

## TERAPIA FLORAL INTEGRATIVA TRANSPERSONAL. RECURSOS.

La siguiente es una presentación resumida de dos recursos de la TFI transpersonal, para el desarrollo de la presencia y de la percatación, por la vía de la respiración y la meditación focalizada. Dicho de otro modo, la concentración en la respiración dispara la conciencia de sensaciones, sentimientos y pensamientos, que activan, a su vez, la conciencia de las dificultades a tratar con esencias florales.

A continuación, dos epígrafes. El primero “La respiración con conciencia”, está escrito por Silvia Rojas, TFI y Terapeuta Transpersonal; el segundo “La meditación focalizada”, por mí. He decidido, debido a la importancia de este capítulo, colocar ambos en el cuerpo principal de este texto y no en el Apéndice, tal como estaba pensado originalmente.

### La respiración con conciencia

Cuando alguien acude a la consulta de un terapeuta floral integrativo, lo hace en la búsqueda del equilibrio, la armonía y un conocimiento de sí que le permita vivir mejor. Viene en la búsqueda de las esencias florales que le permitan superar su dificultad.

En ocasiones el consultante abandonará el tratamiento tan pronto como las aguas se calmen, sin llegar a salir del mar de sus dificultades, sin intuir la magnitud de la vía de sanación absolutamente profunda, holística y espiritual que el Dr. Bach propuso con sus Remedios Florales: Una vía de sanación cuyo fin es el reconocimiento de nuestra propia naturaleza.

*“Todos nosotros, como hijos del Creador, albergamos en nuestro interior toda la perfección, y venimos a este mundo para que podamos comprender nuestra Divinidad”. **capítulo VII Una vez que nos damos cuenta de nuestra propia Divinidad, el resto es sencillo. LIBÉRENSE A USTEDES MISMOS (1932) Dr. Edward Bach**”*

El trabajo de un TFI es acompañar al consultante en el camino de reconocer, expresa, y resignificar sus luces y sus sombras. Identificando el error que produce el sufrimiento y con él la virtud que necesita ser incorporada por la vía de las esencias florales.

La mirada transpersonal de la TFI tiene presente en este acompañamiento el fin último de la sanación propuesta por el Dr. Bach: “Poner la personalidad al servicio del alma, reconociendo la unidad de todas las cosas”.

Al mantener nuestra mirada en este fin, el recorrido en el acompañamiento floral podrá extenderse más allá del primer “apaciguamiento de las aguas”.

Para este fin la conversación terapéutica y los recursos de la TFI nos guiarán en el encuentro de las esencias florales, que acercarán al consultante a su ser superior.

Uno de los recursos transpersonales de la TFI es colocar la atención en la respiración. A través de su práctica el consultante contará con una vía para tomar conciencia de sus emociones, sensaciones y pensamientos. Desarrollando la capacidad, con la práctica, de no identificarse con estos aspectos de sí, transitando el lugar en el que nos experimentamos como el testigo que observa todo ello.

*“...la tarea de los terapeutas espirituales y de los médicos es proporcionar, junto a otros remedios materiales, el conocimiento sobre los errores de las vidas de los pacientes y la forma en que pueden erradicarlos, para conducirlos de vuelta a la salud y la felicidad.”*

**capítulo II Somos individualidades que existimos con el propósito de adquirir conocimiento y experiencia.** CÚRENSE A USTEDES MISMOS 1930 Dr. Edward Bach

Dedicar unos minutos en la consulta a realizar respiraciones conscientes con el consultante puede resultar muy interesante en el desarrollo de la terapia, así como para iniciar al consultante en la práctica de la atención plena y la meditación.

