

## PLANTAS MEDICINALES EN LA ESPIRITUALIDAD NATURAL

### VERSIÓN COMPLETA EN EBOOK

#### **Acerca de este material**

*“Plantas Medicinales en la Espiritualidad Natural” forma parte de los materiales de distribución gratuita que se entregan a través de la web [www.flaviacarrion.com.ar/espiritualidadnatural](http://www.flaviacarrion.com.ar/espiritualidadnatural)*

*Se entregó en forma de fascículos (24 en total), a todos los suscriptores del newsletter “Espiritualidad Natural”, de Flavia Carrión y llega ahora a ustedes en forma completa, como ebook, editado y con el agregado de un índice para facilitar la búsqueda y localización de contenidos específicos.*

*Tanto este como otros archivos gratuitos que hemos enviado con anterioridad tienen como propósito hacer llegar a quienes lo necesiten y busquen, las enseñanzas espirituales de la sabiduría ancestral y su aplicación a nuestra vida diaria.*

*Para obtener otros archivos informativos ingrese a la web mencionada y acceda a la sección DESCARGAS del blog.*

*Se sugiere compartir este archivo en forma completa para que quienes lo leen puedan ponerse en contacto con la autora si necesitan asistencia extra.*

*Muchas gracias por abrir sus corazones al conocimiento de la Naturaleza.*

*Flavia Carrión*



#### **Sabiduría natural**

Los antiguos encontraron en la Naturaleza la fuente de todo el conocimiento.

Observaron que todo está conectado, y que si falta un elemento, se afecta al Todo y eso les hizo poner mucho esfuerzo en mantener relaciones equilibradas con animales, plantas y otras tribus.

Observaron la inconmensurable belleza que la Madre Tierra nos da y así extrajeron la filosofía de que todo es sagrado, ya que solo está en nuestra perspectiva el calificar algo como “bueno” o “malo”.

Observaron la armonía de las estaciones y la aplicaron a sus propias vidas, descubriendo que así lograban transitar con mayor felicidad los diferentes ciclos de la vida.



En su observación de la Naturaleza, los antiguos tuvieron una ventaja con respecto a nosotros, los occidentales. Nunca lo hicieron desde la perspectiva de un objetivo observador científico, separado e independiente de su objeto de estudio.

**Por el contrario, los antiguos se sentían parte de la Naturaleza y por eso sabían que al observarla estaban aprendiendo acerca de si mismos.**

Eso es lo que creo que debemos rescatar de este conocimiento.

No un conjunto de recetas o “trucos secretos”, sino la actitud de agradecimiento, hermandad y reconocimiento que condujo a nuestros ancestros a desarrollar una sabiduría natural extraordinaria y encontrar sentido a cada segundo de la existencia.



### Plantas medicinales

El término “medicina” tal como lo utilizaron los nativos americanos no es equivalente al uso que le damos hoy. Habitualmente los términos derivados de lenguas originarias no son traducibles en forma completa a nuestro lenguaje, pero podríamos decir que la palabra “medicina” refiere fundamentalmente a *algo que nos hace bien*.

En ese sentido, cuando los nativos americanos hablan de un “hombre medicina”, se refieren a un sanador, a una persona que cura, pero también pueden hablar de un “sueño medicina” si ese sueño nos trajo alegría o bienestar.

Cuando hablamos de plantas medicinales, este es el sentido que le damos al término. Si bien muchas de las plantas que exploraremos en estos fascículos tienen propiedades curativas para algunas dolencias, nuestro propósito aquí no es recetar complementos a los tratamientos médicos, sino que las personas conecten con *todo el espectro de potencial bienestar* que la planta puede traer a su vida, desde todo punto de vista.

La cultura occidental, cuando tomó contacto con el conocimiento de la medicina natural se sintió maravillada por la aparente “Gran Farmacia” que se abría ante sus ojos en la forma de hierbas, raíces y flores. Hizo entonces lo que su entrenamiento cultural le indicaba: construyó listas de aplicaciones para cada planta. Describió las “propiedades” de cada especie vegetal. Y después “recetó”, de la misma manera que lo hace con los productos industriales, la planta adecuada para cada necesidad.

Lamentablemente esta es la manera en que nos conectamos actualmente con este conocimiento. Sufrimos un dolor, molestia o desequilibrio, acudimos a la herboristería, compramos el “yuyo” que nos indica la encargada del local o el que nos han sugerido, y luego lo consumimos, prácticamente sin tomar conciencia de lo que hacemos, en “piloto automático”, de una forma similar a lo que hacemos cuando consumimos una aspirina.

Lo que he aprendido de mis maestros nativos, es que **toda enfermedad tiene un origen espiritual** y por ello lo que sana en forma completa no es la planta en sí (o cualquier otro objeto que consideremos “medicina”), sino **la forma en que nos relacionamos con ella**.

Por eso, es importante cultivar las propias hierbas medicinales (aunque sea en macetitas en nuestro balcón) y aprender a comunicarnos con ellas en un sentido espiritual. Recolectarlas en forma sagrada, consumirlas en forma sagrada y dejarnos guiar por su maestría para activar los cambios de actitud que se suceden a dicho consumo y que son los que realmente traerán cambios significativos a nuestra vida.



*¿Por qué estas 24 plantas y no otras?*

Las 24 plantas del ebook son solo nuestra apuesta inicial. Si la repercusión de estas entregas es alta y los lectores así lo requieren, incorporaré otras plantas a nuestro trabajo una vez terminados los presentes envíos. Pueden ir sugiriendo por mail las plantas que deseen que exploremos y que no figuran en el listado.

Todo aporte es bienvenido.



### **La planta de esta quincena: Romero**

Nombre científico: *rosmarinus officinalis*



Por el solo hecho de estar cerca de esta planta, uno ya se da cuenta de que existe algo medicinal en ella. Su profundo aroma, su color tan intenso, su permanencia mas allá de los cambios climáticos, ya nos está sugiriendo algo de su poder.

El romero es muy generoso con los seres humanos. Lo hemos utilizado en infinidad de formas: en infusiones, en nuestras comidas, como aceite para masajes, fue el componente principal del primer perfume que existió y hasta lo quemamos para sahumado.

Algo vincula al romero con nuestra memoria. Ofelia, en Hamlet, dice “Esto es romero, para recordar”. Según estudios actuales, el romero posee componentes químicos que resultan muy beneficiosos para el cerebro y que incluso podrían prevenir el Alzheimer.

También se lo vincula con el amor. Desde la Edad Media, cuando se lo utilizaba en los ramos de boda para asegurar la persistencia del romance, hasta en la elaboración de amuletos para atraer la pareja soñada. Algo sabía la Ofelia de Shakespeare.

Tiene propiedades estimulantes y tónicas, tanto en su uso externo como interno. Se utiliza como te, hirviendo un puñadito de hojas en un litro de agua para aliviar dolores de cabeza,

desequilibrios digestivos y menstruales. Pero atención, existen algunas contraindicaciones para personas alérgicas y en casos de embarazo, por lo que no debe administrarse a la ligera.

Mi recomendación es que se utilice en forma natural (una ramita con sus hojas) para ayudar en lo que constituye su mayor virtud: contribuir a la claridad mental.

¿Cómo lo hacemos?

Podemos colocar la ramita sobre nuestra cama o debajo de la almohada al dormir, también varias ramitas colocadas en un vaso sobre nuestro escritorio o en el lugar en donde habitualmente trabajamos.

También podemos meditar en compañía de esta planta, ya sea que se encuentre en un jardín o en una maceta en nuestra casa. Lo que haremos, sencillamente, es sentarnos junto a ella y permitir que su aroma nos envuelva.

Inspiramos profundamente su fragancia y conducimos esa respiración a nuestra mente. Luego de unos minutos, volvemos a plantearnos aquellos temas que nos perturbaban.

Descubrirán ustedes que les resulta mucho más fácil que antes encontrar la solución.

Estaré atenta a los mensajes que ustedes deseen enviar sobre esta experiencia en [flaviacarrion@gmail.com](mailto:flaviacarrion@gmail.com)



### Práctica: conectar espiritualmente con una planta

#### 3 pasos para conectar con las plantas



Toda persona que quiere conectarse con las plantas en un sentido profundo, tal como hicieron los antiguos para adquirir tanto conocimiento acerca de ellas como ellos tuvieron, debe entrenarse en el arte de los “3 pasos”. (En futuros envíos profundizaremos esto, por ahora, los invito a practicarlo)

#### *El primer paso: agradecer*

Observamos la planta. Desde nuestro corazón, agradecemos a la Naturaleza por la existencia de esta planta, por sus cualidades medicinales, por su belleza.

### *El segundo paso: percibir*

Con los ojos cerrados acercamos la mano a la planta sin tocarla y captamos su campo energético. Sentirán una vibración o calor.

### *El tercer paso: sentir*

Exploramos la planta con todos nuestros sentidos: la miramos, la olemos, tocamos su textura. ¿Cómo nos hace sentir su aroma? ¿Qué recuerdos trae a nuestra memoria? ¿Qué sentimientos promueve en nosotros?

Registra esta experiencia y si lo deseas, envíame tus comentarios a [flaviacarrion@gmail.com](mailto:flaviacarrion@gmail.com)



### **En la Naturaleza está todo**

Como dijo alguna vez Paracelso, la Naturaleza es un Gran Libro donde se encuentra todo lo que buscamos. Nada hay escondido o secreto, solo se trata de explorar.

Los maestros de la antigüedad lo sabían, y tenían la humildad suficiente como para aceptar que a cada momento se puede aprender algo nuevo, que no somos los dueños de la verdad y que la Madre Tierra siempre puede sorprendernos con sus revelaciones.

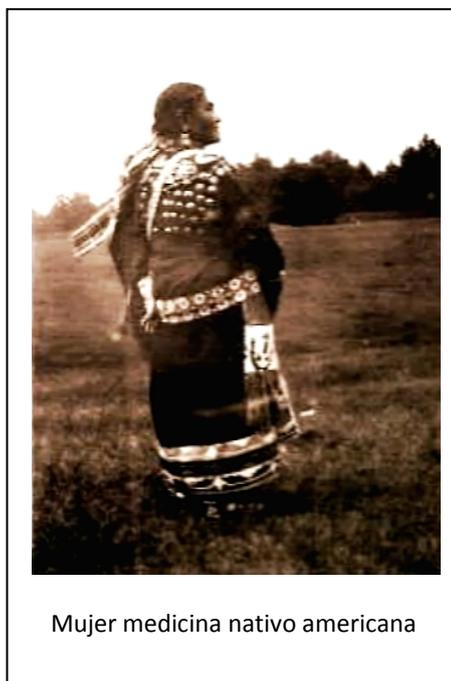
Cuando necesitaban un remedio, acudían a un hombre y mujer medicina, sobre todo a aquellos especializados en el arte de la sanación a través de plantas. Estas personas formaban parte de clanes o grupos que se entrenaban durante mucho tiempo, y transmitían de generación en generación aquello que habían aprendido, pero ¿de dónde procedía ese conocimiento?

Sencillamente, de la observación.

Las plantas poseen una enorme diversidad y cada una presenta muchísimos aspectos a ser observados: su color, la forma de sus hojas, su fragancia, la disposición de sus raíces, sus flores, su diverso tamaño, su ciclo estacional.

Cada uno de esos datos es información relevante.

Los antiguos sabían que la Naturaleza es nuestro espejo y por lo tanto, se preguntaron: ¿Qué me está mostrando esta planta a través de su forma? ¿A qué se parece? ¿Con que dolencia o estado de salud puedo asociarla?



Mujer medicina nativo americana

Y entonces, se dedicaron a observar y a experimentar, descubriendo que ciertos aromas despejaban la mente mientras que otros calmaban el corazón, que las plantas que crecían en lugares específicos sanaban las dolencias típicas de esos lugares, como si la Naturaleza hubiese diseñado cada lugar colocando allí exactamente lo que las criaturas vivientes en ese lugar podrían llegar a necesitar.

Interesante para reflexionarlo, ¿verdad?

### Un ejemplo: las plantas de la Puna



En un paisaje tan áspero como este, encontramos una auténtica farmacia natural para las dolencias de la altura.

En el tiempo en el que viví en la región andina del Norte Argentino noté esta interesante sincronización.

Debido a las bajas temperaturas, los cambios bruscos y la escasez de oxígeno que se registra en ese lugar, las enfermedades respiratorias son frecuentes.

Qué curioso entonces (y a la vez maravilloso) que esa tierra áspera y rigurosa, que desafía nuestra respiración nos regale con hierbas tan sorprendentes como el Yantén, la

Chacchacoma, la Salvia de la Puna y tantas otras, cuyo servicio a la Humanidad es precisamente aliviar la tos, el catarro, aliviar los síntomas de las bronquitis y los estados gripales.

Definitivamente, existe una dinámica naturalmente armónica entre la naturaleza y nosotros, solo que la hemos olvidado o nos hemos apartado de ella por las circunstancias de nuestra historia planetaria.

Sin embargo, el hecho de que nos encontremos hablando estos temas con tanta frecuencia en el mundo de hoy, es indicador de que estamos recuperando en forma consistente esa sabiduría.

Más allá de los ejemplos concretos o la información con que contamos, creo que es importante rescatar el concepto central: “Todo lo que necesitas está allí. Sólo tienes que volverte más atento para encontrarlo”.



### Dime de qué color eres y te diré que sanas

Vincular el color de las flores de una planta o su forma con su función medicinal fue un aporte de las culturas ancestrales que se proyectó a los tiempos históricos. En la Edad Media existió todo un cuerpo teórico basado en esa idea (Teoría de las Signaturas). Mucho se mezcló luego con la superstición, por lo que –con la llegada del modelo de pensamiento moderno– se perdieron muchos aportes realmente significativos.

La Pulmonaria, por ejemplo, es una planta tradicionalmente utilizada para el tratamiento de enfermedades pulmonares. La forma de sus hojas, grandes y con manchas blancas, recuerdan obviamente a los pulmones de una persona que sufre tuberculosis. Da la sensación de que la Naturaleza quiso dejarnos allí una señal del uso de esa planta. (ver foto)



Los ejemplos son muchísimos como para detallarlos a todos, pero una rápida exanimación de los casos te conducirá a la misma conclusión a la que han llegado muchos observadores del mundo vegetal: existe una correlación entre el aspecto externo de una planta y su posible aplicación medicinal.

El color de las flores, por citar solo un ejemplo, parece indicar cuál es el órgano que más se beneficiará con el consumo de la planta. Las de flores amarillas parecen dedicarse al hígado (como la bilis, que es amarilla). Las de hojas azules parecen asociadas con el sistema nervioso. Las naranja con el bazo, las blancas con los huesos.

La Tierra, nos comunica su amor en infinitas formas. ¿La escuchamos?

### **Observando los parecidos**

Te propongo un ejercicio de observación para esta semana.

Recorre un lugar natural en donde puedas encontrar pequeñas plantas y hierbas que puedas reconocer.

Acércate a ellas. Toma nota de su forma, del color de sus flores, su aspecto general. ¿A qué te recuerda? ¿A qué se parece?

Registra tus resultados y después, consulta alguna enciclopedia sobre plantas medicinales o busca en internet. ¿Coinciden tus resultados con la información sobre aplicación medicinal de esa planta?

Si no encuentras datos que te satisfagan puedes escribirme a [flaviacarrion@gmail.com](mailto:flaviacarrion@gmail.com) e intentaré ayudarte.



### La planta de la quincena: Menta

Según la mitología griega, Hades, Rey del Inframundo, se enamoró de la ninfa Menta, que era muy llamativa en su belleza. Perséfone, esposa de Hades, se puso terriblemente celosa y comenzó a atacar a Menta. Hades se adelantó y transformó a Menta en un arbusto, para que pasara desapercibida.

Perséfone se apaciguó, pensando que Menta sería pisoteada por toda la eternidad bajo los pies de aquellos que transitaran por allí, pero resultó que la belleza de la ninfa se convirtió en una fragancia exquisita, que hacía que las personas pasaran por su lado con delicadeza y admiración.

Tradicionalmente, la menta se ha utilizado para aliviar problemas digestivos (Gran sabiduría de los antiguos griegos: ¿acaso los celos no nos revuelven el estómago?), tanto en las culturas ancestrales del mundo como en tiempos más modernos.

La menta contiene sustancias que activan el flujo de la bilis hacia el estómago, facilitando así la digestión. También es muy apropiada para aliviar los dolores de cabeza generados por una comida pesada o un proceso digestivo lento.



Sin embargo, existe un valor mágico asignado a la menta que no podemos soslayar aquí. Desde muy antiguo formó parte del equipo de hierbas que se utilizan para sahumar, sobre todo cuando se trata de despejar pensamientos tóxicos. En la época victoriana se utilizaba en el agua del lavado de los pisos para eliminar la negatividad. (ya exploraremos a fondo estos temas en próximas entregas)

Algo tiene la belleza de la ninfa, que sigue encantando a todos.

Para prepararte un té de menta en forma natural, coloca agua hirviendo sobre una

taza en donde hayas colocado 3 o 4 hojitas.

Disfruta de su aroma cautivante y luego bebe, sin endulzar.



### Práctica: Ver la energía de una planta

Las plantas, como todo ser vivo, poseen un campo de energía que –con cierto entrenamiento– puede verse.

Experimentar esto, no solo genera en nosotros una gran fascinación por el hecho de aumentar nuestra percepción de la realidad que nos rodea, sino que nos conduce a un nivel de comunicación con cada ser vegetal mucho más profundo y vivencial.

Ver la energía de una planta abre para nosotros un universo de posibilidades de conexión con la Naturaleza y sus criaturas. Es el portal de entrada a una diversidad increíble de fenómenos y experiencias.

Los invito a tomarse unos minutos durante esta quincena para explorar esta práctica.

### Paso 1: elegir el momento

Conectar con la experiencia de la vida energética de las plantas es un momento sagrado. No lo hagas a las apuradas. Elige un momento en el que puedas hacerlo sin interrupciones y distracciones, sin las presiones o las demandas del día.

Los horarios en que es más fácil obtener resultados con esta práctica son: el comienzo del día y el atardecer.

### Paso 2: elegir el lugar

Puedes realizar esta práctica en tu jardín, aunque si tienes la posibilidad de visitar la naturaleza abierta seguramente tu experiencia resultará más impactante. Sin embargo, no te desalientes: puedes realizar este ejercicio en tu balcón con resultados similares.

Una vez en el lugar, siéntate cómodamente. Es importante que nada te incomode para que puedas entregar tu atención totalmente al proceso.

### Paso 3: elegir la planta

Tomate unos minutos para observar el lugar en el que estás. Ya sea un jardín, un balcón o la naturaleza, observa la diversidad de expresiones que la naturaleza te regalo allí.

Veras plantas de distintos tamaños, formas y matices de verde. Puede que alguna sea exuberante y otra más delicada pero en todas veras la expresión de la belleza de la vida.

Una vez que las hayas observado a todas elige a una que te resulte particularmente atractiva. Esta será tu compañera durante la experiencia de observación de energía.

### Paso 4: dedica tu atención

Observa esa planta sin intenciones de ver algo especial, solo dedicándole tu atención completa.

Observa lo bella que es, admira sus formas, su textura. Contempla su belleza en su magnífica expresión.

### Paso 5: conecta con tu poder de ver

Respira en forma conciente la belleza de la planta.



Las flores de mi ciruelo suelen presentar un aura brillante que se conecta con el de otras flores. Es algo emocionante de observar.

Siente como esa belleza se convierte en oxígeno para tus pulmones.

Siente como esa energía de la belleza inunda todo tu ser.

Abre tu corazón y disfruta lo que estás recibiendo.

### Paso 6: sintonizar la frecuencia

Ahora vamos a dar un paso importante. Vamos a sintonizar la banda de frecuencia de la energía sutil de la planta.

Para ello (y sin dejar de respirar su belleza), vas a dirigir la mirada al centro de una hoja que se encuentre en la parte superior de la planta y en lo posible contraste

con el fondo.

Concéntrate en un punto situado hacia el centro de esa hoja y desenfoca la vista (déjala floja, como si estuvieras cansado o aburrido).

En breve, con tu visión periférica, captaras una franja de color claro alrededor de la hoja.

Si continúas respirando la energía relajadamente y mantienes la vista en foco, sin desviarla hacia la franja de energía, cada vez se mostrará con mayor nitidez.

### Paso 7: cierre ceremonial

Agradece a la planta desde tu corazón por esta experiencia.

En un sentido sutil pero muy real, la planta ha experimentado también este contacto.

Regálale tus intenciones amorosas, tus deseos de bienestar y florecimiento para ella, y retírate del lugar en silencio, con actitud de reconocimiento por el maravilloso don que has descubierto en ti.



### **Nuestra relación con las plantas**

Las personas tenemos reacciones muy diferentes ante la Naturaleza y sus criaturas. Algunas de esas actitudes son tan opuestas que parece que los seres humanos viviéramos en diferentes mundos dentro del mismo mundo.

Esta mañana, el taxista que me llevaba hasta el centro de la ciudad, donde realizaría unos trámites, comenzó a hablarme del clima y sus rarezas, la inestabilidad y los cambios insólitos para la estación. La conversación se derivó, como suele suceder en estos casos, hacia la conexión que existe entre el avance tecnológico de las sociedades humanas y el deterioro ambiental. Le comenté –casi al pasar, porque asumo que es algo totalmente enraizado en la

conciencia colectiva- que muchos de los desajustes que observamos entre las condiciones climáticas esperadas para una estación y lo que realmente se manifiesta estaban vinculados con el impacto de nuestro desbordado crecimiento y uso desenfrenado de los recursos, por ejemplo la descontrolada deforestación de las selvas tropicales.

Fue entonces cuando me dijo – en un tono de gran irritación -: *“No, señora! Nosotros (los humanos) no hicimos nada malo, solo sobrevivir”.*

Cuando le señalé serenamente que las consecuencias de los desastres ambientales nos alcanzarían tarde o temprano a todos, afectando esas mismas posibilidades de supervivencia que supuestamente justificaban nuestras acciones, me respondió con mucha convicción:

*“y bueno, cuando terminemos con este plantea nos vamos a otro y listo...”*

Es cierto que estas opiniones son cada vez menos frecuentes, pero es claro que representan los dos mayores flagelos históricos de nuestra amada humanidad: la ignorancia y la soberbia.

Combinadas, dichas cualidades pueden llegar a destruir sistemas solares completos si se les da la oportunidad.

¿Qué opinaban nuestros ancestros de las culturas originarias acerca de estos temas? ¿Qué podemos aportar desde la Espiritualidad Natural para contribuir a la conciencia sobre nuestro rol en la Tierra?



