido e contribuisce a rimuovere verruche e calli.



**Descrizione:** L'Ananas è l'essenza per la sicurezza di sé, che significa fede certa nel nostro Sé superiore. Chiarezza, forza e saggezza rappresentano l'Ananas. È l'essenza di coloro che conoscono e stimano se stessi, i loro talenti, la loro forza e il loro impatto sugli altri. Essi hanno una manifestazione di energia estremamente magnetica e carismatica. Oratori, politici, attori e persone che vivono sotto la luce dei riflettori hanno in genere forti caratteristiche positive Ananas.

L'Ananas ci insegna a conoscere ed amare noi stessi. È l'essenza ideale per le crisi d'identità degli anni dell'adolescenza ("non mi piaccio"); per le crisi di mezza età ("chi sono io ora?"); per qualunque cambiamento improvviso che ci lascia piuttosto perplessi su chi siamo.

Il frutto dell'Ananas richiede quasi due anni per maturare. Allo stesso modo la qualità psicologica di sicurezza di sé necessita spesso di anni di maturazione. Questo frutto ha un gusto particolare, che risalta anche in una macedonia, proprio come i temi Ananas si fanno riconoscere in mezzo alla folla.

*"Soprattutto questo. Sii sincero con te stesso" - Shakespeare*

Lo stato negativo dell'Ananas si può manifestare in due modalità: timidezza o arroganza.

La timidezza e l'insicurezza sono l'esatto opposto dello stato positivo, sono persone che dubitano delle proprie capacità, che sono troppo preoccupate dei propri difetti e sono insoddisfatte anche delle proprie virtù. L'altra manifestazione negativa dell'Ananas è l'essere prepotenti e arroganti, esibizionisti e per niente umili: invece di avere molto carattere, il tipo Ananas negativo è un personaggio. Paradossalmente, questo tipo di comportamento è spesso sintomatico di un complesso d'inferiorità.

I temi Ananas ispirano fiducia e nobili qualità con il loro esempio. Sono leader nati. Sono abili ad usare le parole, diretti ed espliciti ma mai scortesì. La loro natura è di stare al centro del palcoscenico. Famosi temi Ananas sono: John Fitzgerald Kennedy, Madonna, Sean Connery, Demi Moore.

*AFFERMAZIONE: Io vivo in chiarezza, forza e saggezza. Nella danza della vita mi muovo con grazia in ogni circostanza.*

\* \* \*

#### RASPBERRY (LAMPONE)



**Qualità:** Gentilezza d'animo / Perdono. E' il Guaritore dei guaritori.

**Messaggio per il Sé:** Gentilezza, compassione, desiderio di aiutare gli altri, perdono (per guarire le vecchie ferite).

**Stato Disarmonico:** Risentimento, amarezza, vittimismo, mancanza di gentilezza, tendenza a biasimare gli altri, suscettibilità, attacchi d'ira, tendenza a prendere le cose in modo troppo personale.

**Frutto, cenni botanici, proprietà nutrizionali, folclore:**

Il lampone – nome scientifico *Rubus idaeus* - è un arbusto spinoso della famiglia delle Rosaceae, il cui omonimo frutto, di colore rosso e sapore dolce-acidulo è molto apprezzato nelle preparazioni alimentari. È una mora rossa, di forma conica, composta da numerose piccole drupe, dal profumo molto intenso e gradevole. I frutti di qualità inferiore vengono utilizzati industrialmente per la produzione di coloranti naturali per cosmetici. I fiori sono bianchi, piccoli, riuniti in grappoli, compaiono il secondo anno di vita della pianta. La fioritura avviene normalmente tra maggio e giugno mentre il frutto, composito, matura in tarda estate o inizio autunno. Il lampone cresce tipicamente negli spazi aperti all'interno di un bosco o colonizza parti di bosco che sono stati oggetto di incendi o taglio del legno. È facilmente coltivabile nelle regioni temperate e ha una tendenza a diffondersi rapidamente. Dai piccoli fiori bianchi, che crescono sugli steli spinosi di questa specie di rovo, escono dei bastoncini dritti che producono i frutti. Il lampone è normalmente utilizzato nella preparazione di confetture, sciroppi e gelatine. E' uno dei fitoterapici più utilizzati, come diuretico e colagogo. L'infuso di foglie è utile contro la diarrea. L'estratto di foglie e gemme è consigliato per le mestruazioni dolorose e negli ultimi mesi di gravidanza per tonificare i muscoli dell'utero e migliorare le contrazioni. I lamponi sono ricchi di vitamina A e C. Sono eccellenti per liberare dal muco, dal catarro e per eliminare le tossine dal corpo.



**Descrizione:** Il lampone positivo è compassionevole e si prende cura amorosamente degli altri, è l'essenza di chi è pronto a perdonare, di coloro che hanno capito una lezione importante dalla vita: i colpi che riceviamo sono i nostri maestri, è necessario rispondere solo con l'amore quando gli altri ci trattano male, deviando così la mancanza di gentilezza e liberarsi dalle spine emotive del conflitto interiore. I rancori lasciano con il cuore triste, lo stato positivo del Lampone agisce come un unguento vibratorio per le ferite del cuore. Tra coloro che operano nel campo della guarigione vi sono tante persone con forti qualità Lampone, terapisti, insegnanti, counselor; proprio perché le

sofferenze passate hanno insegnato loro una grande compassione. I loro segni distintivi sono provare compassione ed empatia e la capacità di ascoltare. Naturalmente il Lampone aiuta anche le persone già buone ad essere ancora più buone. Il perdono guarisce il corpo e soprattutto il cuore; anche il solo rivivere col pensiero le ferite passate e i conflitti irrisolti è dannoso per il cuore: i rancori perduranti sono stati collegati ai disturbi delle arterie coronarie, all'ipertensione e all'insufficiente immunità alle malattie. Il Lampone è dunque un'essenza vitale per il benessere emotivo. Scegliendo di dimenticare le ferite passate, abbracciamo la salute. Egli è il guaritore delle ferite, il consolatore del dolore.

*“Essere trattati male non è nulla, se non lo ricordiamo” - Confucio*

Se il Lampone è l'essenza del perdono, lo stato negativo del Lampone è quello dell'amarezza, del risentimento e della condanna degli altri. Nella condizione negativa del Lampone le persone si fanno prendere dall'ira senza una ragione apparente, e questo denota o una certa immaturità oppure una reazione allo shock in seguito ad una ferita emotiva non ancora guarita (una sorta di “*transfert*” di una situazione passata che può capitare di rivivere nel presente). Secondo Lila Devi queste ferite si trovano più spesso negli uomini che nelle donne, perché la nostra cultura non permette agli uomini di esprimere apertamente i propri sentimenti. Quelli che lo fanno rischiano di essere presi in giro, e ciò serve soltanto a reprimere ulteriormente i loro veri sentimenti. \*In questa sfumatura l'Essenza di Lampone somiglia molto ad *Agrimony*.

“Spesso le persone *Agrimony* sono state cresciute con rigide convenzioni sociali di cosiddetta 'buona educazione', a volte in modo anche repressivo, ed hanno difficoltà ad ammettere e mostrare vulnerabilità e dolore, soprattutto gli uomini ai quali è stato insegnato che solo le 'donnette' mostrano i propri sentimenti” - (Tratto dal Corso di Floriterapia Scuola Eterea)

Per i tempi moderni, il Lampone è ideale in caso di separazioni difficoltose e divorzi caratterizzati da lunghe battaglie processuali: soprattutto se ci sono dei bambini, il Lampone aiuta a ristabilire una serena amicizia, riducendo al minimo le ferite emotive per tutte le persone coinvolte.