*“...nuestros consejeros espirituales, los auténticos médicos y los amigos íntimos deberían ser capaces de ayudarnos a obtener una imagen honesta de nosotros mismos; sin embargo, el método más perfecto para lograrla es mediante los pensamientos calmos y la meditación, creando a nuestro alrededor una atmósfera tal de paz y serenidad, que nuestras Almas sean capaces de hablarnos a través de nuestra conciencia y de nuestra intuición, guiándonos de acuerdo con sus deseos. Si cada día podemos aislarnos un corto lapso, solos y en un lugar tan silencioso como sea posible, libres de interrupciones, sentados o tendidos, con la mente en blanco o bien pensando con calma sobre nuestra tarea en esta vida, al cabo de un tiempo descubriremos que tales momentos nos son de gran ayuda, y que en ellos incorporamos relámpagos de conocimientos y de orientación.”* **capítulo VII Cómo ayudar para curarnos.** CÚRENSE A USTEDES MISMOS 1930 Dr. Edward Bach

La respiración consciente es la puerta hacia la interiorización, el silencio y a niveles de conciencia más profundos. Tomando la respiración como puente entre el exterior y el interior, consciente e inconsciente, cuerpo y mente.

Habitando el momento presente podremos contactar con nuestro ser interior. Despegándonos de nuestro enredo mental y de los personajes que nos creamos para funcionar y que confundimos con nuestra verdadera identidad.

Observando la respiración, acompañando cada inspiración y cada espiración podemos desarrollar la atención. Observando sin juzgar, atentos a cada respiración dándonos cuenta de cuando nos vamos, para regresar a la atención saliendo del automatismo. Este ejercicio nos ayudará a permanecer en el “observador”, observando sin identificarnos.

Además de propiciar el camino de la atención y la consciencia, la respiración consciente favorece en la práctica de la TFI:

- **La pacificación inicial** (primer estado de la curación según el Dr. Bach). Cultivando la comprensión de que “esto que me sucede no soy yo”. *“Comenzamos a ver cuando somos capaces de detenernos”*. Thich Nhat Hanh
- **La pacificación en momentos difíciles en lo cotidiano**, la práctica de la respiración consciente puede ofrecerse como recurso junto con las esencias florales para que el consultante utilice en su día a día.
- **La conciencia del consultante hacia lo que ocurre en el aquí y ahora** dando espacio a las sensaciones, emociones y pensamientos reales del consultante, y poder llevar allí la

acción floral. *“Nada ocurrió nunca en el pasado; ocurrió en el ahora. Nada ocurrirá nunca en el futuro; ocurrirá en el ahora”*. Eckhart Tolle

- **El contacto con la intuición** (tanto en el consultante como en el TFI). Normalmente nos identificamos con los contenidos de nuestra mente (proyecciones al futuro o vueltas al pasado). Prestar atención plena a la respiración nos permite entrar en contacto con nuestra intuición, creando desde ahí nuestra realidad en lugar de reaccionar condicionados por recuerdos y proyecciones.
- **Percibir con más claridad nuestras voces internas**, ¿cuál es el contenido de mi mente? *«Siembra un pensamiento y cultivarás una acción; Siembra una acción y cultivarás un hábito; Siembra un hábito y cultivarás un carácter; Siembra un carácter y cultivarás un destino.»* Sivananda

### La meditación focalizada

Una vez que, gracias a la atención en la respiración, aprendemos a tomar conciencia de sensaciones, sentimientos y pensamientos, se hace más fácil darse cuenta y enunciar qué es lo que está perturbando mi tranquilo fluir en este momento. Ahora se trata de dejar que se exprese dicha perturbación para colocarla en términos de esencias florales.

Describí el trabajo de la *meditación focalizada*, que desarrollé a partir de 1995, en el Tratado completo de Terapia Floral. Era un modo cierto de entrar en la experiencia de cada una de las Orquídeas del Amazonas. Sigue siéndolo. Se trataba de tomar una orquídea, respirar, enfocar el tema que la esencia proponía, y dejarse llevar por esa energía sin despegar la atención del asunto en cuestión.