### Trátese con cuidado

Los proverbios nativos americanos son frases que sintetizan la sabiduría de estos pueblos y la expresan con belleza poética. Nos sirven para recordar la forma en que alguna vez vivimos, en contacto con la Naturaleza y sus criaturas en un plano de equivalencia, respeto y consideración.

Las primeras naciones, aquellos que transitaron los senderos del mundo antes de la aparición de la escritura o que se complejizaron las instituciones sociales, vieron en las criaturas animales y en las plantas a un Universo sagrado que debía tratarse como una bendición, nunca maltratarse ni explotarse indolentemente.

De hecho, uno de los más famosos proverbios sobre el tema, nos recuerda que la Tierra ni siquiera puede considerarse algo de nuestra propiedad:

***“Trata a la Tierra con cuidado: no la has heredado de tus padres. Te la han prestado tus hijos”***



*“La Tierra y yo somos Uno”, obra de Enoch Kelly Haney*

Nuestros descendientes vivirán sobre este suelo del cual abusamos, deberán subsistir con los recursos que hoy sobreexplotamos, beberán de las aguas de los ríos y arroyos que hoy contaminamos.

Esto no sucederá en un plazo de miles de años sino que ya lo estamos vivenciando. El planeta ya no es lo que vieron nuestros abuelos. Muchas especies de animales y plantas que ellos conocieron, hoy son para nosotros solo un recuerdo conservado en museos o enciclopedias porque –directa o indirectamente- hemos sido la causa de su extinción.

De todos modos, hay lugar para la esperanza.

Los mismos pueblos nativos que anticiparon que algún día llegaría el hombre blanco con sus “bestias de hierro” a arrasar la Tierra, predijeron que en algún momento, personas de todas las razas, colores, orígenes y culturas, retomarían el camino de la espiritualidad de la naturaleza y la rescatarían de la situación crítica, uniéndose para construir otra forma de estar en el mundo, sustentable para unos y otros.

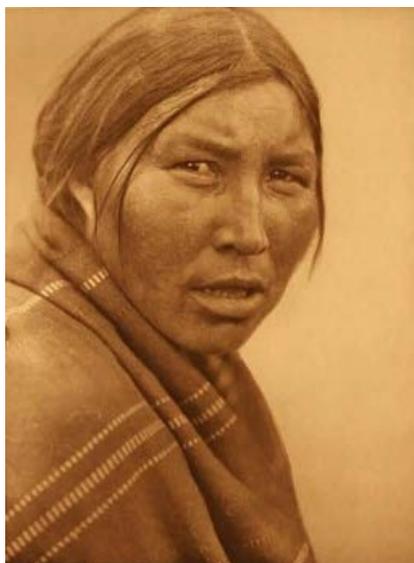


### Guerreros del Arcoíris

En la tribu Cree -nativos americanos de la región de Canadá- existió hace muchos años una mujer medicina, llamada Ojos de Fuego. Esta anciana visionaria, profetizaba el futuro.

Una tarde, reunió a los ancianos de la tribu, sabios y caciques, para comunicarles una potente visión que había recibido:

*"Algún día, -comenzó a hablar Ojos de Fuego- "la codicia inundará la Tierra, de la mano del hombre blanco. Como consecuencia de sus actos, los peces morirán en los arroyos, los pájaros caerán del aire, las aguas se ennegrecerán, y los árboles desaparecerán.*



Mujer medicina de la tribu Cree

*Obviamente, todos estos desastres conducirán a la extinción del ser humano."*

Los hombres de la tribu, que escuchaban estas palabras, se espantaron, porque era bien sabido que la palabra de Ojos de Fuego se cumplía siempre, inexorablemente.

La mujer notó el temor en los corazones de su gente y entonces dijo: *"No teman, pues cuando todo parezca perdido llegará un grupo de personas, guardianes de las leyendas, las historias, los rituales y todas las costumbres tribales antiguas, que se dedicarán a preservar la salud del planeta y sus criaturas. Llegarán los "Guerreros del Arco Iris".*

Ojos de Fuego continuó el relato de su visión: *"Alertados por el sonido del tambor y los cantos*

sagrados de estas gentes, las tribus dormidas despertarán y se formará un nuevo mundo de justicia, paz, libertad y reconocimiento por el Gran Espíritu. Los "Guerreros del Arco Iris" extenderán estos mensajes por todas las naciones y transmitirán a todos los pueblos de la Tierra el "Camino de las Cuatro Direcciones".

Concientes de que el amor y la comprensión constituyen el único lenguaje viable para los habitantes de este trozo del espacio, los "Guerreros del Arco Iris" basarán todas sus decisiones en el amor. No entregarán reglas ni presionarán a los pueblos para comportarse de determinada manera. El ejemplo de sus propias vidas será suficiente para que otras personas los observen y digan "es posible vivir de otra manera".

Al igual que las antiguas tribus, ellos enseñarán a la gente que la vida humana fluye como el río de montaña y que todos nos encontramos al final de la vida en el Gran Océano. Mostrarán que se puede ser feliz independientemente de lo que sucede, porque todo tiene un propósito sagrado que nos conduce a un bien superior.

Develarán que el misterio de la creación de lo bello en nuestras vidas está -sencillamente- en mantener pensamientos y emociones puros en nuestro interior. Enseñarán a escuchar al Maestro Interno, guía infalible de nuestras decisiones y acciones. Ayudarían a los hombres y mujeres del futuro a reconectar con la sabiduría de los animales, de las plantas, de cada momento del eterno presente.

Con el correr del tiempo, estos Guardianes del Arcoíris -continuó Ojos de Fuego- colaborarán en la construcción de una nueva sociedad, libre de las toxinas y la destrucción, forjados por la ignorancia y la soberbia. Los ríos volverán a ser claros, los bosques serán abundantes y hermosos, los animales y los pájaros se recuperarán. Los poderes de las plantas y los animales volverán a ser reconocidos y la conservación de todo lo bello se convertirá en la forma de vida natural.



Los pobres, los enfermos y los necesitados serán cuidados por sus hermanos y hermanas de la Tierra. La solidaridad volverá a ser usual en lo cotidiano y no una excepción. Los líderes del pueblo se erigirán a la manera antigua : aquellos cuyas acciones demuestren amor, sabiduría, coraje y voluntad de trabajo. Las medicinas para curar al mundo de sus enfermedades se buscarán en la selva o la montaña. Las personas no necesitarán contarse mentiras porque el amor será el idioma común.

Muchas y muy grandes serán las tareas de los Guerreros del Arcoíris, concluyó Ojos de Fuego. Deberán ser muy fuertes de corazón. Pero van a encontrar muchos corazones dispuestos que les sigan en este camino de regreso a la "Madre Tierra". Llegará el día, no está muy lejos"

Cuando terminó de relatar su visión, Ojos de Fuego se retiró a su tienda, a descansar. Los ancianos de la tribu quedaron sumidos en profundas reflexiones y -en silencio- pidieron al

Gran Espíritu que iluminara a los Guerreros del Arcoíris para que estos pudieran encontrar el camino.

Benditos nosotros que podemos participar de este momento crucial de la Humanidad.

Porque tenemos la gran oportunidad de ser nosotros, esos Guerreros del Arcoíris que estábamos esperando. Con cada pequeño acto en el que reemplazas el temor por la confianza, el conflicto por la comprensión y la conveniencia por el amor, estás contribuyendo a la sanación de la Tierra. Multipliquemos, y así devolveremos el planeta a nuestros hijos para que puedan ser felices y caminar la belleza.

*Siento que –con ayuda del Gran Espíritu- estamos encontrando el camino.*



### **Práctica: Una ofrenda a los espíritus de las plantas**

Para llegar al día en el que podamos recuperar la sustentabilidad perdida y vivir en otros términos nuestra relación con la naturaleza, primero debemos reconocer en ella y sus criaturas lo sagrado. Debemos encontrar en nuestro corazón el amor y el reconocimiento que se siente hacia un hermano, y dejar de lado la actitud utilitaria que mayormente la caracteriza.

Nuestra cosmovisión acerca de los recursos debe transformarse. Dejar de verlos como objetos, para comenzar a experimentar el espíritu que reside en ellos.

Una forma sencilla de alcanzar ese reconocimiento y vivenciarlo, es a través de la práctica de la **Ofrenda**.



Haciendo ofrenda. Viaje de [Búsqueda de Visión](#), diciembre 2011.

En todas las culturas ancestrales, los hombres y mujeres medicina que han de utilizar plantas en sus preparaciones curativas, hacen primero una ofrenda a las plantas, previo a la recolección. En las culturas andinas esta ofrenda se convierte en un auténtico banquete en el que se alimenta a la Madre Tierra (solicite el apunte sobre este tema a [flaviacarrion@gmail.com](mailto:flaviacarrion@gmail.com) si le interesa profundizarlo). Los nativos de América del Norte hacen ofrenda después de la recolección, conservando las hierbas sin tocar durante unos días, como señal de respeto por los espíritus que la componen.

Para realizar tu ofrenda y reconectar de esta manera ancestral con la naturaleza, te sugiero los siguientes pasos:

- Elige tus regalos. Puedes ofrendar cualquier elemento a la Naturaleza, siempre que sea orgánico y

saludable para el suelo. Puede ser maíz, yerba, arroz, o cualquier otro alimento que a nosotros nos sustenta.

- Elige un soporte natural. Una tela de algodón, un pañuelo de seda natural, una hoja grande que haya caído de algún árbol o planta, cualquiera de esos elementos sirve.
- Acude a un lugar natural. Puede ser tu jardín, una plaza, un bosque o cualquier otro lugar en donde puedas conectar directamente con el suelo, la vegetación y el mundo animal.
- Siéntate en el suelo y tomate unos momentos para sentir la naturaleza. Percibe la brisa, los sonidos, las fragancias, y la experiencia interna que te provoca este contacto. Permítete estar en el lugar, dejando atrás todas las preocupaciones y ansiedades de lo cotidiano.
- Cuando estés listo, toma el soporte elegido, coloca tus ofrendas encima, elévalo al Cielo y formula esta plegaria:
  - o *Amorosa Madre Tierra. Traje este regalo para ti. Te lo entrego para mostrarte mi amor por ti y todas las criaturas que te habitan. Ayúdanos para que cada vez seamos más los que te cuidamos. Gracias por todo lo que recibo cada día de ti.*
- Realiza entonces un pequeño pozo en la tierra y coloca las ofrendas allí. Si utilizaste una hoja, puedes colocarla encima. Si utilizaste un pañuelo, puedes atarlo como lazo en alguna rama del árbol más cercano que encuentres. Esta señal es percibida por los espíritus de la naturaleza como una consagración ritual del árbol, lo cual le brindará una protección especial.

Retírate del lugar en silencio y cuando llegues a tu casa escribe tus impresiones sobre esta práctica. Si lo deseas puede escribirme a [flaviacarrion@gmail.com](mailto:flaviacarrion@gmail.com) para comentarme como te fue con el ejercicio.



### Yerba Mate (*Ilex paraguariensis*)

La yerba mate - también llamada "Te Jesuítico", "Te de las Misiones", "Te del Paraná", "Hierba de San Bartolomé", Caá Yari- entre otras denominaciones- es una especie arbórea neo tropical originaria de las cuencas del Alto Paraná, Alto Uruguay y algunos afluentes del Río Paraguay. En esa zona, crece en estado silvestre, formando parte del sotobosque o del estrato mediano de los montes.

Los pueblos originarios de esa región, los Guaraníes, usaron esta planta desde tiempos remotos por sus propiedades alimenticias y curativas. Hoy, la yerba mate se usa en forma muy extendida y aunque su uso difiere de la antigua manera de consumirla de los Guaraníes, sigue siendo considerado un elixir que nos reconforta, nos energiza y levanta el ánimo.



Posee propiedades defatigantes. Los compuestos presentes en las hojas (sobre todo, el ácido clorogénico) generan también efectos antioxidantes.

Estimula nuestros procesos intelectuales (lo cual es aprovechado por los tomadores de la infusión de esta hierba - en guaraní, Caá - guará, "bebedor de mate"- para permanecer muchas horas dedicados al estudio). Colabora además en la reducción de lípidos elevados.

Esta planta está muy enraizada en la cultura nativa guaraní. Una antigua leyenda cuenta la historia de Yará-i, una joven que vivía en la selva misionera.

Era una hermosa mujer, que cuidaba amorosamente a su anciano padre, ciego ya. La tribu estaba por partir hacia otras regiones, fieles a su costumbre de migrar en busca de otros soles, cuando el padre de Yai-i les dijo a los líderes del grupo:

*"Ya no tengo fuerzas para trasladarme. Solo les pido que lleven con ustedes a mi hija, ella es joven aun, y se merece estar junto a jóvenes como ella, y no esta tremenda soledad que le espera conmigo"*



Pero la joven miró muy seriamente a su padre y le dijo: *"Estaré donde tu estés; seré tu hija y tu hijo a la vez: aprenderé a cazar como hombre y a cocinar como mujer"*.

Y así fue. Fuerte y afectuosa a la vez, Yará - i aprendió a pescar, cazar y a recoger los frutos de la desafiante selva donde habitaban. Su padre, agradecido, rogaba a Tupá -el Gran Espíritu- que recompensara a la joven por tantos esfuerzos.

Un día, apareció en la choza un hombre con hábito de peregrino. Era el mismísimo Tupá, disfrazado. Yará - i lo recibió con su hospitalidad de siempre, cazó y cocinó para él un exquisito guiso y le preparó

una confortable cama.

Al día siguiente, el peregrino se preparó para partir.

*"Antes de irme, te haré un regalo. Haré brotar una nueva planta que llevará tu nombre, Caa - Yará. El recuerdo de tu paso por la Tierra será inmortal, y tu espíritu, a través de esa planta, le dará fuerzas a quienes necesiten un empujoncito de fuerza y energía en sus labores."*

Y así nació, la yerba mate. Recuérdalo la próxima vez que la compartas con amigos o te acompañe en tus tareas cotidianas.



### Tomar conciencia del rol de las plantas en nuestra vida

Las plantas son uno de aquellos aspectos de la realidad que damos por sentado. Estamos tan acostumbrados a verlas en nuestro entorno que -la mayor parte del tiempo- no las tomamos demasiado en cuenta.

Hay árboles en las veredas de nuestras calles, plantas en nuestros jardines, macetas en nuestros balcones y aun cuando muchas personas nos encargamos de su cuidado, la gran mayoría pasa a su lado sin demasiada consideración, quizás porque nunca se nos ocurre pensar que sería de nuestra vida sin ellas.

Tenemos que recordar que las plantas son esenciales en la producción de oxígeno en la Tierra, un elemento sin el cual, toda forma de vida orgánica resultaría imposible.

Además, constituyen la fuente básica de alimento de las criaturas de la Tierra, tanto animales como humanas, constituyendo el punto esencial de una cadena que nos involucra a todos, porque estamos conectados de una manera mucho más profunda y delicada de lo que nos parece a simple vista.



Más aun, las plantas son el ingrediente clave de la receta de belleza de la Madre Tierra, con su infinidad de medicinas, colores, fragancias y exquisitos diseños. Son su creación mas armónica, su excelsa geometría de pétalos y corolas, su arte vegetal.

Para aquellos que transitamos la senda del chamanismo, las plantas son también grandes maestros, comunicadores de la sabiduría natural, a los cuales accedemos tanto a través de la meditación, las búsquedas de visión y el ensueño, como a través del consumo ceremonial de ciertas plantas -que por sus propiedades químicas- se convierten en portales a una

dimensión diferente de conocimiento.

Sin llegar a esta instancia, de todos modos, es posible adentrarse en un reino maravilloso y mágico, por el solo hecho de reconocer y respetar a nuestras hermanitas las plantas, dejando de lado nuestra habitual displicencia y prestándoles atención.

Durante los próximos días, cuando pases junto a un cantero que ya has visto miles de veces o te detengas frente al árbol de tu vereda, tomate unos segundos para reconocer el poder y valor sagrado de la vida vegetal sobre la Tierra. Recibirás un inmenso regalo de energía y amor a través de sus hojas, sus flores y su luz.



### Una metáfora del parásito mental

Los arboles sufren a veces un proceso denominado parasitismo.

Los parásitos son organismos vivos, es decir plantas o animales, que viven a expensas de los tejidos de otro ser vivo (al que llamaremos anfitrión).

Existen parásitos animales (como ciertos artrópodos) pero también existen fitoparasitos o parásitos vegetales, plantas que utilizan a otra de anfitrión. En general, lo que sucede es que el parásito utiliza a su anfitrión para apoyarse en su crecimiento, pero el problema consiste en que -durante el proceso- puede terminar acabando con la vida del árbol que es víctima de este fenómeno.

El higo estrangulador, por ejemplo, un árbol tropical, lentamente rodea al árbol hospedador hasta que éste muere. El higo entonces tiene acceso a la luz en lo alto de la bóveda de la selva y puede crecer. Otras plantas parásitas, como por ejemplo el muérdago, no solo utilizan al anfitrión para apoyarse, sino para alimentarse de él. Las enredaderas dependen por completo de su anfitrión, literalmente "no pueden vivir sin él".



*Árbol parasitado, metáfora de nuestro parásito mental, Isla Martin García.*

En la isla Martin García, adonde conduzco cada año grupos de personas en Busquedas de Vision, a menudo nos encontramos con estos casos de parasitismo y siempre que los vemos nos recuerdan a nuestro propio parásito. Me refiero a nuestro dialogo mental, esa voccecita interna, a menudo preocupada, desconfiada o pesimista, que nos bombardea desde nuestra propia mente con toda clase de preguntas retoricas y afirmaciones limitantes.

De la misma manera que les sucede a los arboles cuando son víctimas del parasitismo, el parásito mental humano se apoya en su anfitrión –o sea nuestra propia mente- para crecer, llegando incluso a drenarla tanto de energía que la persona pierde el comando de su propia conciencia y empieza a actuar desde el piloto automático de sus miedos, sus anticipaciones (usualmente negativas) y su recurrente revisión de situaciones pasadas.

Los arboles, a través de su ejemplo, nos enseñan a cada paso lo que puede sucedernos cuando perdemos nuestro centro y nuestra autentica identidad. Gracias a ellos por semejante metáfora y enseñanza.



### Los meses y los arboles según el Calendario Celta

Muchas culturas observaron el hecho de que el mundo vegetal podía constituir una bella y poderosa metáfora de nuestra propia vida y construyeron sistemas de conocimiento en los que asociaron las cualidades de las plantas con las de los seres humanos.

Un caso particular lo constituyen los totems vegetales de nacimiento, esto es, las asignaciones de arboles o plantas de acuerdo a la época del año en la que una persona nació.

## PLANTAS MEDICINALES – ebook gratuito

Según esos sistemas de asignaciones, cada persona tiene un maestro vegetal asignado por nacimiento, quien será su guía y espejo a lo largo de su existencia.

La cultura celta nos brinda un maravilloso ejemplo en su calendario.

A continuación te presento una tabla para que puedas identificar rápidamente tu árbol totémico según este calendario (recuerda que existen otros, procedentes de otras culturas, en futuras entregas los estaré compartiendo) y las cualidades asociadas con él, que seguramente forman parte de tu identidad profunda.

FECHA	ARBOL	PALABRAS CLAVE	ATRIBUTOS ENERGETICOS
24 de diciembre- Al 20 de enero	Abedul	Renacimiento y regeneración.	Cuando se quema un área boscosa, el abedul es el primer árbol a crecer de nuevo. Las personas abedul saben elevarse sobre el dolor después de las crisis y ayudan a los demás a hacerlo.
21 de Enero al 17 de febrero	Serbal	Poder personal y enraizamiento.	Los vikingos eran conocidos por haber usado las ramas de serbal como Runas de protección. En algunos países, se planta en los cementerios para evitar que los muertos anden flotando alrededor por mucho tiempo. Las personas serbal son exitosas en sus proyectos constructivos y dan seguridad a otros.
18 de Febrero a 17 de marzo	Fresno	Magia y poder psíquico	La lanza de Odín se hizo de la rama de este árbol, que es uno de los tres árboles sagrados para los druidas ya que se confía en la magia que hay en su interior. Las personas Fresno convierten en mágico cada momento y son muy psíquicas.
18 de marzo al 14 de abril	Aliso	Conexión y análisis	El Aliso crece en las riberas, marcando la frontera entre el agua y la Tierra. Se dice entonces que las personas aliso son capaces de marcar límites muy precisos y por ello resultan altamente eficaces en tareas mentales analíticas. Además, conectan mundos diferentes.
15 de abril al 12 de mayo	Sauce	Curación y protección	El Sauce es conocido por sus propiedades curativas y protectoras. Un sauce plantado cerca de la casa ayuda a protegerse de los peligros, especialmente el tipo que se deriva de los desastres naturales del agua tales como inundaciones o tormentas. Las personas Sauce son sanadores naturales.
13 de mayo al 9 de junio	Espino	Fertilidad y Acción	El espino es un árbol de naturaleza energética masculina, que representaba el momento de la fecundidad. Las hadas se sienten muy atraídas a él. Las personas nacidas durante esta luna son prácticas, determinadas y sumamente creativas.

10 de junio al 7 de julio	Roble	Poder y longevidad	El roble era considerado por los celtas el anciano maestro de todos los otros árboles. Se sabe que enseña a las personas nacidas bajo su luna por el solo hecho de sentarse junto a él. Las personas roble desarrollan una sabiduría natural surgida de la propia experiencia y saben transmitirla muy bien.
8 de julio al 4 de agosto	Olmo	Depuración e iluminación	Esta planta de hoja perenne nos recuerda todo el año sobre la inmortalidad de la

### **Práctica: reencontrándote contigo mismo a través de tu árbol de nacimiento**

Te propongo que realices un trabajo de exploración sobre tu árbol de nacimiento, de acuerdo al listado que se encuentra más arriba.

Busca información sobre esa especie, cuáles son sus características, sus propiedades medicinales, sus usos tradicionales y todo otro dato que pueda resultar relevante. Luego de estudiar a fondo tu árbol, siéntate con el producto de tu pesquisa y reflexiona:

¿de qué manera esa información también te está hablando de ti?

¿Qué mensajes se ocultan en esos datos?

¿Se parece a ti tu árbol de nacimiento?

¿Te recuerda, quizás, características que antes te resultaban naturales pero que con el paso del tiempo has ido perdiendo de vista?

Puedes enviarme tus comentarios, si lo deseas, a [flaviacarrion@gmail.com](mailto:flaviacarrion@gmail.com)



### **La planta de la quincena: Tomillo**

El tomillo es una planta aromática, leñosa, de la familia de las labiadas. Muy longeva: puede vivir más de dos años.