Fisicamente i temi Lampone hanno occhi gentili e guance rosa, hanno una bellissima gentilezza negli occhi, simile a quella dei temi Dattero. Guardare negli occhi un tema Lampone ci fa venir voglia di aprire il nostro cuore. Il Messaggio che emana è: “Sono qui per te, ti prego dimmi tutto ciò che può aiutarti a fare pace con te stesso”. Un tema Lampone è davvero affidabile, una persona con cui si può parlare sentendosi al sicuro, come un tema Banano è un magnifico ascoltatore. Un'altra curiosa metafora: nel campo delle combinazioni alimentari, il lampone è il solo frutto che può

essere mangiato con alimenti acidi e con alimenti alcalini. Metaforicamente, il tema Lampone è generoso con tutti, sia con coloro che sono aspri e fastidiosi sia con i tipi calmi. Il Lampone elargisce perdono e generosità. Famosi temi Lampone sono: Il Dottor Edward Bach, Anna Frank, Maria Montessori.

*AFFERMAZIONE: Sono immerso nella luce. Tutti i miei pensieri, parole e azioni profumano di gentilezza.*

Nel suo *Manuale*, Lila Devi accompagna la descrizione di ogni essenza floreale con una Visualizzazione. Riporto quella del Lampone perchè la trovo bellissima:

“Chiudete gli occhi e concentrate l'attenzione nel centro del cuore – non sull'organo fisico, ma nel centro della vostra spina dorsale astrale – che nello stesso tempo dà e riceve amore. Il cuore fisico è finito, lo spirito del cuore è infinito. Percepitemi i confini del vostro cuore che si espandono. Identificatevi con questa illimitata espansione dello spazio. Ora ricordate gli amici e i familiari che amate. Forse alcuni sono morti o si sono allontanati. Non lasciate che il tempo o la distanza impediscano il flusso di pensieri gentili e amorevoli che rivolgete loro. Immaginate queste persone care ad una ad una, come fossero bambini. Una alla volta, prendetele per mano e passeggiate insieme sui prati fioriti di una montagna. Immaginate una corrente d'amore che parte dal vostro cuore, attraversa il braccio, scorre nella vostra mano e passa nella loro. Continuate ad immaginare di camminare su un prato. Questa volta però la mano che tenete nella vostra appartiene ad una persona che vi ha ferito profondamente. Resistete all'istintivo desiderio difensivo di ritirare la mano. Con cosciente determinazione estendete a questa persona il flusso d'energia del vostro cuore. Invece di focalizzarvi sui dettagli di ciò che deve essere perdonato e sull'amaro risentimento rimasto, concentratevi a mandare amore. Lasciate che queste onde d'amore si uniscano con il delicato profumo dei fiori selvatici e la fresca brezza di montagna. Dare amore a coloro che vi sono cari è bene, ma ricambiare solo con amorevole gentilezza coloro che vi hanno ferito è eroico”.

\* \* \*

## SPINACH (SPINACIO)



**Qualità:** Semplicità.

**Messaggio per il Sé:** Gioia infantile, fiducia, natura spensierata, capacità di divertirsi, libertà, senso di meraviglia.

**Stato Disarmonico:** Stress, senso di sopraffazione, eccessiva tendenza all'ansia, problemi derivanti da un'infanzia infelice o problematica.

Spinacio in fiore



**Frutto, cenni botanici, proprietà nutrizionali, folklore:** La storia registra l'origine degli spinaci nell'Iran e nei paesi limitrofi (Asia sudoccidentale). E' stato introdotto in Europa attorno al 1000, sebbene sia diventato sempre più importante come alimento solo nel corso del XIX secolo. Di questa pianta si consumano le foglie spesse e verdi. Pianta erbacea annuale, la *Spinacia oleracea* – questo il nome scientifico – appartiene alla famiglia delle Chenopodiaceae (Dal Greco *chenopodium*= piede d'oca; le sue foglie hanno la forma di piedi d'oca). E' una verdura che cresce velocemente. Dei piccoli fiori femminili di colore bianco-giallo crescono in gruppi ausiliari quando

la pianta spiga, mentre i verdi fiori maschili crescono su due steli alti circa sessanta centimetri. Gli spinaci sono ricchi di vitamina A, C e Ferro. Gli spinaci sono effettivamente tra gli ortaggi con il più alto contenuto di ferro, ma è diffusa l'errata convinzione che ne contengano un quantitativo elevato tanto che a volte si mangiano spinaci in alcuni casi di anemia. Sembra che questa credenza, più volte smentita, sia nata in seguito ad un errore di battitura su un'etichetta: invece di scrivere 3,4 mg ogni 100 g, fu scritto 34 mg. Questo avvenne, plausibilmente, prima del 1929, quando fece la sua comparsa il fumetto "Braccio di Ferro". Altri vegetali hanno un contenuto molto più alto di ferro (riferito a 100 grammi di alimento): semi di girasole (8,9 mg), farina di soia (8,4 mg), ceci (6,7 mg/100 g). Tuttavia è una verdura molto salutare, ricca di manganese - utile contro il diabete - e di proprietà terapeutiche, tra cui: inibire la mutazione delle cellule cancerogene, rafforzare il sistema linfatico, urinario, digerente e intestinale.

*“Il bambino è padre dell'uomo” - William Wordsworth*

**Descrizione:** Si dice che gli angeli volino perché si prendono alla leggera. Ciò descrive anche la persona nello stato positivo dello Spinacio. Spensierato ma non negligente, svelto ma non sventato, lo Spinacio è il bambino delle EFM. Il più scherzoso, il più giocoso e umorista. Lo Spinacio, come il Ciliegio, ci fa ridere. Perché ridere è la migliore medicina. Il Ciliegio simboleggia il canto e la danza, lo Spinacio rappresenta il divertimento e il gioco. Questo vegetale, reso famoso dal marinaio Braccio di Ferro, permette in maniera vibrazionale al bambino che è in noi di venir fuori e giocare. E' l'essenza principale per alleggerire i pesi; combina insieme il senso del gioco con la responsabilità e lo stupore con l'accettazione. La pianta è molto semplice, pronta per essere mangiata in soli quaranta giorni. Cresce nei climi freddi. Nonostante la sua semplicità, lo spinacio offre una gran quantità di vitamine e minerali. La profondità dello Spinacio sta nella consapevolezza dell'importanza di prendersi alla leggera, di ridere e di godere di tutte le stagioni della vita. Lo si può descrivere come “l'infanzia in bottiglia”.

Lo Spinacio è l'Essenza ideale per gli adulti stressati dal lavoro e dalla frenesia, soprattutto di chi vive in città, e devo dire che purtroppo sono molti: conosco poche persone che non abbiano i muscoli delle spalle tesi, che in un modo o nell'altro non manifestino qualche tensione (mal di testa, problemi digestivi o problemi più seri). Le preoccupazioni e il nervosismo creano dei veleni nei nostri corpi, l'epoca attuale ha sicuramente bisogno di Spinacio!

Ogni moderna terapia, inclusa la psicologia, dà molta importanza al concetto di bambino interiore e al tipo di infanzia che abbiamo vissuto. Se l'infanzia è stata problematica, se i nostri bisogni psicofisici non sono stati appagati ed alimentati nel modo giusto, come possiamo svilupparci in

persone adulte e mature e sperare di avere relazioni sane e normali? Lo Spinacio si rivolge a questi bisogni non appagati dell'infanzia che, prima o poi, possono manifestarsi come problemi.

