

## 6. White Chestnut (Castaño Blanco)

### CONCENTRACIÓN – DEJAR IR LOS CONFLICTOS NO RESUELTOS



Árbol que puede alcanzar hasta los 30m., con flores en racimo que se abren buscando la luz. Flores blancas con un centro rosado, amarillento o rojizo.

#### **Indicación**

Para aquellos que no pueden evitar pensamientos, ideas y discusiones que no desean que entren en sus mentes. Sucede generalmente cuando el interés por el momento no es suficientemente poderoso como para mantener la mente completamente atenta en el presente. Pensamientos que preocupan y quedan fijados, o que, si por un momento somos capaces de apartarlos, vuelven. Parecen meternos en un círculo vicioso y causan tortura mental.

Cuando hay un monotema, un tema recurrente.

La presencia de tan desagradables pensamientos nos aparta de la paz e interfiere en la capacidad de pensar solo en el trabajo y en el placer diarios.

***Es el arquetipo de la obsesión.***

**Concepto clave:** Disco rallado.  
Paz mental contra ideas recurrentes.

#### **Manifestación**

Cansancio físico debido al agotamiento mental producido por pensamientos circulares y recurrentes de los que el individuo no puede librarse de forma consciente.

Tensión en la frente y alrededor de los ojos.

Migrañas y cefaleas. Insomnio. Falta de concentración.

Flor que ayuda a la concentración.

Buena esencia para la hipocondría, para los tics y el tartamudeo.

Obsesiones. Fijaciones mentales persistentes y torturantes.

### **Áreas corporales comprometidas**

Cabeza y ojos.

### **Cualidades positivas que aporta**

Libera la mente de ideas obsesivas.

Da claridad al pensamiento. Enfoca, concentra y libera.

Desbloquea la mente.

Es uno de los 19 últimos remedios encontrados por Bach, y pertenece al grupo III, el de los remedios para los que no sienten suficiente interés por su circunstancia presente.

“...el método perfecto de aprender esto es a través de la meditación y del pensamiento calmado, y llevándonos a nosotros mismos a tal atmósfera de paz, que nuestras Almas sean capaces de hablarnos a través de nuestra conciencia y nuestra intuición, guiándonos de acuerdo a sus deseos”.  
(*Obras Completas*. Dr. Bach)

### **Afirmación positiva**

***Soy la paz de mi mente.***