Es muy fácil cultivar tomillo en tu propia casa. Es una planta muy noble, que se adapta a las más diversas circunstancias.

El tomillo posee diversas propiedades, ha sido ampliamente utilizada como elemento culinario, pero también se han explorado sus propiedades beneficiosas para la salud, a través de aceites y de infusiones.

El más conocido es su uso para mejorar los problemas



*El cultivo de tomillo en el hogar es sencillo, ya que es una plantita muy noble*

respiratorios, pero el tomillo en infusión posee muchos beneficios más.

### Algunos usos:

- Como antiséptico y desinfectante. Se puede utilizar para limpiar la habitación de los enfermos, utilizando una solución de té de tomillo con agua hervida y un poco de jabón.
- Como antioxidante. El tomillo tiene una variedad de flavonoides como la luteolina, apigenina y naringenina, que lo hacen una buena fuente de antioxidantes si se utiliza con frecuencia en las comidas.
- Como bronco dilatador. el té de tomillo, mezclado con miel, ayuda en los procesos respiratorios a despejar las vías. (pero debes consultar al médico antes de usarlo)
- Como alivio a los cólicos menstruales y premenstruales, y las molestias digestivas. hacer una infusión añadiendo 15 gramos de tomillo en un litro de agua hirviendo. Déjala reposar por 15 a 20 minutos y disfrútala fría o caliente. Puedes beber hasta dos tazas al día.

Muchas culturas afirman que los numerosos poderes curativos del tomillo se deben a que su origen es sobrenatural.

Por ejemplo, en la mitología Griega, se afirma que la planta del tomillo brotó de una lágrima derramada por Helena de Troya, de la cual los guerreros obtenían fuerza y coraje para la lucha. Según la tradición cristiana, cuando José de Arimatea llevó su Santo Cáliz a la Montaña Sagrada de Montserrat, los ángeles quisieron otorgar un regalo especial a los visitantes de la montaña, por lo que poblaron sus laderas con tomillo. La raza gitana -por su parte- considera al tomillo una planta sagrada, asegurando que un antiguo dios egipcio se la ofreció a su pueblo.

Una bendición de la Naturaleza, sin dudas.



### **Maestro del silencio**

*Me crié en el barrio de Villa Luro, en la ciudad de Buenos Aires. En esa época (década del '60), mis padres no se sentían seguros de dejarme salir a jugar a la vereda y ellos trabajaban mucho, por lo que pasaba la mayor parte de mis horas junto a mis abuelos maternos.*

*Ella, se llamaba Elena. Era una mujer de ascendencia celta, de profundos ojos de color turquesa que nos fascinaban a todos, no solo por su color, sino por la gran capacidad de VER en el alma de las personas, intenciones y motivaciones. Conocedora del significado de los sueños y lectora de augurios en la Naturaleza, mi abuela Elena fue mi primera maestra en el arte de descifrar lo invisible.*

*Su compañero, mi abuelo Gregorio, era un castellano taciturno y serio. Realmente parecía su opuesto total.*

*Autodidacta, escéptico y demoleedor de supersticiones, mi abuelo se reía de los presentimientos y percepciones de mi abuela, y parecía diseñado para generar en mí una visión del mundo absolutamente material y concreta.*

*Sin embargo, tenía un don especial con las plantas. Se acercaba a ellas y con solo tocarlas sabía lo que andaba mal, que bichito las estaba molestando, si el agua era excesiva o demasiado escasa, si el sol de ese verano se había puesto exageradamente intenso y había que proteger los tiernos brotes.*

*Y todo esto, lo hacía en el más profundo silencio.*

*Mi abuelo era un hombre sumamente reflexivo y mi recuerdo de él siempre tiene el marco de esa ausencia de palabras, pero-a la vez-de esa sobreabundancia de atención en lo que estaba haciendo, concentración total en el presente, ya fuera en sus indagaciones teóricas o en sus plantitas.*

*Creo que **ese era su secreto con las plantas**, por eso la parra desbordaba de uvas y el naranjo se lucía produciendo frutos las cuatro estaciones. Por el silencio. Porque había encontrado el lenguaje exacto para comunicarse con el reino vegetal. Porque se entendía con “ellas”. Porque al detener la catarata de palabras que a veces nos caracteriza a los humanos, podía facilitar el fluir de la energía sanadora de su corazón.*

*Agradezco haber compartido con él aquellos tiempos y conservar su recuerdo en mi ser.*



### **El ingrediente más importante**

Muchas personas están buscando en estos días la Medicina Natural que brindan las plantas. Prefieren una infusión o un té a un medicamento industrial, porque generan el alivio de la dolencia sin los efectos adversos de ciertos medicamentos y porque –sencillamente- los hacen sentirse bien en un sentido holístico, completo.



Pero muchas veces el acercamiento al mundo medicinal de las plantas olvida un factor importante: que no son los componentes químicos de las plantas los que curan, sino el invisible componente de su solidaridad con el mundo humano.

Es la conexión espiritual la que nos sana, y no un atributo material que las plantas tengan en forma particular. De hecho, en nuestro propio cuerpo se encuentran los

químicos necesarios tanto para enfermarnos como para sanar. Lo que las plantas nos brindan, es -como decía un curandero con plantas que conocí hace muchos años- “su amistad con nosotros”.

El concepto me parece muy valioso y transferible a otros tipos de medicinas naturales. Ya sea que trabajemos con plantas o con cristales, espíritus animales o la energía de las manos de un sanador, debemos recordar que el ingrediente más importante de ese tratamiento es el amor.

Eso es lo que los occidentales tardamos en entender. De hecho, muchas empresas en EEUU comercializan las plantas medicinales del Amazonas, las convierten en medicamentos similares a los que se pueden conseguir en una farmacia. Eso no convierte a esos productos en Medicina Natural. Es la forma en que nos comunicamos con la hierba, la manera en que le ofrendamos nuestro reconocimiento, la manera en que la recibimos en nuestro cuerpo, la que marca la diferencia.

La clave es la comunicación de espíritu a espíritu. La clave es entender y aceptar con humildad nuestro lugar en el círculo de la vida, un lugar de equivalencia con respecto al resto de los seres, y no de dominio.

Para la sabiduría ancestral, las plantas no son objetos, son aliados que se ofrecen a ayudar...

Pensemos en esto la próxima vez que estemos cerca de la dimensión vegetal.



### **Práctica: Meditando con las plantas**

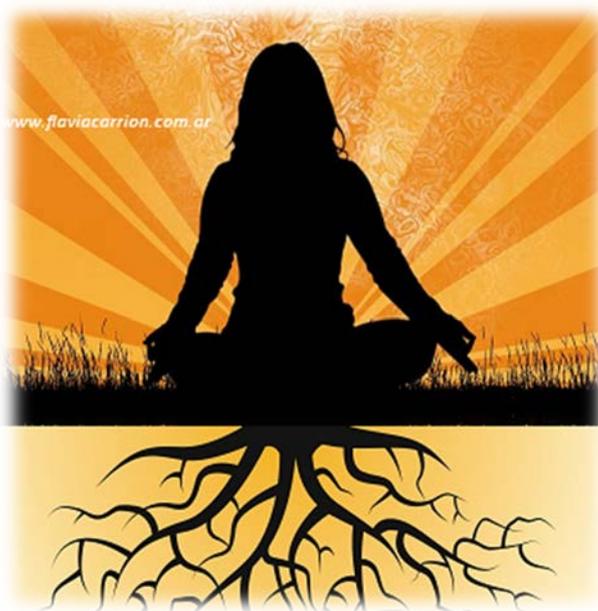
La comunicación entre el espíritu de la planta y el alma de una persona es un proceso que conlleva tiempo, paciencia, dedicación y una gradual acumulación de experiencias.

Una de las experiencias más sólidas en la creación de un vínculo entre tu conciencia y el mundo vegetal es meditar con las plantas.

La siguiente pauta te ayudará a realizar esta práctica con facilidad, pero en la continuidad de tu esfuerzo veras sus frutos:

1. **Elige una planta con la cual meditar.** Puedes realizar esta práctica en un jardín o en el balcón de tu departamento, con una maceta. Sea como fuere, elige aquella planta que veas más saludable, tanto material como energéticamente. (Puedes utilizar las recomendaciones que dimos en los números anteriores para percibir su campo de energía y elegir con mayor sabiduría con que planta meditar. Para consultar los fascículos anteriores, visita <http://www.flaviacarrion.com.ar/espiritualidadnatural/>)
2. **Ubícate** a menos de 30 cm de la planta para que los campos energéticos de ambos compartan la misma área.
3. Puedes estar sentado o de pie. Puedes mantener tus ojos cerrados para focalizar tu atención en tu interior.
4. **Enraízate.** Imagina unas raíces saliendo de las plantas de tus pies y de tus piernas. Visualiza como van profundizando en la Tierra. Presta atención a las sensaciones en tu cuerpo y a la vez toma conciencia de la presencia de la Madre Tierra debajo de ti.

5. **Percibe** como a medida que tus raíces profundizan tu estado interno se vuelve más calmado, más profundo y centrado.
6. Al mismo tiempo, **siente** como tu corazón se va abriendo a la energía de la planta. Percibe como los filamentos de energía de la planta tocan suavemente los filamentos de energía de tu campo y permite -desde tu corazón- la conexión.
7. Puedes "**invitar**" a la conciencia de la planta a tu corazón, tan solo con la intención de que suceda. Pero también puedes formular la intención en voz alta diciendo: "*Te invito a compartir conmigo este silencio*".
8. A partir de allí...**permite que suceda**. Recibirás una sensación de bienestar inmediato, probablemente sutiles vibraciones en el cuerpo, tal vez imágenes o percepciones internas muy nítidas, en fin, las alternativas son muchas. Cada ser es diferente y su experiencia con la naturaleza le revela aspectos diferentes.
9. Cuando sientas que tu atención comienza a declinar, **agradece** a la planta por su amistad. Conecta tu conciencia con la de esa especie de plantas y con las de todo el mundo vegetal. Agradece el inmenso servicio que las plantas brindan al planeta y sus criaturas.
10. Para **cerrar** la meditación, despide a tu nueva amiga, disuelve las raíces que te mantenían conectado a la Tierra, toma algunas respiraciones profundas, recupera la conciencia del lugar en donde estas y regresa a tus tareas habituales.



(En los próximos fascículos te enseñaré a aplicar esta meditación a la sanación, a la búsqueda de respuestas y al autoconocimiento profundo, así que me parece una buena idea que la vayas practicando. Puedes comentarme tus resultados escribiendo a [flaviacarrion@gmail.com](mailto:flaviacarrion@gmail.com) )



### Albahaca

Es una hierba aromática originaria de Asia que se cultiva desde hace muchísimo tiempo. Su popularidad en Europa la trajo luego a territorio americano como parte de la herbolaria de los conquistadores y se quedó aquí, bien enraizada en nuestra cultura.



Cuenta la leyenda que la albahaca fue la primera planta que creció junto al sepulcro de Jesucristo y por ello ha recibido el nombre de “hierba divina”.

Mas aun, parece que también se considero sagrada en otras culturas, ya que formo parte de rituales funerarios en el Antiguo Egipto y en la India.

Dentro de las prácticas mágicas, se asocia a la albahaca con la abundancia. No es de extrañarse, ya que esta plantita es de

crecimiento rápido y se vuelve frondosa fácilmente, incluso cuando uno la cultiva en una humilde maceta.

Pero también está asociada con la magia sexual. La diosa Erzulie, arquetipo de la seducción y la delicadeza femenina en la espiritualidad haitiana, parece haber conquistado a más de mil hombres a través de esta aromática plantita. Esa leyenda esconde un dato de la realidad sobre las propiedades de la albahaca: estudios actuales indican que podría resultar una alternativa natural a los medicamentos que se utilizan como vigorizantes sexuales y que suelen constituir tanto riesgo para la salud.

La albahaca posee numerosísimas aplicaciones medicinales: es digestiva, antiespasmódica, alivia el insomnio, el dolor de cabeza, es diurética e incluso ayuda a bajar la fiebre. Fortalece el sistema inmunológico, alivia la tos y calma la irritación de la piel. Parece, incluso, que es un antidepresivo natural. Quizás por eso, en nuestras leyendas populares del norte de Argentina, se la asocia con el carnaval y su alegría. Vean, por ejemplo esta copla:

*Albahaca del carnaval  
que te codicia la gente  
te siembran las casas pobres  
en los tarritos de aceite  
Cantemos todos, cantemos  
con una albahaca en la oreja  
para que sigan bailando  
las chinitas y las viejas.*

Recuerdo que, en los tiempos en los que todavía trabajaba como antropóloga, tuve oportunidad de estar durante el carnaval en la región de Tartagal, en Salta. Las comunidades originarias de la zona (wichi, chiriguano, chane, entre otras), despliegan en esa celebración su música y sus danzas súper coloridas y el aire se llena de aroma a albahaca.

Los jóvenes galanes regalan a las niñas sus ramilletes de albahaca, en lugar de flores, para enamorarlas. Los brujitos sacuden ramitos de albahaca para alejar a los “espíritus traviesos”. A todos encanta esa fragancia inolvidable.

Una de las formas más naturales de utilizar la albahaca con fines medicinales es la fabricación de **aceite de albahaca**.

### Algunos usos del aceite de albahaca

- ⊗ Se puede aplicar en forma externa para el alivio de dolores de cabeza, golpes, artritis o incluso en masajes relajantes.
- ⊗ Se puede consumir una cucharadita para combatir los malestares digestivos, el estreñimiento e incluso la flatulencia.
- ⊗ Se puede aplicar en compresas en el pecho para aliviar catarros, congestiones bronquiales o simples resfríos.
- ⊗ Se puede agregar al hornillo para aromaterapia y es muy beneficioso contra la ansiedad (a mi madre la vengo ayudando con este aceite y realmente funciona muy bien, el espíritu de la albahaca es muy compasivo y paciente).
- ⊗ Por supuesto! también se puede agregar a las comidas y disfrutar su sabor que es delicioso!



Conversando con el jefe de la misión chané de Tuyunti (año 1998)

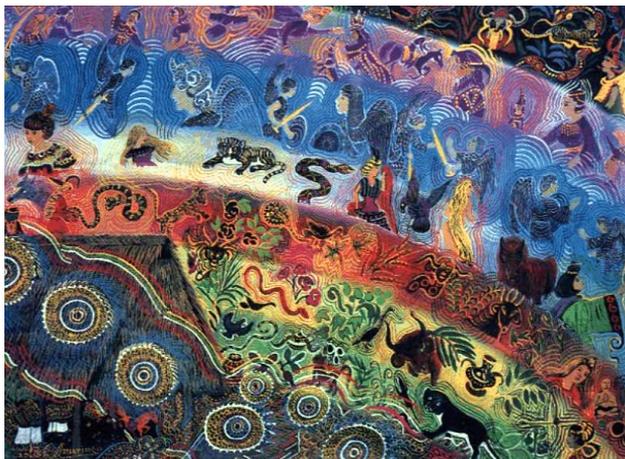
### Como preparar aceite de albahaca

(¼ kg de albahaca por cada litro de aceite.) Colocamos la albahaca en un colador de fideos. Le echamos agua hirviendo. La enfriamos con agua y hielo para que no se siga cocinando. Escurremos la albahaca y la pasamos a un picador. La trituramos y le vamos incorporando el aceite poco a poco. Guardar en envase oscuro.



### **Plantas Maestras del Amazonas: en contacto con los espíritus**

Las culturas amazónicas poseen una larga tradición en el conocimiento de las plantas medicinales. El contacto continuado con la selva y sus innumerables recursos vegetales les permitió desarrollar un saber profundo, rico y sólido, acerca del poder sanador de las plantas.



Obra de Pablo Amaringo, artista peruano que plasmó en cuadros las visiones que recibió tras el consumo de ayahuasca. Denominó a esta obra "Gradación de Poderes."

Entre ellas, los antiguos pobladores del Amazonas descubrieron variedades que provocan transformaciones vitales de gran envergadura, plantas cuyo efecto en el cuerpo es tan poderoso que conducen a quien las consume a una revalorización total de su vida, de su visión del mundo y de sí mismo.

Se ha denominado de muchas maneras a estas plantas, y aunque la mayoría de las personas quizás las confunda a todas bajo el término

"ayahuasca", existen muchísimas especies diferentes que producen efectos similares.

Si le preguntamos a un investigador científico, nos dirá que son plantas que por sus componentes químicos producen efectos alucinatorios en quienes las consumen.

Si consultamos con un maestro "ayahuasquero" del Amazonas, nos dirá que la planta tiene un espíritu, y que es a través de ese espíritu que los pacientes pueden alcanzar su curación.

Los antropólogos, con el tiempo, han modificado la terminología y ahora utilizan el término "**enteógeno**" para referirse a ellas.

Vamos a Wikipedia para conocer mejor esta palabrita:

*El término deriva de la lengua griega, en la que éntheos (ἔνθεος) significa "(que tiene a un) dios dentro", "inspirado por los dioses" y génos (γένος) quiere decir "origen, tiempo de nacimiento". El sustantivo "genos" pertenece al campo semántico del verbo gígnomai (γίγνομαι), que significa "llegar a ser", "devenir". Por tanto, el significado etimológico de enteógeno alude a la posibilidad de llegar a ser inspirado por un dios, así como al "nacimiento" que esto supone.*

Enteógeno es un neologismo, una palabra nueva creada para poner el acento en las cualidades místicas de estas plantas y así evitar que se confunda con el uso recreativo de las sustancias psicoactivas.

Estas son plantas a las que debe tratarse con la debida seriedad, verdaderos portales para la expansión de la conciencia y el descubrimiento de nuestro lugar espiritual en el cosmos. Un legado de nuestros ancestros que debemos atesorar y cuidar para las futuras generaciones.



### ¿Cómo se manifiestan los espíritus de las plantas?

Los maestros del Amazonas nos enseñan que cada planta tiene un espíritu diferente, el cual puede manifestarse en formas cuasi materiales a quienes trabajan con ellas o buscan comunicar con ellas. Estas manifestaciones asumen la forma de seres humanos, seres semi humanos, animales, seres de las estrellas, o formas irreconocibles, únicas de la dimensión vegetal.

La mayoría de las plantas medicinales tienen, nos cuentan ellos, una forma humana como manifestación de su espíritu, una especie de guía que orienta al sanador con respecto al uso de la planta, como prepararla para potenciar sus efectos, que canciones cantar para activar su poder, el origen de las dolencias, los componentes espirituales de la enfermedad y muchas cosas más.

Es interesante notar que los espíritus de las plantas no necesariamente se le aparecen de la misma manera a personas diferentes. Mientras alguien puede ver, por ejemplo, al espíritu de determinada planta como una serpiente, otro puede verlo como un anciano.

Esto nos recuerda aquel principio de la espiritualidad natural que resalté en mi libro "[Chamanes y Poetas](#)" y que recalco en mis talleres: que la relación con el mundo espiritual es - por definición - un asunto personal, ya que el propósito del Gran Misterio es que las personas se encuentren a si mismas, descubran su propia divinidad en el encuentro con la naturaleza y sus criaturas.

La planta, su espíritu, nos habla de nosotros, nos muestra nuestra propia epopeya existencial, el viaje desde la dualidad hacia la unidad, de la ignorancia con respecto a nuestro origen cósmico al regreso a la Fuente de Todo lo que Es.

Algunas personas han logrado ver a estos espíritus de las plantas. Algunas, incluso, los han fotografiado.

Más allá de que uno crea o no que esas imágenes corresponden realmente a seres de la dimensión vegetal, el hecho es que esas experiencias nos provocan una inmediata reacción de atención expandida sobre nuestras compañeras de ruta, las hermanitas plantas, y eso, de por sí, ya es sanador porque ayuda a que las respetemos y cuidemos aun mas.

De todas maneras, quisiera compartir con ustedes una imagen, facilitada por un gran maestro de la conexión con las plantas, Daniel Gerszenswit, quien hace unos años captó esto con su cámara fotográfica:



¿Ven la silueta sobre la hoja de roble? Interesante ¿verdad?



### La clave para ver los espíritus

¿Cómo hacemos para ver a los espíritus de las plantas? Al mundo espiritual se accede con inocencia, como un niño, con asombro y aceptación de que lo que se manifieste estará a la medida de lo que necesitamos para nuestra evolución.

Por eso, no vale la pena enojarse si uno realiza innumerables actividades relacionadas con el plano no ordinario de la realidad y sin embargo no ha logrado “ver” aun, alguna manifestación de energía.

De hecho, lo más importante es ver el espíritu en el interior de nuestro ser, con nuestra percepción interna. La manifestación externa es un regalo cuando aparece, una bendición excepcional, pero no condiciona lo extraordinario de la experiencia de todos modos.

Los maestros amazónicos, en muchos sentidos sabios inocentes como los niños, dicen que la mayoría de las veces los espíritus de las plantas tienen formas relacionadas con la forma misma de la planta. Las que tienen espinas se manifiestan como felinos con garras, las altas y rojas como hombres bañados en sangre...y así.



Ayahuma, o couroupita guianensis

Por ejemplo, el Ayahuma es un árbol con innumerables propiedades medicinales (antisépticas, antimicóticas, analgésicas), el jugo de sus hojas cura la malaria, alivia dolores de todo tipo y cicatriza heridas. Los hombres medicina del Amazonas hacen una purga con sus frutos, para potenciar su propio campo espiritual.

Precisamente, en sus frutos está la clave. Estos, como podemos ver en la foto, tienen forma redonda, muy parecidos a cabezas humanas. De hecho, la palabra huma, en quechua, significa “cabeza”. Estos frutos, al caer, comienzan un proceso de descomposición que despiden un olor similar a la de la carne putrefacta.

No es insólito entonces escuchar que los maestros cuentan que el espíritu del árbol se les aparece...como una mujer sin cabeza...



### **Práctica: ver al espíritu guía de tu planta**

Hoy los invito a jugar con la magia de la inocencia y el asombro, con un ejercicio que los ayudará a conectar aun mas con los aspectos espirituales de las plantas y quizás, les revele que hay algo mas allí afuera.