Facilmente individuabili da un sorriso contagioso e leggermente malizioso, i temi Spinacio sono chiaramente infantili, amano il divertimento, a volte sono anche troppo burloni; similmente ai temi Ciliegio, amano stuzzicare le nostre menti. Anche da anziani, mantengono un'aria giovanile. Posseggono un'illimitata capacità di divertirsi, in loro presenza ci sente piacevolmente rinfrescati e più giovani. Famosi temi Spinacio sono: Peter Pan, Tom Sawyer, Winnie Pooh.

Lila Devi indica anche Robin Williams come tema Spinacio: suicidatosi di recente, abbiamo capito che erano i personaggi che interpretava in qualità di grande attore ad essere temi Spinacio, non lui purtroppo.

*AFFERMAZIONE: Vivo nella luce, ottimista e fiducioso. Accetto che qualunque cosa mi viene è per il mio bene supremo.*

\* \* \*

## STRAWBERRY (FRAGOLA)



*“Se mai un uomo trovasse se stesso...troverebbe una dimora che può abitare con dignità tutti i giorni della sua vita” - James Albert Michener - scrittore*

**Qualità:** Dignità.

**Messaggio per il Sé:** Forte e calmo senso di sé e del proprio valore, essere con i piedi per terra (\*ricorda Clematis), stabilità, essere pienamente presenti e a proprio agio nel corpo, capacità di lasciarsi alle spalle un'infanzia problematica.



**Stato Disarmonico:** Senso di colpa (*\*ricorda Pine e Larch*), scarsa considerazione di sé, autobiasimo, sentirsi indegni e immeritevoli, insicurezza, ipersensibilità psichica, tendenza a paragonarsi agli altri. Aiuta chi ha subito violenze emotive dai genitori.

**Frutto, cenni botanici, proprietà nutrizionali, folclore:** Per fragola si intendono i frutti delle piante del genere *Fragaria*, la stessa parola latina da cui deriva fragrante, per il dolce profumo del frutto. Fa parte della famiglia delle Rosacee. Comunemente per fragola si intende la parte commestibile della pianta: anche se le fragole sono considerate dei frutti dal punto di vista nutrizionale, non lo sono dal punto di vista botanico: i frutti veri e propri sono i cosiddetti acheni, ossia i semini gialli che si vedono sulla superficie della fragola. La fragola non è classificata come una vera bacca, viene considerata un frutto aggregato perché non è altro che il ricettacolo ingrossato di un'infiorescenza, posizionata di norma su un apposito stelo. La pianta ha un sistema di moltiplicazione non sessuale, tramite lo stolone, ramificazione laterale della radice, per mezzo della quale produce nuovi cespi che sono di fatto cloni dello stesso individuo vegetale. Erba perenne, con foglie seghettate e fiori bianchi, cresce bassa sul terreno. La fragola ha avuto origine nel Nord e nel Sud America e le prime varietà si fanno risalire al 1500. Le fragole oggi comunemente coltivate sono ibridi derivanti dall'incrocio tra varietà europee e varietà americane. Il frutto è una buona fonte di vitamina C, vitamina P (bioflavonoidi) potassio, zucchero e acido folico (ottimo per la memoria). Sono antinfiammatorie (grazie alle vitamine C e P), antiossidanti, attivano il metabolismo, aiutano a contrastare la cellulite, l'ipertensione, i problemi capillari, sono ricche di fibre che regolarizzano l'intestino; i frutti freschi contengono xilitolo, una sostanza che previene la formazione della placca dentale e uccide i germi responsabili dell'alitosi, tolgono le macchie ai denti e attenuano le lentiggini. Sono considerate un cibo di giovinezza.

**Descrizione:** Da accettazione di sé all'accettazione del Sé.

La Dignità che ci dona l'Essenza di Fragola è molto più profonda della semplice autostima: il messaggio di questa essenza è di respirare, pensare, camminare, esprimerci dallo stato della nostra vera fonte di dignità, che è la divinità. Non è meglio di avere semplicemente stima di noi? La Fragola ci fa onorare la nostra vera dignità e forza interiore. Come legittimi re e regine, sediamo sul trono della nostra divinità. La Fragola è una delle essenze più consigliate da Lila Devi, perché costituisce un ottimo rimedio per liberarci da quei modelli dannosi e profondamente radicati in noi. Ad esempio l'insicurezza. Spesso l'insicurezza è trasmessa dai genitori ai figli. Una volta che i bimbi sono diventati adulti, ricreano gli stessi modelli, perpetuando in tal modo generazioni di modelli familiari poco sani. Ma con energia, forza ed intuizione, si può rompere questo brutto incantesimo. La Fragola incoraggia in maniera vibratoria il senso di essere radicati, centrati e integrati nel nostro corpo, in particolare durante l'adolescenza. E' utile per bambini e adulti che

hanno la tendenza ad essere astratti, sognatori o irresponsabili (*Clematis*). Grazie al suo effetto di radicamento, rafforza le persone ipersensibili e coloro che hanno bisogno di essere meno influenzati dalle energie degli altri. La Fragola è utile soprattutto nei momenti di transizione, perché sono i momenti in cui è più probabile dubitare di sé: pubertà, crisi di mezza età, menopausa.

\*Similmente allo *Spinacio* e al *Lampone*, questa Essenza è utile in caso di divorzio: aiuta a rimanere presenti nel momento, ad occuparci dei problemi concreti e a realizzare che tutti i nostri bisogni vengono appagati dall'interno, eliminando ogni senso di mancanza. E' l'essenza dell'autobiasimo, dei sentimenti d'inadeguatezza e di colpa, inclusi i problemi della sfera sessuale. Frasi tipiche della Fragola nello stato negativo sono: “Non sono abbastanza capace”, “Non riesco a fare nulla di buono”.

I temi Fragola esprimono una certa regalità di portamento, anche se sono mendicanti o servi, si muovono con grazia e nobiltà. Spesso sono belli anche fisicamente, e se non lo sono, è la loro dignità che li rende attraenti. Cosa li rende così belli? La capacità di vedere la bellezza ovunque, in tutto e tutti, incluso loro stessi. Possono essere attori, ballerini, stilisti, stelle del teatro e dell'opera, sono eleganti e anche premurosi: il loro tranquillo portamento ci ricorda che tutti meritiamo le ricchezze della vita.

Famosi temi Fragola sono: Grace Kelly, Rodolfo Valentino, Fred Astaire, La Principessa Diana, Sofia Loren.

**AFFERMAZIONE:** *Mia è la nobiltà di spirito. Interiormente appagato, raccolgo i frutti più maturi della vita.*

\* \* \*

## TOMATO (POMODORO)

“I codardi muoiono tante volte prima della loro morte. I coraggiosi provano la morte una volta sola” - Shakespeare



**Qualità:** Forza mentale, Coraggio.

**Messaggio per il Sé:** Credere in se stessi, speranza, tendenza a considerare i fallimenti come potenziali successi futuri, protezione psichica, invincibilità, capacità di non farsi influenzare dalle diverse energie delle persone, anche durante i viaggi.

**Stato Disarmonico:** Paura, debolezza, contrazione, atteggiamento difensivo e disfattista, dipendenza, instabilità, stress per la vita di città, fobie.