*“Desde una actitud meditativa se lleva la atención, se focaliza, un tema en particular: el que invita cada orquídea, y que se elige de acuerdo a lo que deseamos trabajar. A partir de allí sólo hay que dejarse llevar por el camino que cada orquídea sugiere a cada uno en particular, sin oponer resistencia, o dándonos cuenta cuando la oponemos; sin manipular la experiencia, es decir, no censurando, evitando, o forzando; sino respirando y creando un espacio interior para que allí pueda surgir aquello que la Orquídea empuja hacia nuestra percatación. Si decidimos trabajar con, por ejemplo, la Orquídea Venus que representa lo femenino, pasivo, conforme, inclusivo, lo primero será sentarnos cómodamente en disposición a realizar un viaje de autoexploración. Mientras, con la atención en el área del corazón y el vientre, e inspirando y espirando algo más profundamente que lo habitual, creo un área interior, un espacio vacío de expectativas. Bebo la esencia y me pregunto con toda profundidad y actitud casi reverente, por lo femenino, lo receptivo y pasivo en mí. Permito que la pregunta por el estado de esta cuestión en mi vida, aquí y ahora, impacte en ese vacío, tal que allí “algo” pueda surgir como respuesta. Y escucho...Y, fundamentalmente, creo todo lo que aparece, no dudo de eso que surge, así no lo modifico ni lo interrumpo.”<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> Veilati, S. Tratado completo de terapia floral. Edaf, 1999

Más tarde, me di cuenta, que este era un muy buen modo de acompañar al cliente por la conciencia de sí mismo. Lo simplifiqué y lo utilizo, hasta hoy, con clientes que encallan en el “No sé lo que me sucede”, “No me entero”, “Estoy en blanco”. Pero no me olvido de sus orígenes, se trataba de atravesar todas las resistencias al darse cuenta, hasta llegar a un sentimiento extraordinariamente diáfano, transpersonal, que las orquídeas facilitan si las cabalgas. Leed esta experiencia de una meditación focalizada sobre la experiencia del enfado, y mirad dónde acaba<sup>2</sup>:

*“...en una meditación focalizada sobre nuestro enfado llevada a cabo con Orquídea Corazón podemos percatarnos, en un principio, de que estamos intelectualizando nuestro enojo. Si exploramos esa intelectualización descubriremos que ella encierra sutilmente una crítica; si ahondamos aún más, permaneciendo en la vivencia de la crítica, tal vez nos percatemos que por debajo de ella aparece un estar iracundos y rabiosos; si nos detenemos en la ira y la rabia llevando la atención sobre nuestro cuerpo, podemos observar si sentimos tensión y ¿dónde?, ¿Qué le hace la ira a nuestra respiración? ¿Y a nuestro corazón? Si anclamos nuestra atención en ese proceso físico tal vez veamos que aparecen pensamientos o imágenes ¿Qué nos muestran? ¿Qué sentimientos hay allí abrochados? ¿Qué cuestiones pendientes y con quién? Si nos seguimos permitiendo observar lo que ocurre, sin retirarnos de la experiencia, como navegantes y testigos sabios de nosotros mismos, y sin expectativas, tal vez aparezca el miedo o la sensación de sentirnos heridos, maltratados o abandonados. ¿Y si nos dejamos llevar por la tristeza del abandono y nos abandonamos al llanto o al dolor, qué aparece después?, tal vez un pozo con más odio aun, o quizá la comprensión, tal vez la verdadera resignación, el perdón, el soltar y dejar partir...”*

*Cuando ello tiene lugar y soltamos paulatinamente nuestras porciones de odio y resentimiento, se comienzan a revelar toda la belleza de las orquídeas: nos percatamos de un espacio de dicha, contento, amor, alegría, a los que después de vivenciarlos y explorarlos los dejamos partir...Después podremos notar que un vacío con un cierto vértigo tiene lugar y la experiencia se hace más física en el sentido de fronteras corporales que se diluyen y las percepciones son omniabarcativas, fluidas, el espacio de la meditación y uno es una misma unidad, todo vibra: la vela, las paredes, los retratos, esta que soy yo; todo parece ser un gran corazón que late a un mismo tiempo (...) se está muy, muy abierto.”*

La atención en la respiración es el vehículo utilizado por varias tradiciones, entre ellas la hinduista del yoga, como modo de anclarse en el presente, único sitio y momento de máxima percatación. Esta conciencia es una buena aliada en la conversación terapéutica a la hora de encontrar los temas que nos perturban para luego asociarlos a las esencias florales pertinentes. El procedimiento que hemos descrito Silvia Rojas y yo, no solo nos permitirá hallar esencias florales significativas, sino también alumbrar la conversación terapéutica floral de conciencia produciendo una vuelta hacia lo más luminiscente y amoroso de uno mismo; y el amor, como hemos visto, es objetivo de la terapia floral.

---

<sup>2</sup> Ibídem