1. Elige una planta con la cual realizar la experiencia, ya sea de tu jardín, de tu balcón o del parque
2. Realiza la ofrenda como te explique en la pag 14
3. Conecta con la planta siguiendo los pasos de la meditación que te enseñé en la pag.23
4. Ahora observa a tu planta entrecerrando los ojos. ¿A qué se parece su forma? Mantén la mirada dirigida a un punto y al mismo tiempo afloja la vista, como si tuvieras sueño. ¿Qué puedes percibir?
5. Durante todo el tiempo, mantén tu cuerpo relajado y la respiración, profunda y regular.
6. Es buena idea mantener música de fondo, que no tenga letra. Esto ayuda al hemisferio derecho del cerebro (el perceptivo/intuitivo) a estar sintonizado con la experiencia.
7. Si lo deseas, puedes sacar una foto. ¿Algo interesante para ver? Puedes enviarme tus comentarios a [flaviacarrion@gmail.com](mailto:flaviacarrion@gmail.com)



### **Aloe Vera**



Una de las plantas medicinales con mayor antigüedad en la historia de la medicina natural. Los antiguos egipcios, allá por el 4000 aC ya la utilizaban como remedio, y la tenían en tal alta consideración que la habían elevado a la condición de divinidad.

Los usos de esta planta son incontables, y sus usos son tanto externos como internos lo que le brinda

gran flexibilidad para el tratamiento de las más diversas dolencias.

Cicatrizante, regenerador celular, analgésico, tonificador, antimicrobiano, regulador de la acidez, antifebril, anti inflamatorio, equilibrador intestinal...en fin, un autentico “Elixir de la inmortalidad” como lo llamaron en la antigüedad.

Alguna vez, un chamán me contó que el Aloe tiene un hermoso secreto, y es que potencia sus funciones de acuerdo a la necesidad de quien lo tiene y cultiva. Esto significa, que sus propiedades varían de persona a persona, y si quien lo cultiva tiene, por ejemplo, problemas de acidez, ese aloe se adaptará a esa función y desarrollará mayor poder curativo en esa área, mientras que si el vecino de esa persona tiene migrañas frecuentes, sus aloe potenciaran sus efectos analgésicos.

Así que lo mejor que puedes hacer es tener tus propias plantas (en el jardín o en maceta) y permitir que la propia planta te vaya guiando.

La manera mas práctica de utilizarlo (y que te mostrará rápidamente sus efectos), es cortando la hoja carnosas que posee, en forma transversal, para exponer el gel que contiene en su interior. Luego se aplica esa parte directamente sobre la parte de la piel que se quiera tratar (por quemadura, sequedad o simplemente para tonificarla) y se disfruta el efecto refrescante y regenerador de este maravilloso aliado vegetal.

Recuerda pedir permiso a la planta desde tu corazón y agradecerle, antes de cortar su hoja.



### Aromas para el espíritu



*Sahumando en ceremonia*

Uno de los usos mas universales de las plantas en su conexión con la espiritualidad es el sahumado.

El sahumado es, sencillamente, la quema de hierbas, resinas o cortezas que posean un aroma intenso y generen humo en forma consistente.

La mayoría de las culturas nativas del mundo han utilizado el sahumado en sus ceremonias, y el mundo occidental ha tenido sus representantes en este



*Cleopatra, acicalándose, con una planta de Aloe junto a su cuerpo. ¿La habrá utilizado como complemento de sus tratamientos de belleza?*

sentido, tanto en la antigua Grecia como en Roma y en las culturas que las sucedieron.

El sahumado se utiliza para elevar las plegarias al Gran Espíritu, porque el movimiento del humo nos recuerda el eterno movimiento de la energía en evolución.

En algunos casos, el sahumado se utiliza para purificar espacios, objetos y personas, porque se asume que el espíritu de las plantas se lleva consigo aquellas impurezas que puedan estar contaminando ese campo de energía. De hecho, existe evidencia científica acerca de la utilidad del sahumado como pesticida, por lo que seguramente nuestros ancestros, al descubrir esto, habrán llegado rápidamente a la conclusión de que el humo podía ahuyentar también a nuestros "parásitos energéticos".

La experiencia nos muestra que el sahumado puede cambiar nuestros estados de ánimo, aliviando tensiones, calmando nuestra mente cuando hay nerviosismo, trayendo recuerdos que creíamos desaparecidos y abriendo nuestra conciencia a otras realidades. Las fragancias del sahumado nos ayudan a estar más concentrados en aquellos propósitos que focalizamos para la ceremonia, asistiendo al logro de lo que nos proponemos a través de dicha ceremonia.

Mis maestros zulúes me han enseñado, por otra parte, que los ancestros perciben los aromas de las hierbas que sahumamos. De hecho, es el lenguaje que utilizamos para conectarnos con ellos.

Muchas personas me han comentado la experiencia de percibir fragancias cuando se encuentran en meditación (sobre todo de rosas). ¿Será que así como ellos perciben nuestros aromas, también son capaces de responderlos para que sepamos que están allí?

*¿Son los aromas una forma de comunicación interdimensional?*

*Interesante tema para profundizar en futuros envíos...por ahora, te invito a que experimentes...*



### **Palitos de sahumar vs. encendido directo**

Seguramente estarás habitud@ a los sahumeros que se compran en los locales de productos alternativos: las varillas o los conitos, que vienen en distintas fragancias. Algunos de ellos están elaborados de manera bastante orgánica y no tiene nada de malo utilizarlos, pero no dejan de tener un componente químico extra y no nos permite interactuar con la planta directamente.

Por otro lado, existen los carbones de sahumar, los cuales se encienden para colocar sobre ellos las hierbas o resinas en forma directa. Estos tienen como ventaja que nos permite colocar la sustancia en forma natural, duran mucho tiempo y permiten que el humo permanezca largo rato en el ambiente, pero para ser sincera con ustedes, son bastante tóxicos, debido a los componentes químicos con los que se fabrican.

Realmente, la mejor manera de conectar con el poder purificador y de conexión del espíritu de las plantas presente en el humo es a través del encendido directo.



Esto puede lograrse preparando uno mismo los manojitos de hierbas de sahumar o encendiendo directamente una corteza resinosa (como por ejemplo la de cedro). Para esta última, no existe gran misterio: toma una corteza que se encuentre en la base del árbol (nunca arranques del tronco), y enciéndela con la llama de una vela o fósforos.

Obviamente, tendrás que encenderla varias veces, pero te ayudará a mantener la concentración para la intención que te propongas, por ejemplo: hacer una invocación a los espíritus de la naturaleza o solicitar asistencia del Universo para tus proyectos.

La otra posibilidad es fabricar los manojitos de hierbas. Estos cuentan con todas las ventajas del sahumado natural pero además, es la forma en que los nativos americanos y otras culturas nativas del mundo utilizaron para esta parte esencial de las ceremonias y por ello, tienen el agregado de conectarnos con una tradición milenaria enraizada en la memoria de nuestra alma.



Te invito a experimentarla.



### Práctica: prepara manojitos para sahumar

#### Materiales:

- Varias ramitas de hierbas frescas
- Hilo (en lo posible, orgánico)

1. Elige las plantas con las que vas a preparar el manojito. Por ejemplo, puedes utilizar romero, menta, lavanda, salvia blanca.
2. Las plantas deben estar frescas.
3. Corta ramitas de tamaño similar.
4. Con el hilo de coser envuelve juntas las ramitas. Esto debes hacerlo bien apretado ya que cuando las hierbas se sequen van a perder volumen y se pueden soltar.
5. Deja secar, dentro de un plato chato, al sol durante una semana o colócalo cerca del horno.
6. En próximos envíos te enseñaré varias técnicas para sahumar y los usos que puedes darle a esto.



### Perejil

La fuerza de los guerreros! Esta hierba, originaria del Mediterráneo, se les daba a los gladiadores para fortalecer sus músculos y preparar su espíritu para la lucha.

Está repleta de propiedades medicinales, vitaminas y minerales.

Ayuda a equilibrar el funcionamiento intestinal y de los riñones, purifica la sangre, asiste en los desbalances menstruales. Es antitumoral, mejora el sistema inmunológico, tiene propiedades antibacteriales y fungicidas.

Su efecto es tan fuerte que debe tenerse mucho cuidado. Las mujeres que sospechen que están embarazadas no deben consumirlo, ya que puede provocar pérdidas.

El perejil es fuerte desde su propia naturaleza. Crece en abundancia prácticamente en cualquier lugar. No demanda casi ninguna atención, de hecho, si se lo descuida crece en demasía, o como decían las abuelitas en mi barrio "se va en vicio".

Algo que pocos conocen es su alto poder nutritivo. A cambio de 0 calorías, nuestro aliado el perejil nos aporta (por cada 8 gramos), mas del 150 % de vitamina K, y un porcentaje interesante de vitaminas A y C, además de hierro. La vitamina K es esencial para generar glóbulos rojos y permitir el proceso de coagulación.

Sopa de perejil

100 gr de perejil  
100 gr de apio (con hojas)  
100 gr. de puerros  
30 gr. de manteca  
1 litro de agua  
sal



Procesar todas las verduras (crudas). Colocar la manteca en una olla y calentar. Cuando se derrite la manteca agregar las verduritas procesadas y un poco de sal. Rehogar unos minutos.

Agregar el agua. Una vez que hierve, reducir el fuego y permitir que se siga cocinando hasta alcanzar el punto de sopa deseado (mas o menos espesa).

A disfrutar!



**Plegaria a los Espíritus de las Plantas**

*Los llamamos, ancestros de la Tierra y el Cielo.*

*Escuchen nuestras plegarias.*

*Necesitamos sus medicinas para sanarnos.*

*Estamos sedientos de plenitud.*

*Tenemos hambre de nutrición.*

*Acompañénnos mientras caminamos sobre este suelo*

*Alimenten a nuestros niños y cuando estemos listos para volver al hogar, junto al Gran Espíritu, llévennos con ustedes.*



**El misterioso laurel que brotó solo.**

Me mudé a la casa que hoy habito hace muchos años, cuando aún era casi una niña.

Me había regalado el Gran Espíritu cierto conocimiento de las cosas de la Tierra, que habían llegado a mí a través de abuelas, abuelos y sobre todo el impulso de mi propia alma que sentía a los animales como hermanos y a las plantas como guardianas de la vida sobre el planeta.

Conocía por entonces el ritual de la Pachamama, ya que en los viajes al norte del país a los que me conducían mis padres, una pastora de la montaña me la había enseñado.

Fue natural para mí, entonces, que al llegar por primera vez a la casa, eligiera un lugar en el jardín del fondo, un espacio en el terreno que solo era un potrero reseco cuando nos mudamos, para que hiciera la ofrenda del 1 de agosto, día en que se entrega a la tierra comida y bebida (si deseas conocer esta ceremonia y tener una guía escrita para realizarla, puedes solicitar el archivo gratuito **“Como celebrar la Pachamama”** escribiéndome por mail a [flaviacarrion@gmail.com](mailto:flaviacarrion@gmail.com) ).

Me las arreglé para hacer un pequeño pocito, y coloqué en él unas galletitas, alguna golosina, y medio vaso de gaseosa, lo que para una niña eran tesoros de su cotidiano. Tapé el pocito con una enorme piedra gris y me despedí de la Madrecita Tierra hasta el próximo año.

Pero algo sucedió antes de que se cumplieran los doce meses.

Una tarde, jugando con mi perro en el fondo, vi que desde debajo de la piedra, un brote se abría paso, como si una semilla hubiera germinado desde adentro del pozo.

El tiempo pasó, los humanos y animales que vivíamos por entonces en la casa cuidamos de no pisar el brote, y este fue creciendo, creciendo, hasta que un día se manifestó con todo su esplendor... era... un laurel !



El laurel creció hasta convertirse en un enorme árbol, surgido de ninguna parte...o quizás, surgido del amor con el que una pequeña niña alimentó a la Tierra por primera vez.

Como señal de agradecimiento, o como indicador de que ese era el camino que debían seguir mis pasos.

Hoy el laurel es un enorme amigo verde que escucha silenciosamente mis reflexiones cuando algo en la vida me conduce a detenerme y consultar a los espíritus de la naturaleza.

Su presencia es afectuosa y cálida, me reconforta el corazón y me alegra el alma. Su existencia es un ejemplo más de que el misterio nos espera a cada paso que damos.



### Vapores para sanar

La acción de una planta medicinal sobre el cuerpo y el espíritu humano puede ser vehiculizada de distintas maneras. Habitualmente, asociamos la medicina de una planta con su ingesta, con la elaboración de té o infusiones, o con la fabricación de productos de uso externo, como jabones, aceites y lociones.

Pero existe una forma muy directa y profunda de recibir los beneficios terapéuticos de las plantas que no está muy explorado y es el del vapor.

Los antiguos conocían muy bien los efectos sanadores del vapor del agua en la que se habían hervido plantas medicinales. En el chamanismo africano, existe toda una categoría de *muti* (medicina) dedicada al tema, y existen sanadores especializados en este arte.



Disfrutando el vapor inhalado. Las abuelitas sabían...

Existen estudios científicos que indican que el uso de este método aumenta la efectividad de las sustancias medicinales incluidas en la planta e induce transformaciones químicas más rápidas de sus componentes.

Existen muchas plantas que se pueden utilizar de esta manera. El caso más conocido por los lectores, seguramente, es la del eucalipto, el cual se aplica al tratamiento de bronquitis, resfríos o catarros, ya que es un potente descongestivo.

Mi abuelita lo hacía así, y así lo sigo haciendo yo: ponía a hervir un puñado de frutos de eucalipto en una olla, a hervir, tapado. Dejaba hervir un buen rato. Tapaba el desagüe del lavamanos del baño y colocaba allí el agua hirviendo. Me ponía una toalla sobre la cabeza (como se ve en la foto) y me hacía respirar ese vapor...mientras me contaba alguna historia de su tierra gallega...

Pronto me sentía mejor. Por el vapor de eucalipto, por los cuentos...o por el momento compartido. Es la sabiduría de las abuelas, que combinaba conocimiento natural con amor, y así lograba la magia de curar.



### Práctica: prepara un rocío de limpieza energética

El vapor también se puede utilizar como reemplazo del sahumado en la limpieza energética. Hace algunos años una brujita buena me enseñó esta receta. Desde entonces, la utilizo para cambiar positivamente la energía de mi casa y refrescar mi aura.

Te la recomiendo. Es fácil de hacer y muy efectiva.

### Elementos:

- 1 olla grande
- 7 hojas de laurel
- 1 ramita de incienso (fresco)
- 1 puñado de sal marina
- Un puñadito de hojas de romero (fresco)
- Unas hojas de albahaca
- La cascara cortada de 1 limón.

Se pone a hervir todo en abundante agua con la olla tapada. Se cierran bien todas las aberturas: puertas, ventanas y claraboyas. El agua comenzará a hervir y emitirá vapor. Unos cinco minutos después del primer hervor, levanta la tapa de la olla. Al estar las aberturas cerradas, el vapor comenzara a impregnar los vidrios. Si tu casa es muy grande, puedes recorrer los espacios de tu casa con la olla para que el vapor vaya alcanzando todos los ambientes.

Una vez realizado esto, dejas enfriar el agua, la cueles, y colocas el líquido resultante en rociadores. Puedes utilizar este rocío de limpieza en tu casa o incluso sobre tu propio campo de energía antes o después de estar en contacto con energías potencialmente tóxicas.



### **Orégano**

“*La alegría del monte*”. Eso es lo que significa la palabra orégano en latín (*origanum*), que la tomó del griego (*orígonon*). Para quienes aman la etimología, les diré que esa palabrita conjuga los términos griegos “oros” (montaña) y “gan” (presente en verbos como ganao, ganaoo, ganymai que significan estallar de alegría, estar rebosante de felicidad).

Desde muy antiguo las personas asociaron al orégano, entonces, con estados de euforia y bienestar, de júbilo y celebración.



Dice la leyenda que fue Afrodita, la diosa del amor, la que plantó el primer orégano, y que hasta le dio su propio aliento, para convertirlo en un estimulante de la pasión. De hecho, esta es una de las plantas con propiedades afrodisiacas, mas conocidas en el mundo.

En nuestras casas, al menos en lo referente a América y Europa, el orégano es una de las especias habituales. De esas que nunca faltan. Lo utilizamos mucho en nuestras comidas, en estofados y salsas, sobre todo combinado con tomate con quien parece que se lleva muy bien.

Pero también posee aplicaciones medicinales que se conocen desde muy antiguo y que podemos recuperar para ser utilizadas en la actualidad.

En principio, el orégano tiene propiedades antibacterianas y antioxidantes, las cuales pueden aprovecharse muy bien a través de su consumo en forma de hierba aromática o convertido en aceite. Estudios recientes indican que posee 42 veces mas antioxidantes que la manzana.

Es un conocido estimulante del apetito y analgésico en dolores de cabeza (sobre todo los vinculados con las irregularidades menstruales). Posee muchísimas vitaminas en forma concentrada y también minerales. Puede prepararse una infusión, con una cucharadita de sus hojas secas. Algunas personas afirman que, consumido de esa forma, les ha servido para aliviar catarros. (Recuerda: en la infusión, se hierva el agua primero, se coloca la hierba elegida dentro de la taza y se echa el agua hirviendo. Se deja reposar tapado un par de minutos y luego se cuela. Endulza con miel para mejor efecto).

Es un muy buen conservante, por lo que se lo recomienda como adobo para carnes que guardamos en la heladera.

En mi opinión, lo mejor del orégano es que podemos cultivarlo hasta en una pequeña macetita y él vive feliz allí. Es una planta muy amigable, muy fácil de cultivar y con muy pocos requisitos: mantener húmedo su suelo y recibir mucho sol.

Por supuesto, se desaconseja su uso durante el embarazo, la lactancia y en niñitos pequeños, pero como condimento se puede utilizar sin problemas.



### **Frase para reflexionar:**

**“No todo el monte es orégano”**, es una frase del folklore español. Es el equivalente vegetal a “no todo lo que brilla es oro”.

Al asociarse esta planta con la alegría y el entusiasmo, la frase indica que debemos ser cautelosos, no tomar las cosas ni a las personas por sus apariencias, evaluar con sensatez y madurez las propuestas que recibimos, y esperar a que nuestro corazón se encuentre sereno para comunicar algo o abrirse a confiar.

En el momento planetario que transitamos, donde todo parece haberse vuelto tan rápido, tan fácil y tan inmediato, no viene mal un poco de esta medicina.

Que la velocidad de la tecnología no nos arrastre a olvidar que seguimos teniendo mucho para aprender, y que mas allá de los brillitos o fragancias con que a veces se envuelve una idea o una propuesta, es nuestro maestro interno el único que posee la verdad que tenga sentido para nosotros.



### Las plantas que me salvaron la vida

Creo que ya es tiempo de contar esto: en determinado momento de mi historia personal hubo un giro con respecto a mi relación con el mundo vegetal que probablemente cambió el destino de mi vida.

En el año 1998 atravesé una crisis muy fuerte y dolorosa. Llegué a estar al borde de abandonar este plano. No por enfermedad ni por decisión propia, sino por las acciones de otras personas.

Sufrir una agresión tan violenta nos afecta más allá de lo físico y lo emocional. En un plano espiritual se produce una ruptura. El hecho de que otro ser humano intente terminar con nuestra vida es algo que el alma no puede llegar a comprender y lo produce un horror tal que se repliega sobre sí misma, y lentamente, se apaga.

Más allá de la contención familiar y el tratamiento psicológico que podamos recibir en ese momento, es importante acceder a la sanación de nuestra parte espiritual. Yo lo sabía en ese momento, sabía que tenía que hacer algo que en chamanismo llamamos “recuperación de alma”, buscar un chamán que hiciera ese tratamiento y hacerlo, pero las urgencias de proveer económicamente a mi familia no me dejaban tiempo ni recursos para hacerlo, y por lo tanto, lo postergué.

Pero quiere el Gran Espíritu que sus criaturas sean felices y con el arte que manifiesta la sincronicidad hizo aparecer en mi camino un trabajo que me pondría en el lugar adecuado para la sanación que necesitaba: la selva.



Con amigos de la comunidad Tuyunti (del pueblo chané), en plena selva de Tartagal.

Convocada por una empresa que necesitaba una antropóloga para hacer una evaluación ambiental en el área de Tartagal, acepté automáticamente, sin comprender, en principio, a que estaba yendo.

Luego, en las interminables horas de caminata, en solitario, por la selva, comprendí. Rodeada de lianas y vegetación frondosa, enmarcada por cedros, lapachos y robles, transcurría mis días como dentro de un templo. Ellos, los arboles y las plantas, eran mis terapeutas, mis chamanes.

Mi campo de energía, se convirtió en el puente hacia mi conciencia profunda y mi ser espiritual. Cada mañana, respiraba entre las hojas el aroma de una nueva etapa, y al exhalar, sentía liberarse de mí los filamentos del dolor, la desilusión y el miedo.

Podía escuchar el viento en sus hojas y los pequeños crujidos de sus ramas y troncos. Oía un permanente zumbido más allá de los sonidos que hacían los insectos, una vibración muy eléctrica que me rodeaba permanentemente, como un capullo sanador.

Hubo momentos de grandes revelaciones, experiencias que no podrían explicarse desde lo racional, pero no vienen al caso.

Reste decir que la selva me recuperó el alma. Definitivamente.

Por eso, cuando miro los desmontes que se realizan para generar tierras de cultivo para la soja, cuando veo esos enormes troncos desgarrados, sanadores vegetales arrancados de raíz, se me parte el corazón.

No tenemos idea de lo que estamos haciendo, de lo que estamos perdiendo, y de que estamos asesinando a quienes nos cuidan incondicionalmente.



### **Dejándose enseñar**

Existe un término para describir el proceso de aprender directamente de la naturaleza. Es biognosis.

Se lo podría definir como el conocimiento directo a través de la vida, y es la forma en que los antiguos desarrollaron tan vasto y efectivo bagaje de información sobre las plantas medicinales, entre otras cosas.

La biognosis es una capacidad humana, un don natural que todos tenemos. De hecho, de no haber sido por esa habilidad, es probable que los seres humanos no hubiéramos sobrevivido demasiado tiempo. Nuestros cuerpos nunca tuvieron la fuerza, la protección acorazada, la movilidad y agilidad que tuvieron otros. Fue nuestra capacidad de generar tecnología la que nos permitió llegar hasta aquí.

Cosa curiosa, cuando vemos el avance de los terrenos para agricultura, como decíamos antes, que producen una devastación forestal tremenda, dañando muchísimos ecosistemas, desapareciendo especies y dejando otras al borde de la extinción, podríamos suponer que es esa misma tecnología la que nos destruirá.

Pero no.

Nuestra habilidad de construir herramientas no es el problema, sino el hecho de que en el camino por desarrollarla perdimos de vista la esencia de lo que guió a nuestros ancestros a ese conocimiento profundo y valioso: que las plantas y otros recursos naturales no son cosas, sino seres como nosotros, en su nivel especial de conciencia, sagrados y merecedores de nuestro esfuerzo por cuidarlos.