**Frutto, cenni botanici, proprietà nutrizionali, folklore:** Nome botanico, identificato secondo il regolamento fitosanitario internazionale, *Lycopersicon esculentum*, della famiglia delle Solanaceae. La prima classificazione botanica fu a cura di Carlo Linneo nel 1753, nel genere Solanum, come *Solanum lycopersicum* (lyco-persicum deriva dal greco, letteralmente “pesca dei lupi”). Originario dell'America centrale e meridionale, fu introdotto in Italia nel 1700 con il nome di “mela d'oro” perché inizialmente aveva questo colore. Una volta si riteneva fosse velenoso e nella cucina macrobiotica è ancora un alimento da consumare con moderazione. Considerati dei vegetali per il tipo di coltivazione, i pomodori sono botanicamente classificati come frutti. Come le bacche, sono polposi e contengono uno o più semi molli. La pianta ha lo stelo piuttosto debole, con coltivazione annuale (matura in estate). Il fiore ha un calice verde a cinque lobi e cinque piccoli petali gialli.



I 'frutti' sono ricchi di valori nutritivi, soprattutto di vitamina A, e sono utili per purificare il sangue e il fegato. Il loro notevole contenuto di potassio è utile per l'ipertensione e le malattie renali. Fatti in poltiglia, danno sollievo contro le scottature. Il succo o il centrifugato di pomodoro, assunti come bevanda rendono disponibile all'organismo una quantità significativa di licopene, un antiossidante che si ritiene possa svolgere una certa funzione protettiva rispetto al rischio di tumori alla prostata. Il succo di pomodoro costituisce anche, con l'aggiunta di vodka, tabasco, limone, sale e pepe, la base del cocktail '*Bloody Mary*' solitamente servito come aperitivo. Viene chiamata '*Virgin Mary*' la versione analcolica dello stesso cocktail, che si riduce a succo di pomodoro condito come sopra.

**Descrizione:** Forza e coraggio sono le caratteristiche positive del Pomodoro, che infatti è chiamato l'essenza guerriera. Esso si scaglia contro le nostre paure, i nostri blocchi, le nostre debolezze. Il Pomodoro parla di speranza, di vittoria. Quando le prove durano a lungo, il Pomodoro ci aiuta ad avere costanza. Il Pomodoro si rivolge alle paure del futuro basate sui traumi passati, come malattie, incidenti o interventi chirurgici, tutte esperienze invasive per l'aura e il corpo umano. E' utile anche per i viaggi: viaggiare spesso genera paura, da un semplice senso di disorientamento al vero e proprio terrore dei voli in aereo. Il Pomodoro ci dà protezione psichica.

*“La nostra forza scaturisca dalla nostra debolezza” - R.W. Emerson*

Il Pomodoro ci aiuta a combattere qualsiasi cosa, dalle piccole e fastidiose cattive abitudini alle gravi dipendenze da alcool e droghe, così come dal fumo e dal cibo eccessivo. La parola dipendenze deriva dal latino *addicere* che significa “dedicarsi abitualmente a qualcosa”. Le dipendenze hanno la loro radice in un fondamentale desiderio di felicità, anche se fuorviato. In qualche modo oscuro, la ricerca delle sostanze e delle azioni che procurano dipendenza è un tentativo di liberarsi dalla sofferenza. Il Pomodoro ci rafforza con la positiva esperienza vibrazionale della felicità che

scaturisce da dentro, sostituendo e rimpiazzando bisogni compulsivi che, se continuati, possono diventare fisiologici. Lo stato negativo del Pomodoro si esprime come paura sia delle cause conosciute (ricorda *Mimulus*) che di quelle sconosciute (ricorda *Aspen*); paura delle proprie paure, paura dell'aereo e dell'auto, la paura che rimane dopo un incidente, dopo fallimenti ripetuti nel tempo. Il Pomodoro aiuta coloro che non hanno fiducia nella propria forza. Un aneddoto americano esemplifica l'Essenza del Pomodoro: “Se la pianta di pomodoro non produce frutto, colpila con una scopa, scuotetela e produrrà pomodori”. Questo aneddoto popolare ci dice che la pianta di pomodoro è impavida. Quando abbiamo paura, contraiamo la nostra energia. Possiamo trasformare questa paura nell'estroverso stato Pomodoro del Coraggio.

Un famoso tema Pomodoro è stato Galileo Galilei (1564-1642). Scienziato, inventore, fisico e filosofo del Rinascimento, dovette lasciare gli studi universitari per motivi economici. Rafforzato da questa e da altre contrarietà della sua vita, le sue scoperte ottenute con l'ausilio di un semplice telescopio (che egli perfezionò) rivoluzionarono il concetto medioevale dell'universo. Galileo fu considerato un eretico dai suoi contemporanei. Nel 1633 dovette affrontare l'Inquisizione per difendere la sua tesi che era il sole, e non la terra, a trovarsi al centro dell'universo. A fatica riuscì a sfuggire alla condanna al rogo per le sue dottrine. La vita di Galileo è ricca di testimonianze di forza e di coraggio pionieristico. Accusato per le sue teorie che avrebbero cambiato il mondo, egli rimase fermo nelle sue convinzioni, combattendo l'opposizione di un'intera epoca. Per ironia della sorte, quest'uomo di grande visione trascorse gli ultimi anni della sua vita nella cecità.

*AFFERMAZIONE: Sono coraggioso. Sono forte. Rimango invincibile in ogni prova.*

\* \* \*

## MEDITAZIONE

*“ Con la meditazione scoprirete di avere un paradiso tascabile dentro il vostro cuore ”*  
(Paramhansa Yogananda)

Che sia da sdraiati, in piedi, a fiore di loto o in qualsiasi altra posizione, la meditazione serve a creare uno spazio intatto dentro di sé. Il termine deriva dal latino *meditatio*, ovvero "riflessione, cura". Anche il termine Medicina ha la radice indoeuropea 'med'.

La Meditazione è una pratica di concentrazione della mente su uno o più oggetti, immagini, pensieri, o anche sul 'vuoto del pensiero', a scopo spirituale e filosofico. E' in sostanza un metodo per conoscersi a fondo e lavorare con sé stessi che si pratica entrando in uno stato di profonda pace interiore. Si verifica quando la mente è calma e silenziosa. Le maggiori religioni del mondo, molte psicologie moderne occidentali e culture orientali o altre discipline umanistiche usano forme di meditazione e riflessione sulla vita interiore. La meditazione può essere usata come una semplice tecnica di rilassamento o come un mezzo profondo per la crescita della consapevolezza e della spiritualità.

Non è sempre facile fare dentro se stessi un varco intatto che porti in un'oasi di pace e armonia, un luogo di pienezza ed equilibrio. Alla meditazione ci si può avvicinare attraverso vari modi; alcune tecniche sono legate alla spiritualità e a religioni millenarie, altre hanno fuso elementi tradizionali a fattori innovativi per mitigare lo stress quotidiano.

La meditazione fa bene anche al corpo; non si tratta di un'astratta e dubbia forma di ascesi, ma di un percorso che si costruisce giorno per giorno, un veicolo che conduce al miglioramento e viaggia sui binari del silenzio fuso all'ascolto interiore.

Per meditare è sufficiente avere a disposizione un luogo tranquillo e del tempo da dedicare a se stessi. Una volta scelta la stanza o il luogo giusto per meditare, ci si siede solitamente a gambe incrociate o nella posizione del loto, si è a stomaco vuoto, prediligendo l'alba e il tramonto come momenti della giornata, con la schiena ben dritta, collo e testa naturalmente eretti, gli occhi sono chiusi. *“Con gli occhi chiusi si vede lontano ”* (Maestro yoga anonimo)

Si può iniziare a meditare cominciando da qualche minuto, per esempio quindici minuti, per arrivare ad ore. Per favorire la posizione della schiena, ci si può sedere su un cuscino o una coperta ripiegata, cercando di ridurre al minimo le interruzioni. Si respira profondamente e si ripete il mantra universale o individuale.

*“Allorché l'attività della mente viene posta sotto controllo, la mente diviene pura come un cristallo, e riflette con precisione, senza distorsione alcuna, colui che percepisce, ciò che viene percepito, e lo stesso ente che percepisce” - Dai Sutra di Patanjali*

## I BENEFICI DELLA MEDITAZIONE

I benefici della meditazione sulle condizioni anche patologiche del corpo sono ormai ben note ed esistono in letteratura corpose e solide evidenze scientifiche. La *U.S. National Library of Medicine* accoglie moltissimi studi pubblicati sulle riviste medico-scientifiche indicizzate e tra questi almeno 2600 sono riferiti alle tecniche meditative applicate sui malati. Per fare un felice esempio, qui in Italia è in sperimentazione la pratica *Tong Len* all'ospedale “Bellaria” di Bologna: si tratta di un approccio abbastanza nuovo che usa la meditazione a distanza per apportare beneficio alla salute dei pazienti oncologici.

Molti neuroscienziati si sono espressi in favore della meditazione. Voglio sottolineare il fatto che siamo un'unità inscindibile, che le emozioni influenzano il nostro stato di salute e la meditazione può aiutare a ripristinare uno stato di benessere e di equilibrio.

Meditare è un allenamento per la mente, per lo spirito, un allenamento che fa bene al cuore e di conseguenza anche al fisico. Una persona che medita riuscirà ad avere una migliore gestione delle emozioni, soffrirà meno lo stress e si sentirà più "distaccato" rispetto a cose e persone.

Maggiore diventa anche la capacità di concentrazione, aumentano la forza, la vitalità, la resistenza al dolore, alla fatica e alle malattie. Chi medita cura il respiro, che diventa ogni giorno sempre più consapevole, apportando un sonno migliore, quindi più gioia alle giornate. Mentre si medita il corpo produce sostanze e ormoni che fanno bene all'umore, le difese immunitarie si rinforzano e ci si sente in uno stato di benessere. Insomma, meditare è una medicina naturale, per il fisico e per la psiche.

## PER CHI È PENSATA LA MEDITAZIONE

Come scriveva Osho:

*"Ciò che faccio è molto semplice, comune; non c'è nulla di spirituale o di sacro. Non voglio fare di voi dei santi, voglio solo che siate persone sane, normali, intelligenti, che vivono con gioia, danzando e celebrando."*

Questo è il senso del meditare. Per meditare non bisogna credere o non credere in qualcosa, tutti possono meditare, a tutti apporta notevoli benefici. Si tratta di una pratica semplice, che chiede solo

un po' di tempo per capire quanto sia importante curarsi anche a livello mentale e spirituale, non solo fisico. Dunque meditare è per tutti, grandi, piccini, atei, cristiani o mussulmani, l'importante è essere coscienti di quanto di positivo ci sia nel farlo in modo regolare.

In oriente meditare è una pratica che fa parte della vita stessa: India, Giappone, Cina, Tibet e molti altri Paesi hanno mantenuto antiche tradizioni e scuole di meditazione. In occidente la pratica meditativa si è sviluppata dagli anni sessanta, quando hanno iniziato a diffondersi le prime scuole e centri di culture orientali o di yoga. In alcuni Paesi, come Germania, Olanda e Gran Bretagna, è una pratica davvero ben accolta.

Esistono molti tipi di meditazione. Ve ne sono di dinamiche come quelle di Osho, ad esempio. La meditazione, quale che sia la tecnica, consente di fare spazio e aprire la possibilità di una serenità che può accompagnarci per tutta la giornata. La consapevolezza nel presente ci rende vivi. Questo ci consente anche di stare con gli altri in modo differente.

La meditazione è uno stato interiore che si può esperire anche nelle azioni quotidiane, anzi, quello potrebbe essere il fine ultimo. Per arrivare a questo stadio, però, è utile praticare con disciplina, anche con l'aiuto di un maestro al principio, qualcuno che ci guidi verso il silenzio interiore.

*“Non importa quanto sei impegnato: ogni tanto non dimenticarti di sgombrare la mente dalle preoccupazioni e da tutti i doveri. Basta che tu li metta al bando. Ricorda, non sei stato creato per le preoccupazioni, ma sono le preoccupazioni a essere create da te. Non permettere loro di torturarti” - Paramhansa Yogananda*

\* \* \*



## LA MIA PERSONALE FORMA DI MEDITAZIONE

Floriterapia e Meditazione: due percorsi olistici che credo possano viaggiare a braccetto.

Due medicine antiche quanto il mondo. Due forme di terapia che si completano e si integrano a vicenda. Chi pratica la meditazione in modo costante, vedrà emergere lati di sé su cui sceglierà probabilmente di lavorare, per migliorarsi. Chi inizia un percorso floriterapico, allo stesso modo, vedrà accadere la 'festa di consapevolezza' di cui parla Lila Devi, in cui i suoi lati ombra verranno a galla come un fior di loto: a me sta capitando questo. Nonostante la pratica yogica, la mia mente tende a non stare mai ferma, e di conseguenza anche il mio corpo.

Questo spiega la mia difficoltà a *Stare ferma in Meditazione* per un lungo tempo.

Tuttavia, se esistono anche le meditazioni dinamiche, significa che anch'esse sono un'ottima forma di meditazione. Da qui il mio tentativo di vivere il quotidiano meditando. Che è poi la finalità di ogni pratica meditativa, come ho detto in precedenza.

Uno degli strumenti principali che mi aiuta a 'vivere il quotidiano meditando' è la floriterapia di Bach. Ci sono altre *azioni* che nella mia attività di insegnante yoga mi fanno entrare in uno stato meditativo:

- Guidare gli allievi nella pratica dello yoga nidra, il rilassamento yoga;
- Effettuare un trattamento energetico;

Quando al termine di una lezione yoga, in cui si è lavorato essenzialmente con il corpo, invito gli allievi ad assumere una posizione confortevole per il rilassamento finale, entro nella mia vera dimensione, quella della calma. L'agitazione e le preoccupazioni quotidiane in quel momento si placano davvero, grazie alla mia frase *“Adesso assumete una posizione comoda per il rilassamento”*. E' come premere un interruttore di spegnimento del caos dentro di me. E la cosa che mi colma di gioia è che questo interruttore io lo spengo prima per gli altri che per me. Come diceva Bach, non c'è gioia più grande che nell'aiutare gli altri. Parlando a bassa voce e guidando gli allievi nel viaggio del rilassamento, con modalità che possono cambiare da un rilassamento all'altro, a seconda dell'ispirazione del momento, rilasso anche me stessa.

Anche eseguire un Trattamento Energetico Crystal Mind è per me una forma di meditazione. E' necessario riempirsi di luce, amore ed energia per poterle trasmettere agli altri.

Ad un livello più tecnico, è interessante notare che – durante il trattamento Crystal Mind - il terapeuta utilizza – come forma pensiero - i quattro elementi che utilizza colui che crea le Essenze

floreali: Terra, Acqua, Fuoco, Aria.

Queste due *azioni* che mi aiutano ad entrare in uno stato meditativo sono – non a caso – azioni effettuate per il bene degli altri.