Es la tendencia a convertir en objetos utilizables (y por ende sin alma) todo lo que no es humano –plantas, animales, el planeta mismo- lo que nos condujo a esta situación límite.

Es esa relación la que tenemos que sanar.

Y tal parece que la experiencia personal, individual, es el único camino para recuperar ese vínculo. No es algo que se aprende en la escuela. Por eso estos fascículos no contienen listados de “plantas y sus usos”. Eso lo puedes encontrar en cualquier enciclopedia sobre plantas. Lo que te proponemos aquí es que salgas a la Naturaleza y escuches todo lo que ella tiene para enseñarte.



### **Práctica: escuchando al abuelo árbol**

Los arboles son grandes comunicadores y sanadores.

Como conté en mi experiencia al principio de este capítulo, los arboles de la selva tienen una energía curativa muy intensa, sin embargo, puedes escuchar a los arboles de cualquier lugar, siempre y cuando se encuentre saludable y tenga ganas de conversar contigo.



*Escuchando al abuelo árbol en el bosque energético de Miramar. Uno de los lugares en donde el sonido de los arboles es más notable.*

Te propongo un ejercicio para escucharlo, para que pueda comunicarte su sabiduría y ayudarte a sanar.

#### Paso 1: Prepara tiempo disponible

Esto es lo más importante. Los arboles tienen un ritmo más lento que nosotros. Sus vidas transcurren con gran parsimonia. Nada los apura. Por eso, este ejercicio puede llevarte

mucho tiempo. Prepárate para esta práctica con la suficiente anticipación, de modo que nada te perturbe.

### Paso 2: Elige un lugar con arboles

Si estás en el campo, la selva o el bosque, mejor, pero si no puedes salir de la ciudad, siempre puedes encontrar un parque o plaza donde haya al menos dos o tres arboles para elegir quien será tu comunicador.

### Paso 3: Elige el árbol al que escucharás

Fíjate bien: alguno de los arboles del lugar de te llama la atención por alguna cuestión. Quizás su aspecto, su belleza exterior, o quizás emana una energía especial. ¿Sientes que te gusta más alguno? Ve allí. ¿Alguno de los arboles que ves parece diferente a los demás? Ve allí.

### Paso 4: Pide permiso

El árbol no es una cosa, es un ser vivo, conciente. Pregúntale si está de acuerdo en que escuches su sonido, en que conectes con el corporalmente. Dilo desde el corazón, y escucha la respuesta de la misma manera: como una cálida suavidad en el corazón.

### Paso 5: Escucha

Coloca tu oído junto al tronco (revisa primero para verificar la presencia de pequeños insectos en la superficie del tronco. No los saques, busca otro sector del tronco para escuchar)

Abraza al árbol para escuchar mejor. Pronto descubrirás que no solo escuchas con el oído sino con todo el cuerpo.

Cierra los ojos para escuchar mejor. Relaja tu cuerpo. Disfruta.

Cuando regreses a tu casa registra lo sucedido. Repite la experiencia varias veces a lo largo de los días. Mantén un diario con lo que experimentes. Comparte con otros la vivencia.

En pasos posteriores te enseñaré a formular las preguntas que nuestros ancestros nativos hacían a los arboles cuando estaban en situaciones críticas o necesitaban respuestas claras a sus problemas vitales.



### Cedrón

Amoroso aliado, el cedrón! En este preciso momento, mientras les preparo este texto, tengo a mi lado mi mate mañanero, y en él, por supuesto, infaltable hojita de cedrón de un cultivo propio.

Qué maravilla! El círculo está completo: de la naturaleza que amamos hasta nuestro corazón, y de regreso a ella.

La planta de cedrón me maravilla no solo por sus propiedades medicinales que son muchas, sino por esa capacidad que tiene de entrar en nuestras vidas y quedarse para siempre.

El cedrón es muy efectivo como antiespasmódico (para calmar dolores de estomago, náuseas, descomposturas) y también para eliminar gases.

Es un sedante suave, por lo que ayuda mucho a las personas que sufren de stress, ansiedad o nerviosismo.

Es también un gran depurativo, ayudando a eliminar las toxinas del cuerpo. Incluso, muchas personas han descubierto que –precisamente por ello- es un compañero ideal de sus tratamientos para adelgazar.

Dicen los nativos americanos, que esta hierba es protectora de los sueños, evitando que tengamos pesadillas de noche. Pero las ancianas dicen algo mas...que el cedrón ayuda a conectar en sueños con la verdad del alma...

¿Será cierto?

¿Por qué no pruebas hacerte un tecito de cedrón esta noche antes de dormir y luego me cuentas que soñaste, escribiéndome a



Planta de cedrón. Además de todo...es bonita...

#### Te de cedrón

##### Ingredientes:

15 gramos de cedrón.  
1 litro de agua.

##### Preparación:

Coloca en el agua hirviendo el cedrón y dejar hervir durante 15 minutos. Retira del fuego y deja reposar 5 minutos más.

Colar y servir solo o endulzado. Se puede tomar

[flaviacarrion@gmail.com](mailto:flaviacarrion@gmail.com) ?



### Aprender en la Naturaleza

No sé cuantos de mis lectores son aficionados al campamento.

Yo ciertamente que lo soy. He dormido en carpa desde los 6 años, ya que mis padres siempre tuvieron clara la importancia de aprender en la naturaleza aquello que no se puede aprender de otro modo.

Mi padre me enseñó a juntar leña, a identificar las señales del cambio del clima, a reconocer las diferentes constelaciones y a respetar a cada criatura animal que se cruzaba en nuestro camino, incluso aquellas que podíamos considerar “peligrosas”.

Mi madre, por otro lado, me enseñó mantener mi carpa en orden para encontrar lo que necesitaba en el momento justo, a ser solidaria con las tareas grupales, o cuidar los espacios comunes y a respetar el derecho al silencio del resto de los acampantes.

Un campamento puede ser una experiencia maestra para un niño de esa edad, y sella en su corazón los principios que lo guiarán toda su vida.

Claro, me dirán que hoy en día es difícil convencer a un jovencito de que se separe un tiempo de la televisión, los juegos electrónicos y su celular, pero la aventura que puede encontrarse en la naturaleza **es real**, lo cual es insuperable en comparación con el mundo de fantasía tecnológica en que viven nuestros hijos.

Un campamento te enseña a despertarte antes de que salga el sol, pero no para ir al colegio o a trabajar, sino porque los aromas del verde, las flores y las hierbas medicinales entran sin permiso en el espacio de tus sentidos. Por tanto, te enseña que cada mañana puede ser un disfrute si se lo permitimos.



*Despertar en la Naturaleza...  
una experiencia sagrada*

Un campamento te enseña que hasta la más pequeña ramita es importante para hacer el fuego, que ningún recurso es despreciable, que nada nos sobra. Aunque también enseña que a la vuelta del sendero puede haber más ramitas esperando, por lo que tampoco nada nos falta.

Un campamento te enseña la enorme diversidad de la manifestación humana (una breve mirada al resto de los acampantes alcanza para descubrir esto con gran nitidez) y a la vez, que todos sentimos, necesitamos y buscamos lo mismo: ser felices.

**Un campamento, finalmente, nos muestra que somos más fuertes y valientes de lo que pensamos, y que existen muchos recursos en nosotros aun por descubrir, esperando que algún día, con ayuda cómplice de la naturaleza, los hagamos florecer.**

Si aun no has experimentado la maravillosa sensación de despertar en brazos de la Madre Tierra, te recomiendo que lo hagas.



### Frutas: salud concentrada

En el Hemisferio Sur, donde resido, estamos en verano. En esta época del año parece que de pronto recordáramos que existen las frutas. Las necesitamos, son muchas veces el único almuerzo que tenemos durante el día, las preferimos a las pesadas comidas del invierno.

En general soy de guiarme por la intuición o el instinto para elegir las. Entro a la verdulería y compro lo que el cuerpo me pide.

Sin embargo, se me ocurrió interesante compartir con ustedes en el fascículo de hoy, la información nutricional de las frutas más populares. Por supuesto, esta lista de elegidas se irá acrecentando en los próximos números.

**NOTA:** las propiedades mencionadas son solo algunas. Necesitaríamos un fascículo integro para cada fruta. Tal vez en el futuro lo hagamos...

	Calorías	Fibra	Poder Medicinal	Datos extra
Banana 	105	3gr	Fuente de potasio, vitamina B6, previene las úlceras, disminuye la presión sanguínea.	Estudios recientes muestran que mejora mucho las capacidades mentales
Durazno 	58	2gr	Vitamina A. regulan el sistema inmunológico, ayudan a prevenir infecciones.	En la antigüedad se decía que comiendo un durazno por día se prolongaba mucho la longevidad
Kiwi 	56	3gr	Vitaminas C y E, magnesio y potasio. Ayuda a huesos, cartílagos y dientes. Disminuye el nivel de los triglicéridos	Un kiwi en ayunas regulariza la función intestinal rápidamente
Mango 	54	1.5gr	Protege la visión y previene el desarrollo de degeneración macular, que podría terminar en ceguera.	Si se hierva un carozo en una taza y media de agua se obtiene un te desparasitante

 Manzana	75	3gr	Posee antioxidantes, previene diabetes y asma. Limpiador natural de los dientes. Baja el colesterol	Comer con la piel (bien lavada) ya que allí se encuentran las vitaminas
 Naranja	62	3gr	Vitamina C y folatos, que ayudan en el embarazo a prevenir enfermedades en el bebe. También reducen colesterol y triglicéridos	La parte blanca que generalmente tiramos, tiene el mismo valor nutricional que el resto de la fruta
 Uva	53	-1gr	Contienen antioxidantes que pueden prevenir los infartos. Detiene el crecimiento de células cancerígenas	Las uvas individuales pueden congelarse y luego agregarse a jugos de otras frutas
Por ahora, lo dejamos aquí. Vayan disfrutando de esta ensaladita de frutas mientras seguimos con otros temas ☺				



### El largo camino de las hierbas junto a la Humanidad

En arqueología (carrera en la que me especialicé y trabajé allá lejos y hace tiempo...), contar con evidencias es un tema difícil. Los materiales que están depositados en el suelo suelen sufrir toda clase de deterioro con el correr de los años.

Sin embargo, en ciertas áreas, zonas áridas donde los suelos son arenosos, los materiales se conservan muy bien y pueden transcurrir siglos sin que se pudran o desaparezcan, aun cuando sean materiales orgánicos.

Es así que los arqueólogos han logrado identificar algo que para nosotros, en el marco de estos archivos, es muy interesante: las hierbas medicinales que se utilizaron en la prehistoria.

Pero ¿es que acaso enfermaban nuestros ancestros más antiguos?

Sí que lo hacían!

Sufrían, sobre todo, de una enfermedad llamada osteoartritis, algo que para los mayorcitos no resultará ninguna novedad. Se supone que el acarreo de grandes pesos contribuía al desgaste y aceleraba esta dolorosa cuestión.



Cortezas utilizadas para acarrear bayas y semillas en la prehistoria

También sufrían problemas de columna, naturalmente, y cortes de todo tipo. No sabemos hasta qué punto sufrían infecciones, pero teniendo en cuenta la exposición a los elementos seguramente habían descubierto antibióticos naturales.

Estas son algunas de las hierbas medicinales que utilizaban nuestros ancestros prehistóricos. A partir de hoy, seguramente las mirarás de otra manera, ya que vienen acompañando a la Humanidad, desde por lo menos, 60.000 años (por sitios arqueológicos de la zona del actual Iraq, donde fueron identificadas).

- Milenrama o Aquilea. (astringente, reduce el sangrado)
- Malva (depurativa intestinal)
- Romero (los científicos no están seguros para que lo utilizaba el hombre prehistórico pero te sugiero leer nuestro fascículo nº1 para conocer mejor esa planta)
- Yesquero de abedul (un hongo que crece en el tronco del abedul y que tiene poderosas cualidades laxantes)

¿Cuántos otros remedios naturales conocería el hombre prehistórico?

¿Cuánto conocimiento desarrolló en su íntimo contacto con la Tierra?

Muchos años después, en el Antiguo Egipto, encontramos preparados de hierbas múltiples para combatir el cáncer...¿cuánto conocimiento en medicina natural podemos imaginar en las grandes civilizaciones americanas, plenas de los recursos poderosos de la selva y la montaña?

Sin embargo, mucho de ese conocimiento ha sido destruido en los diversos momentos en los que la Humanidad perdió el contacto con lo sagrado en la naturaleza.

Ojalá, en este tiempo de reencuentro, podamos recuperarlo.



### **Práctica: un regalito para el suelo de tus plantas**

Hoy vamos a utilizar la antigua sabiduría natural para crear un maravilloso aliado para tus plantas, y a muy bajo costo.

Se trata de la cáscara de huevo, algo que habitualmente descartamos, y que posee propiedades maravillosas tanto para nuestros jardines como para las plantas que tenemos en macetas.

¿Por qué es valiosa la cáscara de huevo en el cuidado de nuestras plantas?

- El calcio es beneficioso como nutriente del suelo para las plantas
- La cascara de huevo molida genera un suelo áspero que evita que las babosas o caracoles repten hacia tus plantas
- A diferencia de los animales antes mencionados, a las lombrices les encanta la cascara de huevo, y ya sabemos que las lombrices mantienen aireado el suelo, por lo que resulta un trato justo entre ambas especies 😊



Cáscara de huevo molida: un aporte muy beneficioso para tus plantitas.

### Preparación

- Lava y seca bien las cascara de huevo duro
- Colócalas en la procesadora y conviértelas en
  - a) cascaritas pequeñas si vas a utilizarlas para erradicar a las babosas o
  - b) en un fino polvo si vas a utilizarlo como nutriente
- Esparce sobre la superficie en el caso (a)
- Mezcla con el suelo en el caso (b)

Tus plantitas, agradecidas!



### **Lavanda**

Una de las plantas con mayor diversidad de usos...

Y de las más antiguas. Hace siglos que la lavanda se utiliza como medicina natural.

Tiene propiedades antisépticas, antibacteriales, anticonvulsivas e incluso es un potente anti depresivo.

La mayoría de sus propiedades se encuentran en las flores, por eso de solo dejarse alcanzar por su exquisito aroma alcanza muchas veces para calmar un dolor de cabeza o dormir mejor (de hecho, es uno de los remedios preferidos en casa cuando por exámenes o exceso de trabajo estamos algo estresados).



Lavanda, hogar de hadas...

En el uso externo la lavanda ayuda para fortalecer la piel, evitar la caída del cabello, acelerar los procesos de cicatrización y recuperación de golpes. Todo esto se realiza utilizando el aceite de lavanda, el cual se puede comprar o realizar en casa si uno se anima.

Una de las aplicaciones de la lavanda que me enseñó mi abuelita es la de ahuyentar las polillas en los placares. Por alguna razón que probablemente tenga que ver con las telas que se usan ahora, ya no es tan severo como antes el problema de las polillas, pero recuerdo que mi abuela vivía en guerra con ellas...

Hasta que recordó el poder de la lavanda y descubrió que aquí en Argentina (ella era oriunda de Galicia) era tan abundante como por su tierra, y entonces me enseñó su truquito.

### El truco de la abuela para evitar las polillas

Ella cosechaba las flores dejándoles un tallo bien largo. Las unía como un manojito, y ataba un hilo cerca del comienzo de la flor. Lo ataba bien fuerte, y lo aplastaba un poquito con el dorso de una cuchara. Luego, levantaba cada tallo, invirtiendo su dirección, cubriendo de esa manera, como en un capullo, las flores. Volvía a atar, esta vez, cerca del comienzo de los tallos, para que todo estuviera unido. Las flores quedaban entonces envueltas en sus propios tallos y no se deshacían al secarse, lo cual resultaba muy práctico.

De la polilla? Ni noticias...

Y la ropa olía hermosamente...como un campo en flor.

Esa fragancia me sigue recordando a mi abuelita Elena, cada vez que abro mis placares.



### **El cambio está en el aire...**

Se siente...el cambio de estación comienza a acercarse.

Mientras escribo esto, todavía falta mucho para el 21 de marzo, fecha aproximada en que comienza el otoño, aquí en el hemisferio sur (la primavera para mis amigos del norte).

Sin embargo, ya se siente algo especial: algunos árboles ya comenzaron a perder sus hojas, las mañanas son frescas, el aroma del aire es levemente más seco, y uno siente en su corazón, la tendencia a mirar hacia dentro, a comenzar el gradual movimiento hacia nuestro centro.

La mayoría de las personas que viven en la ciudad, han perdido –lamentablemente- la conexión con los ciclos naturales, y solo saben en qué estación del año viven gracias al almanaque, o al locutor de TV que anuncia el clima.

Afortunadamente, la cualidad humana de percibir y sincronizarse emocionalmente con las distintas estaciones, no se ha perdido, y de a poco, cada ser humano en el mundo



*Danza de Luna Llena. Viaje de búsqueda de visión, isla Martín García, 2012*

está sintiendo que regresa a ese estado en donde la Tierra y uno mismo son mitades de la misma Naturaleza sagrada.

Rituales que coinciden con los equinoccios y solsticios, ceremonias de Luna Llena, danzas que coinciden con las alineaciones planetarias... las personas estamos recuperando nuestro lugar como criaturas terrestres.

Se siente...el cambio está en el aire



### Cultivar hierbas

Una de las formas de sincronizarse con los ciclos naturales es el cultivo de plantas. Las hierbas constituyen el primer paso para quien desea hacerlo, ya que ocupan poco espacio, son muy resistentes, y permiten apreciar rápidamente todo el proceso de crecimiento.

Como vimos en el fascículo anterior, las hierbas se han utilizado desde la antigüedad, para los más diversos usos, desde el sazonamiento de alimentos hasta la preparación de los cadáveres en los rituales mortuorios. Las grandes culturas, como la del Antiguo Egipto, desarrollaron un alto grado de conocimiento al respecto.

Si bien mucho de este conocimiento se perdió en los vaivenes de la historia (me pregunto cuánta información sobre hierbas medicinales habremos perdido en el incendio de la biblioteca de Alejandría...), todavía se puede recuperar lo más sustancial, y lo que no, lo iremos redescubriendo a medida que nosotros mismos experimentemos y desarrollemos maestría en este arte.

¿Y para que cultivaríamos hierbas?

Existen muchísimas funciones para las que podemos utilizar las hierbas que cultivamos, y en futuros fascículos iremos explorándolas a todas:

- ☼ Para elaborar té, muy ricos, refrescantes, estimulantes o sencillamente deliciosos,

- ☼ Para obtener medicinas, ya sea a través de infusiones, tisanas, compresas, baños, vapores, aplicando todo el conocimiento acerca de las propiedades curativas de estas pequeñas aliadas del mundo vegetal
- ☼ Para dar sabor y aroma a nuestras comidas, realizando y enriqueciendo nuestras preparaciones
- ☼ Para fabricar perfumes, aceites, jabones y todo elemento que permita conservar fragancias y compartirlas con el mundo
- ☼ Para utilizar sus semillas u hojas secas en parte de nuestras artesanías
- ☼ Para teñir tejidos
- ☼ Para sahumar ambientes
- ☼ Para alegrar nuestro hogar



O simplemente para atraer mariposas a nuestro jardín o balcón...

¿no es acaso razón suficiente?



### Comencemos a cultivar

Preparemos un pequeño cultivo de hierbas. Algo sencillo, para empezar, pero tratando de incorporar prácticas bien fáciles, para no enloquecer con la tarea.

***Mi propósito es que todos mis lectores puedan disfrutar de una conexión directa con la Naturaleza, en sus propios hogares, y aprender con estas extraordinarias y nobles maestras, las plantas.***

El conocimiento académico bien pueden obtenerlo en manuales e infinidad de



*Para los niños pequeños, cultivar hierbas es un portal a un mundo mágico y a la vez, su primer aprendizaje acerca del cuidado de la Naturaleza. Vale la pena compartir con ellos esta tarea.*

sitios web sobre botánica, pero lo más importante lo obtendrán del contacto directo y continuo con estas criaturitas bellas, y con ustedes mismos en su rol de guardianes de estos espíritus.

Así que “manos a la obra”!



### **Práctica: Elección de las hierbas, suelo y primeros pasos**

#### **Elección de las hierbas**

Una de las primeras decisiones que tomaremos será ¿Qué voy a cultivar?

Cuando uno recién comienza quiere cultivarlo todo! Y habitualmente visita el vivero mas cercano a su domicilio y viene cargado de semillas, plantines y macetitas diversas decidido a convertirse en un experto cultivador en unos pocos meses.

La realidad es que esto no funciona. Si nuestro propósito es conocer a la Naturaleza y a nosotros mismos como la conocieron nuestros ancestros y conectar con ella desde un lugar sagrado, lo mas conveniente es que elijamos una hierba y comencemos con ella. Si todo sale bien, al mes siguiente podemos comenzar con otra y así, hasta ir ganando confianza, seguridad en la práctica y resultados positivos.

De hecho, no todas las hierbas pueden sembrarse en todo momento del año, por lo que la decisión mas sabia es ir organizando el calendario de acuerdo a las necesidades de las plantas. En la siguiente tabla encontrarás las fechas ideales de siembra para las hierbas que se incluyen en estos fascículos:

<b>PLANTA</b>	<b>FECHA PROPICIA PARA SEMBRAR</b>
Romero	Primavera
Menta	Fin de invierno
Tomillo	Fin de invierno
Albahaca	Primavera
Perejil	todo el año
Orégano	Invierno
Cedrón	Otoño
Lavanda	primavera/verano
Manzanilla	Otoño
Diente de león	Fin del verano
Carqueja	otoño
Borraja	primavera/verano
Salvia	primavera
Caléndula	fin del verano
Ruda	primavera verano
Artemisa	primavera
Malva	fin del otoño

### El segundo paso: el suelo

Elegiremos ahora el soporte sobre el que vamos a trabajar. Si tenemos un jardín somos bendecidos! Tenemos un rincón de la Naturaleza completamente para nosotros. El Gran Misterio nos ha confiado uno de sus tesoros, ***¿por qué no devolver la gentileza cultivando hierbas que le den belleza y medicina a la tribu?***

Si vas a cultivar en jardín, el primer paso es despejar de yuyos y aflojar el suelo. Los yuyos no son malos, son también hierbas, que crecen naturalmente, pero competirán por los nutrientes con tus plantas, así que los retiraremos de allí. En mi jardín, preservé un sector “libre de cultivos” para que los yuyos de todo tipo proliferen sin mi intromisión. Ellos mismos se auto regulan entre sí. Es la parte salvaje de mi jardín y me encanta tenerla! (supongo que es un espejo de mi propia parte salvaje interna, verdad?)

La tarea de despeje puede realizarse con las manos pero para la segunda necesitaras un rastrillito (se consiguen en los negocios especializados).

La idea es darle a tus plantas un lecho cómodo en donde hacer su hogar.

Si el suelo está reseco, prueba mojándolo un poco y vuelve a rastrillar. Consigue un suelo flojo, algo húmedo. Huele ese suelo, ¿se siente bien? ¿te recuerda los minutos previos a una tormenta? Juega con la tierra, ensúciate las manos, vuelve a ser un niño. Esta es la parte en donde volvemos a ser



*Toca el suelo, huélelo, siente lo que sentirías si fueras una planta. ¿Hundirías tus raíces allí?*

UNO con la Madre Tierra. Introduce tus dedos en ese suelo y siente lo que sentirán tus plantas cuando entierren sus raíces allí.

Disfruta la experiencia.

Pero quizás no tengas jardín, entonces tendrás que inventarle a tus plantitas, pequeños rincones de suelo, que ubicarás en tu balcón o en la cocina donde da el sol...

Las macetas serán el hogar de tus plantas, por eso es importante elegir las bien. Esa será tu práctica esta quincena si no tienes jardín.

¿Cómo elegir una maceta?

Depende de varios factores, que te conviene evaluar antes de comprarlas. Guíate por la siguiente tabla:

TIPO DE MACETA	VENTAJAS	DESVENTAJAS
 <p>De plástico</p>	<p>Livianas, económicas, fáciles de conseguir, no necesitan tanto riego como otras.</p>	<p>Se rompen fácilmente y son muy artificiales.</p>
 <p>De arcilla</p>	<p>Las plantas respiran muy bien y su aspecto nos recuerda a las antiguas vasijas de barro de nuestros ancestros (son mis preferidas por esto...)</p>	<p>Se secan muy rápido, hay que regarlas mas a menudo, a veces se quiebran fácilmente si se caen.</p>
 <p>De ceramica</p>	<p>La cobertura exterior las hace mas resistentes y en general muy vistosas. La tierra no se seca tanto como en las de barro.</p>	<p>Pueden llegar a ser muy pesadas</p>



**Manzanilla**

Tengo una relación especial con la manzanilla.

En una época de mi vida, hace como 6 u 8 años, comencé a experimentar terribles dolores abdominales. Consultado el médico y habiendo realizado todos los exámenes, ecografías y estudios pertinentes, se diagnosticó que yo sufría de colon irritable.

“¿Es usted una persona que habitualmente come nerviosa?”, me preguntaba entonces cada especialista que visitaba.

Y es que el colon irritable tiene que ver –como tantas otras cosas- no **con lo que** comemos sino **como lo** comemos.

El desarrollo de esta dolencia, y las posibles complicaciones que puede tener si se la abandona a su suerte hicieron que me replanteara muchas cosas, entre ellas, la forma en que encaraba mis proyectos laborales y el nivel de stress que permitía en mi vida. Mis pautas alimenticias cambiaron, no tanto en cuanto a contenidos, pero definitivamente en cuanto a ritmos y formas de disfrutar el momento de comer.



*Manzanilla, una planta que me alejó de una dolencia muy molesta*

En todo este proceso curativo, la manzanilla fue esencial. Esta hierba, no solo alivia los dolores y espasmos del estomago e intestinos, sino que calma los nervios, conduciéndonos a un estado de paz y serenidad, muy necesario en estos tiempos.

Recomiendo la manzanilla en todas sus formas: como te, en baños, agregada a la preparación de aceites o simplemente llevando un manojito de sus flores debajo de la nariz y aspirando profundamente.

Además de las que ya les conté, sus propiedades son numerosísimas: Es digestiva, antiespasmódica, antiinflamatoria. Mejora de los síntomas físicos de la depresión. Calma las tensiones de la menopausia. Regula los ciclos menstruales. Alivia los dolores de cabeza causados por tensión e insomnio, y hasta baja la fiebre. Dicen también, que elimina el colesterol de la sangre. Una verdadera aliada de nuestra salud.

La receta es muy sencilla: compra en una herboristería un paquetito de flores de manzanilla secas. Hierve agua, coloca una cucharada de flores secas en tu taza, agrega el agua recién hervida, deja reposar, cuela... y disfruta un autentico mimo para tu cuerpo y tu alma.



### Soltar...

El otoño nos muestra una cualidad maravillosa de la Naturaleza: soltar lo que ya no sirve.

Durante la época del año que comienza ahora en el hemisferio Sur desde donde escribo estas líneas, todo comienza a teñirse de amarillos, castaños y rojizos, y el suelo se va cubriendo de hojas secas.

Sin perturbarse, los árboles se despojan, dejando caer los restos de lo que en el verano fue una abundante y frondosa cabellera.

Y es que la energía disponible debe ocuparse en otros asuntos, mas íntimos del árbol.

Nuestro proceso es exactamente el mismo, aunque apenas lo percibimos... de ocupados que estamos nomás en las urgencias del día...

Nosotros también, en este momento del ciclo anual, comenzamos a sentir que nuestra energía no es tan abundante como en otras épocas, que la necesitamos en nuestro interior, para empezar a desarrollar ese movimiento de introspección y silencio que nos ayude a conocernos mejor y transformarnos.

Perder las hojas es algo que naturalmente deberíamos hacer, imitando a la Gran Maestra.



La Naturaleza otoñal: el arte de soltar

***Soltar antiguas creencias que limitan nuestra visión de nosotros mismos y del mundo, soltar hábitos que quitan fuerza, soltar los compromisos asumidos que ya no tienen sentido real, soltar amarguras, soltar tristezas, soltar recuerdos que nos hacen mal.***

Y hacerlo, como lo hace la Madre Tierra, sin mirar con nostalgia o apego lo que se deja atrás.... Ni por un segundo.



### **Integrando lo antiguo y lo nuevo**

Como les comenté la semana pasada, vamos a continuar algunas recomendaciones para el cultivo de nuestra pequeña huerta de hierbas. Al hacerlo, vamos a estar aplicando la sabiduría ancestral a nuestra vida cotidiana, integrando aquel conocimiento con las oportunidades que nos brinda nuestra cultura actual.

Por eso, en todo momento, estaremos integrando información que nos llega de los maestros de las comunidades originarias con aquello que aportan los especialistas que proceden del ambiente académico.

Ambas fuentes tienen mucho para aportar, y está en el movimiento de estos tiempos aprender a integrar, sin descartar nada por el mero prejuicio, buscando sobre todo

cumplir con el propósito superior de nuestra obra, en este caso, recuperar nuestra conexión con la naturaleza a través de nuestras hermanitas: las plantas.

La quincena pasada tuvimos oportunidad de explorar las hierbas de cada estación, las cuestiones de suelo y la elección de la maceta.

Vamos a introducirnos hoy, en la mágica dimensión de la semilla...



### Lo que debes saber de tus semillas

Una vez que has decidido que semilla plantar, teniendo en cuenta la época del año en la que estás, como vimos en el fascículo anterior, debes saber qué es lo que ésta necesita.

Existen cuatro categorías en las que debes pensar: los 4 elementos.

Tu planta necesita:

- ✓ suelo (elemento tierra),
- ✓ agua,
- ✓ sol (elemento fuego) y
- ✓ espacio suficiente para crecer (aire)

Pero claro, cada especie tiene requerimientos diferentes de sueño, luz y agua, y puede llegar a alcanzar distintos tamaños. Afortunadamente, existen numerosas fuentes de donde puedes obtener esa información. En principio, consulta a la persona que te vende las semillas. Quienes atienden los viveros o los negocios especializados suelen ser muy entendidos en este arte. También puedes consultar enciclopedias on line sobre plantas, que las hay muchas y muy buenas.

En mi opinión, la mejor es <http://www.botanical-online.com/botanica2.htm> Tiene un buscador interno en el que puedes ingresar el nombre de la planta que estas por cultivar, para conocer sus necesidades. Allí tendrás todos los datos que necesitas.

Aunque en general, en los sobres en los que se venden las semillas constan los datos de requerimientos, así que no lo tires luego de sembrar. Consévalo para futuras referencias.



### Práctica: plantando semillas

Esta práctica varía mucho dependiendo de los requerimientos específicos de las semillas que vas a plantar pero te daré algunas recomendaciones o pasos:

#### Para siembra en interior

1. Planta tus semillas. Ten en cuenta, al hacerlo, el tamaño de las mismas. Las semillas muy pequeñas suelen caer todas juntas y esto puede ser un inconveniente al crecer. Prueba este truco: toma un hilo de algodón, del que se usa para coser, mójalo abundantemente, coloca unas semillas en la palma de la mano y coloca el hilo mojado sobre ellas. Algunas semillas van a adherirse al hilo, colócalo sobre la tierra con la alineación que desees que mantengan las semillas al brotar.
2. Moja el suelo. Regar no significa inundar. Riega suavemente. Utiliza, en lo posible, un rociador.
3. Dale luz. Coloca tus macetas recién plantadas en un lugar en donde llegue la luz del sol (teniendo en cuenta las recomendaciones de luz para tu planta específica)



Preparando el suelo

#### Para siembra en jardín

1. Elimina toda hierba del lugar donde vas a sembrar.
2. Afloja el suelo. Trabaja el suelo con un rastrillito, para remover los primeros centímetros de la superficie.
3. Planta las semillas. Sigue las indicaciones específicas para la planta que estas cultivando (algunas requieren que dejes una distancia entre semilla y semilla).
4. Riega en forma suave.
5. Coloca alguna marca o identificación en el área plantada para que puedas encontrar el lugar si el jardín es muy grande.
6. En los siguientes días, mantén el lugar libre de hierbas.

NOTA: las recomendaciones de remover el suelo, eliminar hierbas, regar y mantener el espacio cuidado, se aplican también cuando en lugar de semillas se siembran plantas ya crecidas. La diferencia es que en este caso, tendremos que cavar un pozo lo suficientemente profundo como para que todas las raíces de la planta estén cubiertas por tierra.

En general, estas plantas vienen en macetas de plástico. Lo ideal es empujar la parte inferior para que todo el “paquete” de raíces y tierra salga en un solo movimiento. Si esto no funciona, se puede cortar cuidadosamente con una tijera el costado de la maceta plástica. Si el contenido está seco y eso es lo que impide sacarlo, mójalo brevemente.

Al plantar, hazlo firmemente, cubriendo todas las raíces y dando buen soporte a la planta.

Recuerda: nosotros también tenemos elementos que la planta necesita:

- ***Nuestra atención amorosa***
- ***Nuestra palabra de aliento a su crecimiento***
- ***Nuestras emociones de agradecimiento por su servicio***
- ***Nuestra paciencia***

No dejes de brindarle esto, y pronto verás el milagro de la naturaleza desplegarse ante ti.



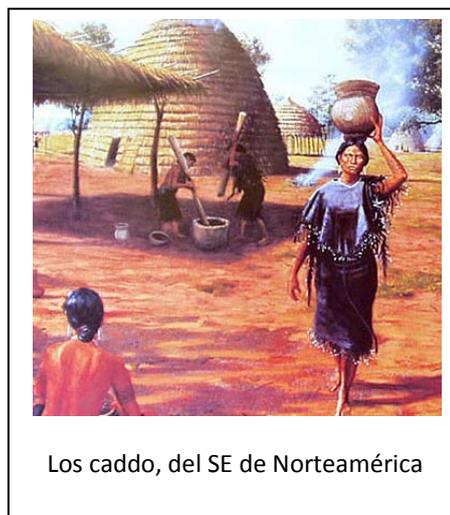
### El origen de las semillas

Cuentan los nativos caddo (Norteamérica) que en los albores de la humanidad, las semillas fueron creadas por el Gran Espíritu y entregadas a la Mujer-Serpiente para su cuidado.

La mujer-serpiente, las sembró y cuidó con mucho cariño y atención, utilizando su proverbial paciencia, su capacidad de rodear sigilosamente las plantas, su percepción sutil de los cambios ambientales que toda serpiente posee.

Los humanos, solo recibían los frutos de ese trabajo: los alimentos ya cosechados, listos para ser cocinados y servidos en la mesa.

Pero los frutos dan nuevas semillas, por lo que la tarea de mujer serpiente se multiplicó, al punto de que ya no se podía hacer cargo de tantos cultivos.



Los caddo, del SE de Norteamérica

“Libérame de parte de mi tarea”, pidió Mujer-Serpiente al Gran Espíritu.

“Está bien, lo haré” –le contestó éste, diciéndole: “entrégale las semillas a los seres humanos y que ellos se encarguen de sembrar y cosechar. Pero no abandones las tierras de cultivo. ¿Quién sabe que podría suceder si tú no te ocupas de supervisarlos todo...”

Y así fue. Los humanos ahora sembramos nuestras propias semillas.

Y en tierras de los nativos caddo, los niños son advertidos: no pueden acercarse a los cultivos, y si lo hacen, jamás deben dañar una planta, ni siquiera apuntar con el dedo a los pequeños brotes, porque puede venir la Mujer Serpiente y morderlos como castigo.

Así explican los caddo porque usualmente permiten la presencia de serpientes en tierras de cultivo...y como mantienen sus plantaciones a salvo de los juegos de los niños...



### Diente de león

De tanto verlo en el campo, en los potreros, en los jardines olvidados... creciendo en forma natural y dejando ir sus semillas al viento... uno termina creyendo que es solo una hierba mas...

Sin embargo, el diente de león tiene propiedades medicinales extraordinarias, conocidas desde la antigüedad por los sanadores del mundo.

Es una fuente riquísima de vitaminas (A, B, C y D), posee zinc, potasio y hierro. Se utiliza de las mas diversas maneras, desde ensaladas a tés, pasando por un

sustituto del café que se hace con sus raíces, e incluso sus flores se han utilizado para hacer vinos.

Tiene propiedades sanadoras y reparadoras para el hígado. Los nativos americanos enseñan que el agua que queda luego de hervirlo es muy útil para calmar problemas de irritación tanto internos como externos (lo utilizan para curar trastornos del riñón y de la piel al mismo tiempo).

La medicina china antigua llegó a utilizarlo para tratar la apendicitis. Esto es realmente una planta maestra!

Mis maestros nativos americanos me han enseñado un puñado de secretos y uno es este: si una planta es abundante en la naturaleza y crece prácticamente en cualquier parte, es indicador de que posee numerosas aplicaciones. La Madre Tierra siempre nos da en abundancia aquello que más necesitamos.

### La receta de hoy: tónico para eliminar manchas de la piel

1. Elige 4 hojas medianas y lávalas bien.
2. Pica las hojas en trocitos
3. Mezcla con 5 cucharadas de aceite de ricino.
4. Coloca todo en una sartén (en lo posible de teflón) a fuego lento por 10 minutos.
5. Apaga el fuego y deja macerar por tres horas.
6. Cuela la mezcla y guarda el líquido en una botellita.
7. Masajea con el aceite el área manchada y déjalo actuar (en lo posible varias horas). Enjuaga con agua tibia. Repite todos los días por una semana.



### **Sabiduría intuitiva**

Cuando era pequeña, pasaba largas horas en el patio de mi abuela, y más tarde, cuando pudimos comprarnos una casa, en el jardín.

Nadie me enseñó a hablar con las plantas y –sin embargo- naturalmente lo hacía, así como conversar con pequeños insectos y arañas.

Creo que existe una sabiduría natural en nosotros, que hace que nos acerquemos a la Naturaleza como a una Gran Madre y a los animales y plantas como nuestros hermanos.

A veces, a los 7 u 8 años, cortaba hojitas y las probaba, buscando –instintivamente- medicina.

Verdaderamente existe un instinto que nos salva en ese momento, porque por alguna razón, evitaba probar algunas plantitas, que con el correr de los años se me enseñó que eran tóxicas.

Todos los niños del mundo han experimentado cosas parecidas a estas, seguro que tu –que lees esto- también.



Comiendo arena, segundos antes de que –nuevamente- me reprendieran por eso. Todos los niños buscan, en forma intuitiva, la medicina de lo natural.

Qué pena que en nuestra sociedad no aprovechemos esa sabiduría natural y tengamos que recuperarla mucho, mucho mas adelante.

Podríamos comenzar desde un nivel avanzado de conocimiento de la Naturaleza y avanzar desde allí.

¿Quién sabe cuánto mejor aporte podríamos hacer a nuestra propia plenitud y a nuestra contribución al mundo?



### **Pautas de recolección ceremonial**

Los antiguos reverenciaron a la naturaleza y sus criaturas.

Desde un punto de vista antropológico podríamos afirmar que esa devoción se basaba en la necesidad económica de mantener saludables los recursos de los que dependían para sobrevivir. Hablaríamos del factor utilitario de esta manera de encarar la relación con los animales y plantas.

Pero desde un punto de vista espiritual, es innegable que nuestros ancestros reconocieron en el mundo natural conciencias equivalentes en el círculo de la vida, hermanos y maestros a quienes observar para aprender, y a quienes cuidar por su extrema fragilidad y su cercanía al Gran Espíritu.

Esa relación de admiración y respeto se manifestaba en la forma en que cultivaban y cosechaban sus plantas medicinales. Por eso quiero compartir con ustedes la pauta que he aprendido de mis maestros nativo americanos. Quizás puedan utilizarla en sus huertos de plantas aromáticas, en el jardín, o en las macetas que ustedes mismos conservan en su hogar.



Jóvenes nativo americanas recolectando bayas en forma ceremonial (foto de 1908)

De esa manera, puedo asegurarles que se sentirán mucho más cerca de la Madre Tierra y su energía amorosa, mucho más conscientes de nuestro vínculo con lo que ella nos da. Esta técnica de recolección ceremonial que voy a enseñarles nos ayuda a encontrar nuestro centro con facilidad y mantenerlo, a actuar deliberada y pausadamente como lo hacían nuestros ancestros, saboreando cada momento, que es la clave del arte de vivir sobre la Tierra.

Por supuesto, nuestras urgencias y necesidades

van a otro ritmo y exigen que a veces acudamos a recursos más expeditivos, como comprar un paquete de hierbas en la herboristería. Pero dense el gusto de experimentar con esta pauta al menos una vez y después me cuentan como se sintieron.



### Práctica: Recolectando a la manera nativa

1. Elige con anticipación las plantas de las que necesitas recolectar, por ejemplo, diente de león (la planta que trabajamos en el fascículo anterior a este)
2. Acude al lugar en donde se encuentran tus cultivos o las plantas silvestres de las que vas a recolectar
3. Recuerda que es preferible hacer esto durante la fase menguante de la Luna, ya que en ese tiempo la planta retira la energía dedicada al crecimiento y la dirige hacia abajo, hacia la raíz. (por eso, asumimos que le “duele” menos el corte)
4. Una vez que llegaste al lugar, elige a la planta mas grande del conjunto de plantas de la especie que quieres recolectar (la planta alfa o guardiana del lugar).
5. Acercate a ella y entregale una ofrenda de tabaco (se espolvorea cerca de la raíz)
6. Cuéntale a la planta de tu necesidad de ese elemento para medicina o para alimentación
7. Recibe en tu corazón, el permiso de parte de la planta
8. Acude a otra planta del mismo grupo (nunca recolectes de la planta alfa) y recoge lo que necesites.
9. Guarda en una bolsita lo que juntaste y llévalo a tu casa
10. Una vez allí, coloca lo recolectado en tu mesa altar, rodeado por los objetos que representan las 4 direcciones, y coloca una ofrenda de tabaco por encima, espolvoreada.
11. No utilices lo que cosechaste el día de su recolección. Permítele un día de honra en tu altar.
12. Luego utiliza normalmente
13. Registra las diferencias en el sabor o potencia medicinal de esta planta con respecto a otras similares que has utilizado.



*Recolectando romero a la manera ceremonial*

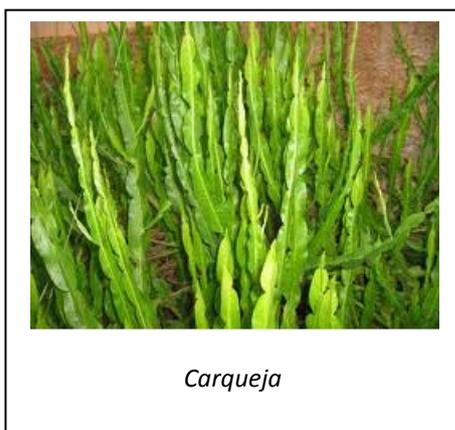
14. Espero tus comentarios en [flaviacarrion@gmail.com](mailto:flaviacarrion@gmail.com) o en la misma pagina del blog [www.flaviacarrion.com.ar/espiritualidadnatural](http://www.flaviacarrion.com.ar/espiritualidadnatural)



### Carqueja

Conocí la carqueja en mi juventud, como asistente irremplazable en el “dia después” de las fiestas o salidas...

Es que la carqueja es uno de los remedios mas efectivos para tratar las dolencias de hígado, el órgano que mas sufre después de un atracón de comida o muchos brindis...



*Carqueja*

Pero con los años, aprendí que la carqueja tiene muchísimas otras aplicaciones, en general depurativas y purificantes.

Cada tanto, le propongo a mi cuerpo una semana de depuración, y en ese tiempo, la carqueja resulta sumamente efectiva y purificadora a nivel energético. Nos hace sentir mas livianos, mas etéreos, nos vacía de densidades de todo tipo, desde las físicas hasta las mentales y emocionales, sobre todo las que están asociadas

con esas broncas o enojos cotidianos.

El te de carqueja es muy amargo, por eso recomiendan endulzarlo con un poco de miel.

La sabiduría nativa me ha enseñado que el sabor de las cosas tiene una estrecha relación con su efecto. Por eso, yo recomiendo que este se te consuma sin ningún otro agregado que el de una firme voluntad de transitar su “amargor”. Se darán cuenta, durante la experiencia, que existe una interrelación consistente entre la amargura del te y el efecto benéfico sobre el hígado, con lo que –tarde o temprano- terminaran gustando de este extraño sabor.

#### Te de carqueja para depuración del hígado

- Coloca una cucharada de carqueja en una jarrita
- Cubre con medio litro de agua hirviendo
- Tapa el recipiente y deja reposar 5 minutos
- Cuela la infusión y bebe una taza, conservando el resto para mas tarde (se recomiendan dos tazas por día)
- Luego de beber, camina unas cuadras, movilizando los efectos de la planta en tu organismo



### **Dormir mejor, sin drogas industriales**

La mayoría de las personas en esta sociedad consumen pastillas para dormir. La industria farmacéutica factura millones de dólares por año gracias al consumo de medicamentos para “dormir mejor”.