Da qui è nata la mia personale forma di meditazione preferita:

#### Studiare le essenze floreali

La preparazione dei fiori è un processo alchemico. Credo che - oggi più che mai - ognuno di noi abbia il diritto-dovere di prendersi cura del proprio ben-essere psicofisico, prima di tutto per sé e poi per gli altri uguali a sé. Una società formata da “individui sani” è una società sana. E intendo dire “individui sani” nell'accezione ayurvedica, secondo la quale una persona è in perfetta salute quando non solo non presenta malattie ma è anche Felice. Prepararmi le Essenze è un momento magico: così come quando insegno yoga, durante la preparazione delle Essenze è necessario che io sia totalmente presente nel momento, e in uno stato mentale positivo. Prima di iniziare faccio una pausa e dei respiri profondi, per mettermi in sintonia con il lavoro che mi accingo a fare. La discepola di Yogananda suggerisce ai terapeuti, di rilassarsi, ognuno con le proprie modalità, ed eventualmente di assumere una essenza per aiutarci a purificare la nostra energia.

*La Meditazione è l'attività più elevata che un uomo possa compiere (Yogananda)*

E' per me davvero appagante aiutare l'altro – consapevole che l'altro è il mio specchio – ad alleviare qualche suo turbamento emotivo. Dopo i miei consigli, ho visto diminuire gli attacchi di panico di una mia cara amica e di sua figlia adolescente, ho sentito affievolirsi le paure di una donna in gravidanza. Una cara amica a cui ho consigliato di recente l'Essenza di Fragola, mi ha confessato di vivere un periodo in cui “Sto davvero bene con me stessa, non è proprio autostima, è proprio Dignità” mi ha detto “e ciò mi dona di conseguenza autostima”.

Il lavoro di terapeuta necessita, a priori, di lavoro su di sé. Come ho spiegato nella premessa, mi sono letteralmente innamorata dei fiori di Bach e non ho quasi mai cessato la loro assunzione.

Un bravo terapeuta sa, nel profondo, che il lavoro su di sé non termina mai. Man mano che la mia energia migliora, va migliorando anche la mia attività di aiuto.

Tra le varie essenze che ho sperimentato dopo Bach, le Essenze Floreali del Maestro sono quelle che amo di più. Come i fiori di Bach, sono molto efficaci. Questa estate ho assunto l'essenza di Fragola per contattare l'amore profondo di me stessa. Mi sono sentita più centrata e con più autostima. Durante la preparazione della tesi ho assunto l'Avocado, che mi ha davvero aiutata ad avere più memoria. Ho ricordato molti sogni, cosa che in genere non mi accade.

Concludendo, la mia pratica di ricercatrice in floriterapia, è per me una forma di meditazione, per due motivi:

- Riesco a praticarla con costanza
- Aiuta a centrarmi e a vivere appieno il presente.

\* \* \*

*Un novizio entrato nel monastero domandò al maestro Chao-chou: “Ti prego, spiegami cosa devo fare per raggiungere l'illuminazione”.*

*“Hai mangiato la zuppa?”.*

*“Sì”.*

*“Allora, lava la ciotola”.*

***Nel quotidiano risiede lo straordinario***

## 10.1 COSA SIGNIFICA GUARIRE

Cosa significa guarire? In questa domanda c'è il senso di secoli e secoli di ricerca, di millenni di constatazioni e valutazioni empiriche, in questa domanda potremmo dire c'è il senso della vita. Da sempre l'uomo ha bisogno di essere ascoltato, di raccontare le sue sofferenze, i suoi drammi, le sue angosce. Da sempre l'uomo cerca nell'altro, molto prima della nascita della psicanalisi, un alter ego sul quale riversare i propri dolori, i propri dubbi, le proprie emozioni.

E nel mondo delle emozioni dobbiamo penetrare, in quel mondo delicato dobbiamo cercare risposte, comprendere meccanismi d'azione, interpretare sintomi. Perché una parte del mio corpo in un preciso momento comincia a produrre anticorpi contro se stesso non riconoscendolo più come proprio? E perché se tanti di noi siamo a contatto con la stessa carica infettiva solo alcuni svilupperanno la malattia che si manifesterà in modi diversi in ognuno?

Ognuno se vuole Guarire deve Cambiare.

*“Spesso noi continuiamo a soffrire senza fare uno sforzo per cambiare; ecco perché non troviamo pace durevole e appagamento. Se noi perseverassimo, saremmo certamente capaci di superare tutte le difficoltà. Dobbiamo fare lo sforzo, perché possiamo passare dalla miseria alla felicità, dallo sconforto al coraggio” (Paramhansa Yogananda – L'Eterna ricerca dell'Uomo)*

Dobbiamo riprendere a viaggiare nelle nostre emozioni, nel nostro passato, nel senso di inadeguatezza del presente, in quella sottile malinconia ed incertezza per il futuro. Cambiare significa abbattere il totem delle convinzioni, delle certezze, delle risposte stampate nelle linee

guida. Un celebre koan racconta di un uomo che si rivolse al Maestro per essere introdotto sulla strada della Conoscenza. Questi prima di cominciare gli volle offrire del thè. Lentamente cominciò a riempire la tazza fino all'orlo, e ancora oltre, ed ancora, fino a che il suo ospite gli chiese stupito perché versasse il thè fuori dalla tazza. Allora il Maestro disse: "Tu sei pieno come questa tazza...non può entrare nulla in te se prima non ti svuoterai..."

Quanti di noi oggi hanno realmente il coraggio di "svuotarsi"? Quanti riescono a spogliarsi da tutte quelle convinzioni che sono il leit-motiv della nostra vita? Molte persone hanno perso i valori essenziali, non conoscono cosa sia la consapevolezza, l'essenza, la vera natura delle cose e lasciano che i propri sensi vengano incantati da qualche falsa percezione ammaliatrice. Cominciamo, quindi, a ritornare da dove non siamo mai partiti, ovvero dal proprio Io, da quel Sé lontano anni luce da come siamo oggi, così disincantati e schiacciati dalle angosce del passato e le fobie del futuro.

Fermiamoci. Ascoltiamo la voce del silenzio, facciamo spazio al silenzio e restiamo in ascolto del rumore della nostra anima, dei turbamenti della nostra mente ed andiamo oltre..., verso una quiete meditativa che ci regali la pace. E la pace la troviamo soltanto nel presente, nel qui ed ora, nell' "hic et nunc". La troviamo dove il tempo non esiste, la troviamo dove il passato è passato, irrimediabilmente passato e non può più interferire con i nostri giorni ed il futuro; il futuro non c'è, e forse potrebbe non esserci mai. In questa realtà l'unica cosa vera, l'unica entità tangibile è il presente, e nel presente dobbiamo trovare la forza per Essere. Nella propria consapevolezza verbale, cinestesica, visiva, firmando un atto d'amore verso se stessi. **Amandoci semplicemente un po' di più...**sfiorando il nostro corpo con la nostra intenzionalità, essere presenti a se stessi, proprio come quella "presenza" tanto cara a certi filosofi del passato.

*“Qualunque sia il lavoro che state facendo, non pensate ad altro, eseguitelo come offrireste un culto, il più alto dei culti e consacrate ad esso la vita” - Vivekananda*

In questa frase antica c'è lo stesso consiglio che ci ha dato Bach: impegnarsi in un interesse, una passione che ci assorba completamente, per sentirsi Felici, per sentirsi presenti.