Como todos sabemos, estos “medicamentos” en realidad no curan nada, simplemente postergan nuestra examinación del problema.

El dormir es una función natural del cuerpo. Si hemos perdido la capacidad de alcanzarlo por las vías normales es evidente que hemos perdido conexión con lo sagrado en nosotros mismos y algo no funciona bien en nuestra vida espiritual.

El alma hace lo que puede para expresar su descontento con una forma de vida que la aleja del proyecto o misión que vino a manifestar en la Tierra, por lo que la falta de un buen dormir nos está mostrando –sencillamente- que debemos alinear nuestro cotidiano con los deseos del alma. ¿Qué es difícil? Ya lo se. Pero postergarlo no lo hará mas sencillo.

Este es un tema que da para una larga conversación, pero quise hoy traerlo aquí porque es innumerable la cantidad de gente que me pregunta ¿Qué hierbas medicinales puedo utilizar para dormir mejor?, porque están intentando abandonar ese horroroso placebo que constituyen los psicofármacos.

Este es, para mi, el podio de las plantas medicinales para dormir mejor:

#### Valeriana

Inductor del sueño. Reduce el tiempo que requiere nuestro cerebro para pasar a la etapa del sueño profundo. Conocido aliviador del insomnio.

#### Melisa

Relajante e inductor del sueño. Produce un estado mental de relajación que impide el desarrollo del dialogo mental, tan pernicioso a la hora de dormir.



*...el horrible momento en el que el sueño no llega...*

### Manzanilla

Reduce la ansiedad nerviosa que suele ser la culpable del insomnio y relaja la musculatura, proponiendo al cerebro que lo mejor que puede hacer es....dormir.

Espero que puedas dormir mejor, con ayuda de estas tres amiguitas verdes.



### **Cantarle a las plantas**

Mi abuela Elena me transmitió mucho conocimiento ancestral, ya lo he contado aquí en varias oportunidades.

Me hablaba de los sueños y sus significados, de los mensajes de la Naturaleza, de la energía inmanente de las personas que le llevaba a “leerlas” sin necesidad ni siquiera de saber su nombre.

Pero mi abuela tenía una conexión especial con el mundo vegetal. Mujer de campo, encargada de duras tareas de labranza en su pueblo natal, con ella conocí el misterio de la vida de las plantas y sus secretos.

Muchas veces, mientras las regaba, removía la tierra, quitaba yuyos o simplemente observaba el crecimiento, canturreaba bonitas canciones en su idioma. Yo la escuchaba atenta, y entraba en una especie de sopor mágico. La recuerdo como dentro de un círculo de luz a la hora de la siesta.

Con el tiempo, yo también quise cantarles a las plantas. Ahí ella me enseñó que no era la canción sino el tono lo que marcaba la diferencia.

Con mi abuela Elena, con quien aprendí muchas cosas, entre ellas, cantarle a las plantas. Aquí, en el bosquecito de los álamos por donde solíamos pasear

Ciertas notas eran medicina para ellas, mientras que otras les hacían daño. Recuerdo claramente que cuando me escuchaba cantar en escalas muy altas, en tonos muy agudos, me hacía callar, y me decía que eso no era bueno para las plantas.

Mi abuela nunca me entregó un listado con esta información. Me pedía que me moviera en esta realidad verde guiada por la más pura sensación, esa percepción sutil que es como una suave guía para quienes están alertas.



Con mi abuela Elena, con quien aprendí muchas cosas, entre ellas, cantarle a las plantas. Aquí, en el bosquecito de los álamos por donde solíamos pasear

Lo he hecho así desde entonces. Espero haber honrado sus lecciones.



### Música para las plantas

Lo que mi abuela me enseñaba no era ni mas ni menos que el conocimiento universal de que las plantas son seres sensibles que se ven afectadas por los estímulos del entorno, incluso mas que nosotros.

La idea de que cantarles les hace bien, es un hecho comprobado por muchísimas personas en el mundo, que notan que sus plantas mejoran si tienen un ambiente sonoro agradable.

Muchos han intentado demostrarlo.

En 1848, Gustav Fechner, psicólogo experimental de origen alemán, planteó la idea – controversial para esa época- de que las plantas podían verse afectadas por nuestra voz, pero aunque intentó demostrarlo, los resultados no fueron contundentes.



Los primeros experimentos en condiciones de laboratorio se remontan a 1900, cuando el científico Jagadish Chandra Bose, quien demostró la existencia de reacciones micro eléctricas en el tejido de las plantas a partir de diversos estímulos y la gran diferencia en el crecimiento que mostraban las plantas que eran rodeadas de música suave en el lugar en donde estaban.

Algunos dirán que el cantarle a las plantas las beneficia –al igual que

hablarles- porque al hablar emitimos dióxido de carbono, algo que ellas necesitan para sobrevivir. Sin embargo, ¿cómo se explica exclusivamente desde el punto de vista químico que la música las afecte?

Bose se preguntó lo mismo. Dijo ¿Cómo podemos decidir por donde pasa la barrera que separa lo psicológico de lo fisiológico? Y encontró una respuesta en su propia visión filosófica, la que heredó de su linaje indio. Dijo en una oportunidad:

*Tales barreras absolutas no existen .... Fue cuando me encontré con el testigo mudo de estos registros hechos por mi mismo, y percibí en ellos*

*la fase de una unidad omnipresente que lleva en sí todas las cosas, la mota que se estremece en ondulaciones de la luz, la vida rebosante de nuestra tierra, y el radiante sol que brilla por encima de nosotros. Fue entonces cuando comprendí por primera vez que un poco de ese mensaje proclamado por mis antepasados, a orillas del Ganges hace 30 siglos: "Los que ven el UNO, en la multiplicidad cambiante de este universo, a ellos les pertenece la Verdad Eterna y a nadie más. (Bose, 1901) "*



### Plantas que cantan

Desde 1975, se llevan a cabo una serie de investigaciones en Damhaur, al norte de Italia. A través de ciertos aparatos –cuya tecnología no puedo describir aquí en forma completa- se miden las variaciones en la corriente eléctrica en distintas partes de las plantas, a partir de los estímulos externos (presencia de la persona que las cuida, el momento del riego, la voz de otras personas, el escuchar música).

Las sensaciones de la planta se traducen en cambios fisiológicos, que a su vez pueden captarse con sensores, en la forma de cambios en la resistencia y conductividad eléctrica.

Mediante equipamiento similar al de los sintetizadores, esas señales se convierten después en música, que uno puede escuchar.

Lo mas significativo, es que la música generada de este modo impacta enormemente en las plantas, haciendo que estas modifiquen sus reacciones en función de esa música que están escuchando. Se produce entonces un proceso de auto aprendizaje y evolución en la música que producen.

Dicho de manera simple: las plantas se escuchan y emiten en consecuencia las melodías que mas les gustan. Se producen auténticos conciertos de plantas “cantando” al unísono.

El efecto es extraordinariamente bello.

La experiencia de escuchar las plantas es inolvidable.

Les sugiero ver –y sobre todo oír- el video de este tema, que subí a la sección videos de mi blog:



La vegetación en Damanhur, hogar de las “plantas que cantan”

[http://www.flaviacarrion.com.ar/espiritualidadnatural/?page\\_id=218](http://www.flaviacarrion.com.ar/espiritualidadnatural/?page_id=218)



### Práctica: 10 tips para cantarle a tus plantas

La práctica de este módulo es muy sencilla pero reconfortante. Se trata de hacer escuchar a tus plantas la mejor música: la de tu propia voz, y estar atentos a los cambios que se observen en su crecimiento o en el estado de salud que presenten.

La gran pregunta es: ¿Qué música le canto? ¿Existen canciones específicas? ¿Alguna melodía en particular?

Como hubiera dicho mi abuelita: la intuición es la mejor guía. De todos modos, existen ciertas pautas básicas que podrían ayudarte en esto.

1. Antes de cantarle a tu planta, tomate unos minutos para observar cuan bella es
2. Dile unas palabras introductorias, contándole que es lo que estas por hacer y por que es importante para ti que este pequeño “experimento” funcione para beneficio de todos.
3. Elabora melodías espontaneas, que surjan del corazón, sin tener una idea prefijada



*La sabiduría de las abuelas....ayer,  
hoy y siempre*

4. Al cantar, visualiza como quieres que tu planta crezca sana y bonita

5. Al cantar, siente como expresas amor por la planta, siente el abrazo de tu amor por la planta

6. Utiliza mucho la letra “j” en tus canciones. Eso hará que exhales mas dióxido de carbono, lo cual las beneficia mucho

7. Recuerda que cuanto mas suave, mas calmante la música, mejor

8. Las canciones de cuna son una excelente opción

9. Si no deseas cantar, o quieres dejar puesta música para tus plantas, los sonidos de la

naturaleza, como por ejemplo el sonido de grillos, el mar, o las ranitas, son la mejor opción (puedes solicitarme por mail algunas grabaciones que puedo ofrecerte)

10. Cuando termines, siente como la conexión espiritual con tu planta se ha fortalecido, dale las gracias y retírate en silencio.



### Borraja

Esta es otra planta que me ayudó mucho con mis propios temas médicos.

Como ustedes saben, estoy convencida de que la experiencia propia es la mejor maestría, y por eso incluí en estos apuntes información sobre las plantas que mas conozco, aquellas que tienen una historia compartida conmigo. De otro modo, esto se volvería una mera enciclopedia de plantas, y no es la idea, ya que de eso tienen abundancia a través de Internet y bibliotecas.

Así que hablemos de la borraja desde mi perspectiva personal.

Les cuento que así como mi infancia se desarrolló entre cuentos y canciones ancestrales, mi adolescencia fue un territorio áspero. Como el de casi todos. Dolorosos cruces con figuras de autoridad, temores respecto al futuro y sensación de no ser amada inundaban esa etapa de mi vida. Varias dolencias psicosomáticas aparecieron entonces, siendo la mas intensa la de una rinitis alérgica que se mantenía en mí durante meses.

No había un patrón estacional. La rinitis aparecía en cualquier momento y duraba lo que se le ocurría.

Ninguna medicación convencional de la medicina alopática podía con ella. Antialérgicos de todos los tipos eran probados en mí sin ningún efecto. Baños de vapor, nebulizaciones, lavados nasales...nada hacía efecto en mi congestión. Y no era una congestión amigable. Me impedía totalmente el ingreso de aire por la nariz durante muchísimo tiempo, complicándome el hablar, el cantar, y por supuesto, el respirar.

Pasaba noches horripilantes esperando que llegara el sueño y mañanas espantosas con la garganta ardiendo de dolor.

Hasta que llegó el milagro. Un milagro llamado Borraja.

La borraja es una plantita de origen africano. No era conocida en la antigüedad sino que empezó a hacerse conocida a través del comercio entre África y Asia. Crece como un yuyo, a los costados del camino, y hoy se cultiva por sus propiedades medicinales, claro.



Mi querida borraja con sus hermosas flores azules

La borraja es altamente descongestiva, pero también depurativa porque nos hace transpirar, es expectorante y antiinflamatoria de las vías respiratorias.

La borraja te conecta con el mundo, a través de la respiración.

Con el tiempo, y explorando esta aliada maravillosa, descubrí su secreto. Los antiguos, la utilizaban para aliviar las penas del corazón y aplacar un estado nervioso excitado, sobre todo en personas muy sensibles. Se convierte así en la medicina natural para aquellos que –como yo en mi adolescencia- tienen que atravesar situaciones que los hacen sentir rechazo, sufren conflictos con el entorno o sencillamente andan “congestionados” por la vida.

Les recomiendo probarla y después me cuentan.

Infusión de borraja para descongestionar

- Hierve la cantidad de agua suficiente como para un te
- Coloca una cucharada de borraja en la taza
- Vierte el agua sobre la taza
- Tapa durante diez minutos
- Cuela y bebe
- (para procesos de congestión nasal bebe 1 taza en ayunas y otra dos horas antes de dormir)
- Evitar el uso durante el embarazo



### Gotas Mágicas

Quienes me siguen en Facebook seguramente tuvieron oportunidad de ver las fotos y comentarios acerca de la recolección de resina que publiqué recientemente.

La resina es una secreción orgánica que producen ciertos árboles, especialmente los de tipo conífera como los pinos.

Es utilizada hoy en la industria química (para la fabricación de barnices, adhesivos, aditivos y perfumes ) pero su uso ya estaba extendido en la antigüedad y siempre vinculado a la espiritualidad o la sanación.



Los nativos americanos aplicaban, por ejemplo, la resina de pino a las partes del cuerpo que sufrían reuma y también la masticaban para aliviar el dolor. La resina de abeto era utilizada para curar las enfermedades de las vías respiratorias y parece que en la época colonial se la llegó a aplicar como cura para la sífilis.

Sahumar resinas ha sido una práctica habitual en el chamanismo y es el uso que le doy a las resinas que recolecto (junto con otras que adquiero en negocios, como el incienso, la mirra o el copal). Los antiguos sanadores utilizaban el humo de las resinas para generar diversos estados en sus pacientes y facilitar así los procesos curativos, sobre todo aquellos vinculados con las heridas en nuestra conexión con el espíritu.

Puedes utilizar para esto cualquier tipo de resina, por ejemplo la de pino, que es muy fácil de conseguir, pero recuerda que nunca debes lastimar al árbol sino solamente recoger la que ya está ahí. (En el [Taller de Chamanismo Integral](#) aprendemos los diversos tipos de sahumado y sus aplicaciones)



### Nuestro círculo medicinal

Uno de los aprendizajes más significativos de mis maestros nativos americanos es la enseñanza del Círculo.

Mucha sabiduría se desprende de esa forma que transmite armonía y totalidad.

Pero existe un aspecto no demasiado explorado de la filosofía del Círculo y es la idea



*En nuestro entorno tenemos todo lo que necesitamos para sobrevivir*

de que el Gran Espíritu nos situó en un lugar tal, que a nuestro alrededor, se encuentra todo lo que necesitamos para atender a nuestras necesidades, y esto incluye alimento, refugio, vestimenta y medicinas.

Dicho de manera simple: las personas solo se enferman de aquello para lo que existe una cura en su entorno.

¿Y cuál es ese entorno? ¿Hasta qué distancia se extiende o como

medirlo?

Muy fácilmente: contando 12 km desde el punto en el que una persona se encuentra (donde está su casa) y trazando un círculo cuyo punto central es ese. (más aprendizaje

de espiritualidad nativo americana puedes obtenerla mediante el curso [“Filosofía de la Buena Medicina”](#), disponible en la modalidad a distancia)

Todo lo que cae dentro de ese círculo (vegetación, fuentes de materia prima, animales, agua y cualquier recurso –incluyendo vecinos...) es medicina para la persona, es decir “le hace bien y está diseñado especialmente para cubrir sus necesidades”.

No es necesario ir muy lejos para encontrar lo que necesitamos ya que el Gran Espíritu nunca ubicaría a sus hijos en un lugar que no fuera favorable para su bienestar.

¿Y si no nos sentimos contentos en el lugar en el que vivimos?

Eso ya es otro cantar. Y lo exploraremos en futuros números de estos fascículos.

Mientras tanto, te propongo una práctica de este tema.



### **Práctica: descubre tu círculo medicinal**

Descubrir los recursos de tu lugar de residencia es el primer paso para honrar lo que has recibido del Gran Espíritu. Todo lo que te rodea son bendiciones, porque incluso lo que en principio te puede parecer un problema, finalmente puede convertirse en una oportunidad de crecimiento incalculable desde la escala del ahora.

Por eso me parece sumamente útil este ejercicio: con el identificaras desafíos, recursos, tesoros escondidos del lugar donde vives.

Busca un mapa de tu zona, tu barrio, la localidad donde vives.

Es muy útil para esto la aplicación de Google Maps: <https://maps.google.com.ar/>  
Puedes escribir tu dirección en el sector de búsqueda y te conducirá inmediatamente al mapa.

Fíjate que abajo a la izquierda siempre aparece la escala. Recuerda esto (en la imagen que te facilito está señalada con una flecha azul)

Acerca o aleja la imagen de modo que puedas imprimir tu mapa con la suficiente distancia entre tu casa y los 12 km. Si colocas la punta fija de un compás en el punto que señala tu casa, deberías tomar 12 km como la medida para dibujar tu círculo. (en la imagen, está señalado en rojo).



preferentemente a pie, esa zona y preguntarse cosas como esta:

¿Qué necesidad particular ha venido a cubrir este particular recurso (este árbol, este parque, este negocio, esta persona)

Presta mucha atención a las plazas y lugares naturales, a los arboles y animales que frecuentan tu círculo o viven allí.

Si quieres compartir conmigo tus hallazgos, maravilloso!! En nuestra página de [Espiritualidad Natural](#) de Facebook lo compartiré con gusto.



### Salvia

La preciosa Salvia...

Primero, aclaremos que existen variedades muy diversas de Salvia y sus efectos son muy diferentes también.

Esta la salvia común, la que utilizamos como condimento, es la *Salvia officinalis*.

Está la salvia blanca, la que nuestros maestros nativo americanos nos enseñaron a sahumar, es la Salvia apiana.

Está la Salvia divinorum, especie aplicada para experiencias de expansión de la conciencia.

Y también existen variedades de salvia roja, negra, romana, santa, cimarrona...

En una herboristería, conseguirás la salvia officinalis, la común. Ella te servirá para numerosos desequilibrios y dolencias. Aquí va una breve síntesis:

- Tiene propiedades estimulantes, estomáticas, antiespasmódicas, antisépticas, carminativas y antisudoríficas.
- Puede utilizarse para aliviar molestias del aparato respiratorio y digestivo, así como contra sudores nocturnos.
- Calma el dolor de cabeza y la tensión nerviosa si se elabora una infusión con sus hojas.
- Contribuye a la cura de infecciones estomacales y de intestino.
- Alivia dolores de garganta

Si das por ahí con salvia blanca (en algunas herboristerías se consigue) mi recomendación es que la utilices para sahumar.

Existen varias formas de sahumado, pero la salvia tradicionalmente ha sido utilizada en las culturas nativo americanas para iniciar las ceremonias consagrando lugares y momentos.

Consigue un poquito de salvia blanca y prueba esto tres días:



### Sahumado ceremonial de la mañana

- Toma un recipiente que permita el calor fuerte, como por ejemplo, una cazuela para horno, un cacharro de barro o incluso un fragmento roto de una maceta.
- Coloca dentro un carbón de sahumar (se compran en santerías, herboristerías o negocios de feng shui)
- Enciende el carbón (deja salir ese humo lejos de ti)
- Una vez que el carbón haya dejado de ahumar coloca un puñadito de salvia blanca



- Recibe ese humo, y si lo deseas puedes pasarlo por tu cuerpo y por el lugar donde vives
- Si deseas mayor conexión puedes agregarle esta pequeña plegaria inspirada en las tradiciones nativo americanas para consagrar el día:



La foto pertenece a una ceremonia de iniciación en uno de nuestros viajes a la Isla



### **Ir hacia adentro**

*Para muchas personas, los árboles parecen morir en el invierno.*

*Pero no es así. Los árboles entran en un proceso similar al de la hibernación en los animales. Dado que la luz del sol disminuye, el árbol pronto se da cuenta que ya no podrá producir la misma cantidad de energía que antes y entonces, en lugar de gastarla en crecer, la conserva.*

*Los árboles que llamamos perennes (es decir, los que no pierden las hojas en otoño e invierno, como los pinos) poseen una sustancia especial que cubre sus hojas y por eso estas se mantienen a salvo de las bajas temperaturas, pero el invierno afecta a todos por igual.*

*Qué curioso que las personas no hayamos incorporado en forma completa la sabiduría de la Naturaleza en este aspecto, verdad?*

*Digo, que nosotros también, a veces atravesamos etapas en donde la luz (la inspiración, el conocimiento o la visión clara) no está disponible para nosotros. Estamos confundidos, no sabemos que hacer. Condiciones ásperas y frías nos rodean. La*

*expansión que veníamos experimentando de pronto se ha detenido y nos sumimos en la larga nevada de las dudas, la incertidumbre y la desesperanza.*



*En el invierno, enséñame a mirar hacia adentro de mi ser con respeto y consideración*

*Esos son momentos para imitar al árbol en su proceso invernal:*

- ***Cerrar la puerta a las distracciones***
- ***Conservar la energía evitando dispersarla en asuntos superfluos***
- ***Dormir mucho***
- ***Mirar hacia adentro con respeto y consideración.***

*Así, podremos mantener viva nuestra esencia, y cuando la primavera llegue, estaremos listos para florecer en nuestros proyectos, con renovada pasión y alegría.*



### **Las plantas: nuestros ancestros**

Los organismos vegetales son los encargados de crear la atmosfera que permite la existencia de seres que respiran oxígeno. Lo han hecho durante millones de años.

De hecho, si ellas no hubieran existido, no estaríamos aquí. Como me ha dicho un maestro alguna vez: “los seres que caminan, como los humanos, tan solo somos un sub-producto de las plantas”.

Y si que lo somos...

Cuando hablamos de las plantas, tenemos que pensar, entonces, que no estamos refiriéndonos a un objeto, un simple recurso, algo que tomamos y utilizamos. Siempre que nos dirigimos a las plantas tenemos que tener en cuenta que allí se encuentra una conciencia anterior a nosotros y a la cual le debemos nuestra propia existencia.

En términos de mis maestros de chamanismo zulu, estamos hablando directamente de nuestros ancestros.

Los antiguos sabían esto y por eso sus prácticas de recolección y tratamiento de las plantas eran desarrolladas en un marco ceremonial, en un contexto sagrado. (pag. 64 detallamos el procedimiento)

En este contexto, la aplicación de plantas medicinales para curar una enfermedad no es una mera utilización de una planta X por parte de una persona. Es una alianza entre el ser humano y el ser vegetal para alcanzar juntos un estado de mayor armonía para la Totalidad.

Porque la enfermedad de uno es la enfermedad de todos, y cuando un ser recupera la armonía es toda la comunidad la que la recupera.

***Este es el sentido profundo del trabajo con plantas medicinales o plantas maestras. No consiste en construir listas de aplicaciones medicinales para las plantas sino desarrollar un estado de conexión con la Totalidad que trascienda el pensamiento lineal, el ego individual y las falsas creencias de separación.***

Madurar en ese sentido nos llevará un tiempo, si.

Pero no olvidemos que simplemente, se trata de recordar.