Stare nel qui ed ora significa ascoltare il proprio corpo, ascoltare il rumore dei propri passi per strada, essere consapevoli della propria postura, del proprio respiro, dei mutamenti della gabbia toracica quando l'aria entra ed esce durante la respirazione, in una parola vivere l'istante, cogliere l'attimo, amandolo come unico e irripetibile, perché c'è solo quell'attimo, perché nulla vive al di fuori di esso, perché è lui inizio e fine, è lui incipit assoluto di qualunque avvenimento. Ritornare, per esempio, a dare valore alla quotidianità, alle banalità della vita di tutti i giorni, perché non sono mai banali, sono semplicemente nostre!... Dare un senso ad un sorriso, una stretta di mano, una

parola...non perdere nel grande caleidoscopio massificante e destrutturante del tempo nemmeno un atto inspiratorio solamente, perché ci appartiene, e così com'è, è irripetibile...

*“Ascoltare significa che il tuo corpo e la tua Anima funzionano insieme in una profonda Armonia” - Osho*

E poi riuscire ad emozionarsi, emozionarsi per nulla, ma per quel nulla che contiene il germe del tutto, della vita: il sole che sorge, un fiore che sboccia, la tranquilla imponenza di una goccia di rugiada, la meraviglia di un campo di grano, i grilli, il mare...Emozionarsi significa abbandonare la nostra stanca e sterile visione delle cose, inseguire gli aquiloni che abbiamo lasciato volare e non cercato più, sapere che nulla mai è uguale a se stesso ed anche la sofferenza fa parte di noi, anche la sofferenza è nostra e ci rende unici, anche un disagio ci fa sentire diversi e solo la sua accettazione, porta con sé il suo superamento. Essere nelle cose...essere le cose, una sorta di nuovo panteismo, dove tutto è uno, e noi siamo tutto, dove inizio e fine sono una sola cosa, perché semplicemente il tempo non esiste e quindi passato e futuro sono solo un aspetto diverso, un nome differente che possiamo o vogliamo dare al presente. Un nuovo panteismo che non può separarci dalle emozioni, che non può dividerci dalle cose, che non può allontanarci dalle emozioni che le cose provocano in noi, per comprendere che poi quelle cose, quelle emozioni e noi siamo esattamente la stessa cosa, o semplicemente una diversa percezione di noi stessi. In un'ottica più complessa, in un'ottica più globale, che potremmo definire olistica. Ed allora usiamo pure questo aggettivo, senza aver paura di essere travolti dalla moda delle parole, (ci sono termini molto in voga oggi, olistico è uno di questi) usiamolo non solo verbalmente, ma tuffiamoci dentro, sentiamolo sulla pelle, testimoniamolo.

La vera guarigione è quella spirituale, olistica, l'uso delle energie serve a stimolare la forza di autoguarigione. Ci sono i pranoterapeuti, chi usa i cristalli, chi i Fiori di Bach, alla guarigione sono utili sia la medicina naturale che quella allopatrica, ogni sistema va bene. Quello che va guarito è soprattutto il "bambino interiore" anche con un percorso psicoterapeutico. Quando si è bambini può capitare di essere feriti, trascurati, abusati, da adulti releghiamo il bambino interiore in un angolo per cercare di nascondere le nostre ferite, il dolore profondo, ma in determinate situazioni questo bambino può irrompere con conseguenze anche distruttive, si può esprimere con la assenza di sentimenti, o attraverso dipendenze e codipendenze. Lavorare con il bambino interiore significa osservare le vecchie ferite e nonostante il dolore che queste possono aver provocato, avere la possibilità di riconoscerle e far giungere a questo bambino l'affetto di cui ha bisogno e farlo diventare un adulto che sa amare e voler bene a se stesso e agli altri. Che sappia prendersi cura di sé. In chiave psicologica Autoguarigione significa liberazione dai conflitti rimossi e cambiamento

delle proprie dinamiche di comportamento; in chiave evolutiva significa sviluppo delle potenzialità e, quindi, autorealizzazione; in chiave mistica significa raggiungere il contatto con la divinità o comunque con una più alta dimensione spirituale.

Tutti noi abbiamo dentro la capacità di autoguarire. Per comprenderla e apprezzarla, forse, abbiamo solo bisogno di una guida valida.

## 10.2 IL MEDICO DEL FUTURO

In una seduta di floriterapia, il consulente ed il cliente sono seduti uno di fronte all'altro in un luogo tranquillo, dove niente e nessuno possa interferire durante l'anamnesi, mentre il consulente offre le sue conoscenze e competenze, per arrivare a comprendere ciò che sta attraversando il cliente in quel determinato momento.

Nonostante possa essere un ottimo approccio parallelo, il ruolo del consulente floreale non è quello dello psicologo, per cui la sua funzione non è quella di far giungere il cliente a delle risposte su di sé, ma di far luce sulla situazione per giungere ad una corretta somministrazione floreale. Sono i fiori che fanno il lavoro. Per giungere a questo punto, il cliente deve essere nella condizione di potersi liberamente esprimere. Ecco perché, ad esempio, farsi consigliare i fiori di Bach al banco di una farmacia con la fila di persone alla cassa, non è certo un buon inizio per un percorso di guarigione.

A volte i fiori possono bastare da soli, altre volte no. Spesso quando si hanno disturbi allo stomaco è perché si è molto arrabbiati: "non si riesce a digerire qualcosa". Questi disturbi possono essere curati con digestivi, rimedi per la gastrite, antinfiammatori. Ci sono prodotti naturali molto buoni per questo problema ma se la rabbia resta la gastrite non se ne va. Il fiore serve ad eliminare la causa e il paziente comincia ad affrontare meglio la situazione che non riesce a sopportare.

Affermare che qualsiasi problema ambientale (lavoro, famiglia) abbia provocato un determinato disturbo possa esser mandato via con un fiore non sarebbe del tutto veritiero. I fiori non eliminano i conflitti, agiscono sul terreno psicologico del paziente. La guarigione dipende dalle circostanze che l'hanno determinata, dai rimedi che vengono dati ma soprattutto dal paziente. Il paziente può voler guarire ma anche non voler guarire. Spesso l'unico modo che il paziente conosce per richiamare attenzione e affetto è ammalarsi. Se sapesse chiedere le stesse cose in modo più naturale non si manifesterebbe la malattia. A volte la malattia è utile e funzionale a qualcosa, altre volte il paziente non ha abbastanza fiducia oppure è condizionato dall'esterno. Affrontare certi problemi e guarire

significa cambiare e non è detto che le persone vogliono che succeda. Ci sono tante situazioni che bisogna considerare. Nel cammino complesso della guarigione il terapeuta è solo un canale, il vero protagonista è il paziente. Il terapeuta può consigliare una via, prospettare una strategia cercando di scegliere i rimedi giusti per ogni paziente ma alla fine la vera decisione spetta ad ognuno di loro. I fiori aiutano perché pongono il paziente nella condizione emotiva migliore per iniziare il processo di guarigione, se è sfiduciato gli darà fiducia, se non crede nelle proprie capacità acquisirà più autostima. Sta alla capacità dell'operatore olistico riuscire ad insegnare al paziente a minimizzare le perdite e a potenziare le risorse del suo corpo che sono addormentate, per avviare il processo di auto guarigione. Il Guaritore non è colui che ti guarisce ma colui che ti “rimette così bene in equilibrio” da agevolare la tua “autoguarigione”.

*“Dovrebbe restare un segreto ma io ve lo dico ugualmente. Noi dottori non facciamo nulla. Noi soltanto aiutiamo e incoraggiamo il dottore interno” (Dott. Albert Schweitzer).*

Il Floriterapeuta è il Medico del futuro, quello che auspicava Bach. Sempre più medici formati con un percorso 'tradizionale' - dalla chirurgia alla ginecologia alla psichiatria, ecc...- si appassionano poi alla medicina complementare e si specializzano in floriterapia, integrando le due medicine nel loro lavoro.

*“Tutto ciò che è richiesto è di prender nota di come un paziente è colpito dalla malattia; se c'è depressione, mancanza di speranza di migliorare, paura di peggiorare, irritabilità, desiderio di compagnia, desiderio di stare solo, e così via; e di scegliere il rimedio o i rimedi adatti per i differenti stati d'animo. C'è un'altra categoria di persone: quelle che non sono realmente malate nel senso comune della parola; tuttavia hanno sempre ricevuto qualche ingiustizia, forse non seria, ma del tutto sufficiente a rendere la vita a volte una prova e un peso, e quelle che invero sarebbero grate di essere liberate dai propri disturbi. Per lo più hanno cercato diverse vie per essere libere dai loro problemi, ma non sono state capaci di trovare una cura. Fra queste vi sono coloro che hanno frequenti mal di testa; altri sono soggetti a forti raffreddori ogni anno; qualcuno soffre di catarro, o di reumatismo o di indigestione, di asma, di insonnia, e così via, di qualsiasi cosa.*

*E quale gioia è essere capaci di dare sollievo a tali persone: dal momento che essi spesso si aspettavano di dover sopportare la loro infermità per tutta la vita, e pensate in particolare a quelli che avevano temuto che i loro sintomi potessero peggiorare con l'età. Tali casi possono essere curati e molto spesso il beneficio inizia poco dopo che è stata cominciata la cura.*

*Il principio è sempre lo stesso: curate il paziente; curate il paziente secondo lo stato d'animo, secondo il carattere, l'individualità, e non potete sbagliare. Pensate ancora una volta la gioia che arreca ciò, a chiunque voglia essere in grado di fare qualcosa per quelli che sono malati, di essere capace di aiutare persino quelli cui la scienza medica non può fare più niente; questo dà a loro il potere di essere guaritori fra i loro compagni. Questa opera non richiede alcuna scienza, solo una piccola conoscenza, simpatia e comprensione per la natura umana, che è di solito presente quasi in tutti noi".* (tratto da "Essere se stessi" - E.Bach)

E' davvero un onore aiutare le persone a sbocciare come fiori, è un onore far rifiorire le loro anime, aiutare gli altri è uno degli scopi della nostra vita, come diceva Emily Dickinson in questa poesia:

"Se impedirò a un cuore di spezzarsi,  
non avrò vissuto invano.  
Se potrò lenire il dolore di una vita,  
o se a una pena darò refrigerio,  
o se un pettirosso affranto aiuterò a ritornare al nido,  
non avrò vissuto invano"

\* \* \*



## CONCLUSIONI

I termini, 'Energia', 'Vibrazione', 'Spiritualità', 'Elevazione', ricorrono spesso nel mio vocabolario quotidiano. Per lungo tempo ho creduto, svalutandomi, di vivere un po' *Clematis*, un po' fuori dalla realtà, di essere come si suol dire “con la testa tra le nuvole”. Mi sono giudicata tante volte e mi sono detta che stavo fuggendo. In realtà stavo cercando me stessa. Ognuno ha le proprie modalità per cercare se stesso, a patto che gli interessi farlo naturalmente.

Grazie a Meditazione e Floriterapia, posso affermare oggi di conoscere un po' di più me stessa, non solo le mie capacità, i miei talenti e i miei desideri, bensì la mia vera Essenza. E oggi Amo di più la vita.

Amare la vita e dalla vita essere amati è la più bella relazione d'amore. Solo amando la vita possiamo riempire quel vuoto che talvolta cerchiamo di riempire con surrogati. Se proviamo piacere nelle cose che stiamo facendo, se amiamo ciò su cui stiamo lavorando, se siamo creativi, allora siamo davvero ricchi, contenti e soddisfatti. Credo che per vivere felici sia fondamentale porre attenzione al nostro “giardino interiore”, che fiorisce se sappiamo seminarlo, innaffiarlo, concimarlo e curarlo. Se non ci curiamo del nostro giardino interiore, esso inaridisce e i “semi”, le nostre qualità inesprese, non possono germogliare. Se trascuriamo o ignoriamo il nostro mondo interiore, la nostra crescita si blocca, la vita sembra non avere più scopo e potremmo sentirci inutili.

Con le piante succede la stessa cosa. Esse hanno bisogno di concime e acqua ma anche di amore.

Così come le piante, noi uomini possiamo divenire aridi se non prestiamo attenzione alla nostra parte più profonda, se non coltiviamo le esigenze della nostra anima. Se non vogliamo sprecare le nostre energie ma vogliamo renderle utili per noi stessi e per gli altri, dobbiamo innaffiare i semi che sono in noi.

Dedico questo lavoro alla mia Anima, Con Amore.

“Sii di nuovo un bambino e non fuggirai da te stesso.  
Fuggirai in te stesso: questa è la via di chi medita.  
L'uomo di mondo fugge da se stesso mentre il ricercatore fugge in se stesso  
per trovare la sorgente della vita, della consapevolezza.  
E quando scopre la sorgente della vita, egli non ha scoperto solo la fonte della  
propria vita, egli ha scoperto la fonte della vita dell'universo, del cosmo intero.  
Un'immensa celebrazione si risveglia in lui.  
La vita diviene semplicemente una canzone, una danza, momento dopo momento”  
(Osho)

## BIBLIOGRAFIA

- Bach E., *Guarire con i fiori. Guarisci te stesso. I dodici guaritori e altri rimedi*, Nuova Ipsa Editore – Palermo - 2009
- Bach E., *Essere se stessi. Ascoltarsi per ritrovare il proprio cammino*. Macro Edizioni – 2008
- Gerber R., *Medicina Vibrazionale. Nuove scelte di cura e guarigione*. Edizioni Lampis – 1998
- Paramhansa Yogananda, *Autobiografia di uno Yogi*. Edizione originale del 1946 – Ananda
- Paramhansa Yogananda, *L'Eterna ricerca dell'uomo*. E-book
- Paramhansa Yogananda, *Sussurri dall'Eternità* – E-book
- Paramhansa Yogananda, *Lo yoga di Gesù. Come comprendere gli insegnamenti esoterici dei Vangeli*. Ubaldini Editore – 2011
- Osho, *Yoga: la Scienza dell'Anima*. Oscar Mondadori – 2005
- Autieri S., *Meditazione*, - Casa Editrice Rusconi – 2007
- Chamovitz Daniel, *Quel che una pianta sa*. Raffaello Cortina Editore – 2013
- Lila Devi, *Manuale delle Essenze Floreali – Presentazione delle Originali Essenze Floreali del Maestro* – Edizioni Vidyananda – 1996
- Tolio Giovanna, *Il linguaggio dei Fiori – I rimedi floreali italiani Flos Animi*  
Ediz. Tecniche Nuove – 2009
- Dispense della Scuola di Nutraceutica e Tecniche Energetiche *Eterea*
- Siti web vari, tra cui:
- [www.parallelamente.it](http://www.parallelamente.it)
  - [www.equilibrioemozionale.it](http://www.equilibrioemozionale.it)
  - [www.annazelli.it](http://www.annazelli.it)
  - [www.roccoberloco.it](http://www.roccoberloco.it)

\* \* \*