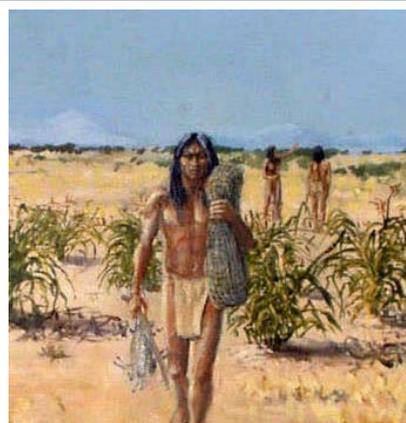
### **Práctica: Secado tradicional**

Muchas veces necesitamos las hierbas en estado seco. Por ejemplo, cuando la aplicación que le vamos a dar es la del sahumado (para mas información sobre el sahumado para limpieza energética, visita mi blog [www.flaviacarrion.com.ar/espiritualidadnatural](http://www.flaviacarrion.com.ar/espiritualidadnatural))

Muchas personas utilizan el calor directo del horno para secar sus hierbas pero esto me suena bastante agresivo para la planta.

En lo personal prefiero el método del secado al aire, que permite que el proceso sea gradual, manteniendo la esencia de la planta, y recibiendo del sol y de las condiciones del ambiente en donde uno vive, las cualidades extra que convertirán a esa hierba en un vehiculo extraordinario de inspiración y sanación.

El hecho de que este secado demore mas tiempo, también le suma atributos, ya que estarán nuestra paciencia y nuestra voluntad de esperar los tiempos apropiados, involucradas en el proceso.



Desde la prehistoria, la recolección de plantas medicinales fue una tarea ceremonial, realizada en un contexto sagrado.

Este es el paso a paso para que puedas secar tus hierbas de ese modo:

1. Corta algunas ramitas de hierbas de la planta elegida (recuerda entregar una ofrenda al suelo, ya sea tabaco o cualquier elemento organico).
2. Quita las hojas que parezcan poco saludables, hojas amarillentas y hojas manchadas por enfermedad.
3. Agita suavemente las ramitas para eliminar cualquier insecto.
4. Si es necesario quitarle tierra a las ramitas puedes simplemente sacudirlas o enjuagar con agua fría y secar con toallas de papel. Permite la circulación de aire, para que puedan secarse rápidamente. Si las hierbas están mojadas se pudrirán.
5. Retira las hojas más bajas de la rama, dejando un par de cm. desde la base
6. Arma un paquete de 4 a 6 ramas juntas y forma un atadito. Puedes utilizar hilo de algodón para atar. Los paquetes se reducen de tamaño cuando se secan así que aprieta bien.
7. Toma una bolsa de papel (se consiguen en papelerías) y perfora varios agujeros en ella. Etiqueta la bolsa con el nombre de la hierba que estás secando.
8. Coloca el paquete de hierba con las hojas hacia abajo dentro de la bolsa.
9. Cierra la bolsa asegurándote que no queden asomando ramitas afuera.
10. Cuelga la bolsa boca abajo en un lugar cálido y aireado.
11. Comprueba en unas dos semanas. Mantén el control cada semana hasta que las hierbas están secas y listas para almacenar.
12. Cada vez que pases cerca del paquete colgado, agradece al espíritu de las plantas por su servicio



*Si el ambiente es seco, se puede evitar el uso de la bolsita y colgar directamente las hierbas*

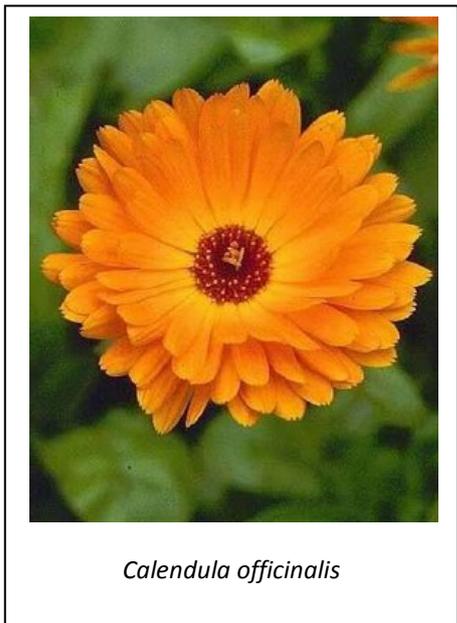


### Caléndula

La hermosa Caléndula, con sus flores de color naranja. Planta noble si las hay, la encontramos floreciendo incluso en invierno.

Se usan sobre todo sus flores, aunque también pueden utilizarse sus hojas.

La caléndula nos ofrece el don de la suavidad: ayuda a la desinflamación de tejidos, desinfecta, cicatriza..



En su uso interno, es maravillosa para aplacar las irritaciones de garganta, en las faringitis, por ejemplo o en los procesos inflamatorios asociados a esta zona del cuerpo. Para aplicarla en este caso, hay que preparar una tisana de una cucharada de flores secas por taza de agua, 3 veces al día)

De la misma manera se consume la caléndula cuando se utiliza para regular los ciclos menstruales, aunque en este caso no debería sobrepasarse las 2 tazas por día)

En su uso externo, la caléndula es ideal para cicatrizar y aliviar erupciones, salpullidos y escoriaciones. Se pueden aplicar las flores directamente (machacadas previamente) o utilizar las cremas o aceites que se elaboran con ellas. También se pueden hacer compresas de caléndula para aliviar las hinchazones de los ojos, las conjuntivitis y hasta los orzuelos.

### **Como preparar aceite de caléndula casero**

Elementos: aceite de oliva extra virgen, flores de caléndula y un frasco de cristal.

1. Coloca las flores de caléndula en el frasco y a continuación cubre con el aceite, tanto como sea necesario hasta cubrir las flores.
2. Deja la mezcla durante 30 días, tratando de que le dé un poco el sol, con dos o tres horas diarias es suficiente
3. Cada día, mueve un poco la mezcla.
4. Una vez transcurridos los 30 días cuela el aceite y conservalo en un frasco de cristal oscuro que puedes guardar en la heladera.
5. No prepares una gran cantidad ya que transcurrido un tiempo el aceite se enrancia y pierde sus propiedades.
6. Para aplicarlo, como es concentrado, lo puedes diluir con aceite de jojoba, de uva, de germen de trigo, de almendras o avellanas.
7. Este aceite es para uso externo únicamente. No lo apliques ni en casos de heridas que supuren ni en embarazadas, pues el aceite de caléndula es estimulante del útero.
8. Se puede aplicar para los siguientes casos: picaduras de insectos, pieles secas o agrietadas, verrugas, varices, dermatitis, acné, quemaduras, eczemas, piel inflamada,

cicatrización de heridas, irritaciones de la piel, alivia las piernas cansadas y bolsas debajo de los ojos.



### ***Las plantas nos ven***

Quizás no repararemos mucho en esto pero “las plantas nos ven”.

Por supuesto, no ven en imágenes, como nosotros, pero reciben la misma luz que nosotros y perciben el entorno en donde viven. De hecho, por cuestiones de supervivencia, las plantas se ven obligadas a monitorear todo el tiempo el espacio que las rodea. Una planta sabe si te acercas a ella, desde que dirección te acercas y si te detienes junto a ella.

Quienes cultivan lo saben: se puede regular el crecimiento de las plantas a través de cambios en la luz que se les permite recibir. De una manera muy específica, se expone a las plantas en los invernaderos a días más largos o cortos de acuerdo a los requerimientos del cultivo, lo cual demuestra su enorme percepción.

Esta es una forma rudimentaria de visión, pero definitivamente implica una conexión con la realidad muy diferente a la que supondríamos si consideráramos a las plantas meros objetos.

Las plantas, para darnos una idea, tienen el mismo nivel de visión del entorno que una persona ciega que es capaz de distinguir entre luz/oscuridad, afuera/adentro, movimiento/quietud.

Pero hay algo más: las plantas distinguen entre colores.

Los científicos han descubierto que las plantas reaccionan ante un flash de luz roja, pero no lo hacen ante una luz azul. Más tarde se ha comprobado que son capaces de diferenciar entre ondas de distinta frecuencia en el espectro de la luz, por lo que tienen una particular “visión” de los colores.

Así que ya sabes: tus plantas, no solo saben cuando entras a la habitación, sino que pueden ver, si hoy te pusiste tu remera roja...



*Observando... observados...*



### **Vivir de lo que la tierra nos da**

Conversaba el otro día con unos amigos acerca de irnos a una isla, de campamento, pero en las condiciones mas parecidas a las de la vida salvaje. Esto es: tratar de comer solo lo que la Naturaleza nos da: frutos, semillas, raíces.

Este es un sueño que compartimos con muchas personas: la idea de lanzarnos en aventura a vivir la experiencia del nativo. Quizás nos llame la selva, la pradera o la montaña. Quizás sea la memoria del alma que recuerda los hermosos momentos vividos en libertad. Quizás sea el hartazgo que sentimos por esta sociedad mecanizada, deshumanizada y artificial.

El hecho es que nuestro instinto parece ser herramienta suficiente para conducirnos en el paisaje, y aunque probablemente nunca tengamos la oportunidad de probarlo, seguramente podríamos proveernos de cierto margen de supervivencia si llegáramos a encontrarnos en esa situación.

Estamos diseñados para ser recolectores de alimentos. Lo observamos en los niños cuando exploran un jardín: la reacción mas natural cuando encuentran algo es llevárselo a la boca, no importa si es un caracol, una hoja seca o una piedra. Esta debió ser la manera de comportarnos en el pasado prehistórico: explorar, buscar, probar y – eventualmente- incorporar el nuevo elemento al inventario de productos que brindaba ese lugar.

No existe conexión mas profunda con la Naturaleza que la que puede brindarnos el recolectar nuestro propio alimento. Nos brinda la poderosa experiencia de estar participando realmente en el circuito de la vida, ser una partecita más del Circulo de la existencia.

Cuando puedas hacerlo, cuando estés en una región en donde puedas recolectar, prueba hacerlo. Pero hazlo de manera ceremonial, conectando con el espíritu del árbol o planta que te brinda su fruto o sus hojas.

No dejes pasar la oportunidad de compartir esa sublime ceremonia de la Vida.



### **Guía para comer lo que la Naturaleza nos da**

Existen pautas que se pueden utilizar para vivir la experiencia que mencionábamos recién. Tanto si te encuentras en situación de supervivencia como si sales de campamento, estas pautas pueden servirte para que el reencuentro con tu lado instintivo tenga un resultado feliz.

1. Antes de salir, consigue una guía de hierbas locales. Son libritos que se venden habitualmente en librerías, aunque actualmente también se pueden encontrar por internet.
2. Al llegar, estudia la zona. Dependiendo de la región, las plantas comestibles se ubicaran en distintos puntos. En zonas húmedas, estarán al sol. En zonas áridas, cerca del agua.
3. Primero inspecciona la planta, debería estar fresca y en buenas condiciones. Evita las planta sucias o cubiertas de barro. A continuación, huele la planta. Si huele mal, descártala inmediatamente. Si huele a melocotón o almendras amargas, podría contener cianuro.
4. Si estás segur@ que se trata de una planta comestible (ver listado mas abajo) agradece a la naturaleza y come. Permite que tu cuerpo recuerde su conexión ancestral con la tierra.
5. Si no estás segur@ de la identificación de la planta toma una parte pequeña y frótala en la cara interna de la muñeca o del codo, donde la piel es más sensible. Espera 15 minutos, y si no hay ninguna irritación, sarpullido o sensación de picor ve al paso siguiente. Si tu piel reacciona a la planta, lávala inmediatamente.
6. Toca la comisura de la boca con la planta y espera 15 minutos. Si no ocurre ninguna reacción adversa, tócala con los labios y la lengua. Espera otros 15 minutos, y si no tienes ningún efecto negativo, pasa al siguiente punto.
7. Coloca la parte de la planta en la lengua, espera durante 15 minutos y después mástcala y mantenla en la boca durante 15 minutos más. Si no hay efectos adversos, traga la porción de planta y espera durante ocho horas. No comas nada más durante ese periodo, pero bebe agua.
8. Si no ocurre nada negativo, come una porción algo mayor de la misma parte de la planta preparada de la misma manera y vuelve a esperar otras ocho horas. Si no hay ninguna reacción, puedes comerla de manera segura. Comer en pocas cantidades y con frecuencia será mejor que mucho de golpe.

Basado en “The Survival Handbook”, de Colin Towell



### **Práctica: descubrir algunas plantas comestibles de nuestro campo**

En la siguiente lista encontrarás algunas alternativas fácilmente reconocibles para realizar tu práctica con tranquilidad:



**Pasto.** Todas las especies de pasto son comestibles. Los sabores son muy variados, en general tienen un sabor dulzón.

**Diente de león.** Te acuerdas, de niñ@, esa planta que soplabamos y lanzábamos las semillas al viento? Esa planta no solo es comestible sino que sus propiedades nutricionales son muy buenas. En los campos suele crecer en abundancia. (ver fascículo nº12 con información sobre esta planta)



**Berro.** Recuerdo cuando viajaba por el norte del país haciendo arqueología y muchas veces encontraba a los costados de los arroyos hermosos jardines espontáneos de berro. Una delicia.

**Tréboles:** un manjar. Se pueden comer sin problemas, solo que no hay que excederse porque hinchan un poco el vientre.



**Calabaza.** En algunos campos las calabazas crecen solas (porque alguien dejó caer alguna semilla, esto en general sucede cerca de los caminos) y aunque el fruto debería cocinarse para consumirse, ten en cuenta que las flores se pueden comer crudas.

**Achicoria.** Aparece como yuyo en muchos lugares del campo. Puedes comer sus hojas con tranquilidad, será como una ensalada silvestre.



**Algarrobo.** Esas vainas marrones contienen en su interior frutos deliciosos y muy nutritivos.



**Cardo.** Con cuidado, se pueden extraer los brotes tiernos para comerlos crudos.

La lista es enorme y varía mucho de región en región, pero creo que con estas especies puedes empezar.

Recuerda las recomendaciones anteriores y no comas nada de cuya identificación no estés segur@.

Si quieres puedes comentarnos tus experiencias, escribiendo a [flaviacarrion@gmail.com](mailto:flaviacarrion@gmail.com)



## Ruda

Casi todos conocemos la ruda, esa planta de fragancia muy fuerte que ubicamos en nuestros jardines para ahuyentar las “malas vibraciones”. Mi abuelita nos decía “siempre tiene que estar ubicada a la izquierda de la puerta de entrada, para que no ingresen a la casa personas mal intencionadas”.

El olor de la ruda cuando pasamos junto a ella es tan penetrante que se entiende que los “espíritus traviesos” no quieren estar cerca de allí, verdad?

Ya los romanos la usaban como amuleto protector, sobre todo contra la envidia y el mal de ojo. Los chinos, por su parte, entendían que llevar una ramita de ruda evitaba los malos pensamientos, mientras que los magos celtas la utilizaban como defensa contra trabajos maléficos. Para los egipcios, la ruda tuvo valor sagrado y se utilizaba abundantemente en curaciones. En América, nuestros pueblos utilizaban ruda en sus hechizos de amor, asegurando, por ejemplo, que con apenas exponer unas pocas ramas a la luz de la Luna y después entregárselas a sus amados, conseguirían conquistar el corazón del ser querido.



Planta de ruda en todo su esplendor

Pero mas allá de su uso mágico, la ruda tiene propiedades medicinales muy importantes:

- facilita los procesos digestivos ya que estimula la función biliar,
- posee propiedades antiespasmódicas, por lo cual es muy útil para tratar casos de cólicos estomacales,
- contribuye al control de procesos diarreicos
- es emenagoga, por lo que disminuye los malestares ocasionados por la menstruación.

### **Preparando y tomando Caña con ruda**

En el litoral de mi país, tierra del pueblo guaraní, se acostumbra preparar una bebida con ruda el 1ro de agosto de cada año. Es la famosa caña con ruda, que debe beberse en ayunas cuando llega esa fecha o en los primeros días del mes para propiciar buena salud y larga vida a quien la bebe.

El origen de la costumbre procede del hecho de que en la zona se producen muchos fríos y lluvias en esta época del año, lo cual trae muchas enfermedades. Los pueblos ancestrales descubrieron la forma de mezclar hierbas con frutas fermentadas para preparar licores medicinales que ayudaban a contrarrestar esas enfermedades.

En su momento esta bebida se preparaba con chañar, algarroba y tunas, pero hoy se prepara con ruda, un licor alcohólico que se vende comercialmente (la caña).

La preparación debe ser ceremonial.

La persona elegida para prepararla (el hombre o mujer medicina de la aldea, o en el caso de la actualidad, aquella persona que consideremos mas sabia), debe recolectar una ramita de ruda durante la Luna Nueva anterior al 1 de agosto.

Colocará la rama dentro de una botella de caña, la cerrará lo mas herméticamente posible y luego la enterrará, donde permanecerá hasta que llegue el momento de beberla.

Se le puede agregar un poco de azúcar quemada o cascaritas de naranja para matizar un poco su fuerte sabor.

Desde el 1 al 15 de agosto, es el margen que se considera adecuado para que esta bebida sirva de protección a las enfermedades del invierno.

Tradicionalmente, se bebe en ayunas, en 3 o 7 tragos (según preferencia y fortaleza del bebedor), durante varios días.

Todavía estamos a tiempo. ¿Te animas a probar esta bebida chamánica y contarnos como te fue con ella?



### ***Invitar al Misterio a nuestras vidas***

Lo sagrado está en todas las cosas. Todo es Sagrado, nos enseñan los hermanos nativo americanos.



*A cada paso que damos el Gran  
Misterio nos acompaña*

A veces perdemos de vista este principio y nos alejamos de la Unidad a través de nuestras quejas, nuestros miedos, los reproches al otro, a la vida, a la falta de tiempo, a las urgencias o presiones de nuestra sociedad.

Pero si pudiéramos ser concientes todo el tiempo de la presencia de lo sagrado y misterioso en nuestras vidas, viviríamos mucho mejor, mas alineados y felices.

Porque entenderíamos que cada episodio –nos guste o nos resulte desagradable- tiene un propósito benéfico para nosotros, cuyos efectos quizás no podamos ver hasta más adelante. Pero ¿saben qué? Cuanto más abiertos estemos a esperar que el hecho se convierta en algo positivo para nuestras vidas, mas pronto sucederá y más claro se manifestará.

El primer paso es creer, confiar y recordarnos a nosotros mismos que somos espíritus aventureros en este planeta. Que estamos en un viaje eterno por el Cosmos. Que nada muere del todo. Que ninguno de los problemas que hoy te aquejan es realmente importante en la escala temporal de la eternidad.

La Naturaleza es un portal a lo sagrado y las plantas, junto con los árboles, los guardianes de ese Gran Misterio de la Existencia. Pidámosles orientación, guía y fuerza cuando las apariencias de limitación de este mundo nublen nuestra visión y nos hagan olvidar quienes somos en realidad.



### De mi conversación con un Tilo

En el año 1998 regresé del pueblo de La Poma donde vivía (en Salta) y me instalé en la casa paterna, en el barrio de Ramos Mejía.

El barrio no había cambiado mucho, pero el Tilo de la puerta había crecido una enormidad, mas teniendo en cuenta que mi padre se negaba sistemáticamente a podarlo (y aun lo hace), con la consiguiente protesta de vecinos que no comprenden nuestra devoción por esta verde criatura.

Regresar a convivir con nuestros padres una vez que ya hemos construido –y destruido- un hogar propio puede resultar muy conflictivo, sobre todo si existen temas aun no resueltos.

Mis primeros tiempos en mi antigua casa familiar de Ramos Mejía fueron convulsionados y dolorosos, con mucha tensión, tratando de evitar que mis hijas se vieran afectadas por mis choques con mi padre.

Paralelamente, comenzó a generarse en mi una alergia respiratoria muy desagradable, una rinitis que transitaba entre estados agudos en primavera/verano, y una latencia siempre dispuesta a activarse el resto del año.



*Las flores de la discordia que se convirtieron en flores de reparación*

Probé todos los remedios naturales que conocía y exploré nuevas vías de sanación. Cuando la cosa se complicó demasiado (dar clases con tan fuerte congestión me resultaba incómodo, molesto y frustrante), acudí a la medicina alopática y sus enfermantos descongestivos nasales. Todo fue inútil.

Mucha de la gente que conozco me decía “es el Tilo”, y era razonable, ya que las flores de este árbol tienen un polen que genera alergia en muchas personas, pero de ninguna manera estaba dispuesta a sacrificarlo por mi salud.

Entonces recordé una antigua enseñanza recibida alguna vez y escuché en mi corazón la frase “Amígate con el Tilo”.

Me preparé entonces, ceremonialmente. Hice una ofrenda a mis ancestros para preparar el encuentro con el Tilo. Me acerqué al árbol con ofrendas y me conecté con él (como hemos explicado en el fascículo 9).

Le pregunté “¿Qué es lo que estás tratando de decirme?”

El mensaje fue muy claro: debía sanar mi vínculo con mi padre. Debía dejar de actuar como una pequeña niña, comunicar con claridad lo que este nuevo tiempo implicaba para mí y aprender a cuidarme de los pensamientos conflictivos que congestionaban mi mente.

Esto –me dijo el amigo árbol- era importante para mí, para toda mi familia, pero sobre todo, para el adecuado desarrollo de mi misión. Hasta que eso no sucediera, el estaría recordándomelo con sus flores y su polen...

De más está decir que puse en práctica las recomendaciones del Tilo, y al poco tiempo, no quedaron rastros de aquellas reacciones alérgicas.

Definitivamente: somos uno.



### **Práctica: el árbol de los deseos**

Basándonos en el hecho de que los árboles son puentes mágicos entre esta y otras dimensiones, nuestros ancestros celtas idearon una maravillosa práctica: la de pedirle a un árbol por sus deseos, dejándole una ofrenda colgada en sus ramas.

Existen muchas variantes de esta práctica, algunas proceden también de América, ya que muchas son las culturas que comprendieron el poder energético y transformador de los árboles.

Te invito a realizar la experiencia y –si lo deseas- puedes compartir conmigo los resultados.

1. Elige un trozo de tela vistosa, algún recorte que encuentres en tu casa. Recórtala en forma de cinta, de al menos 20 cm de largo

2. Escribe sobre la tela, con marcador indeleble, tu deseo, incluyendo la fecha esperada de cumplimiento
3. Ata unas plumas a la tela
4. Acude a un lugar natural (puede ser la plaza de tu barrio) y busca el árbol que más te resuene, el que más te guste
5. Entrégale una ofrenda (arroz, tabaco o maíz) y dile a su espíritu que esperas te ayude con un deseo, conduciéndolo al Gran Espíritu
6. Ata la cinta a una rama
7. Abraza al árbol y agradece su asistencia
8. Solo regresa después de la fecha prevista.



### Ambay

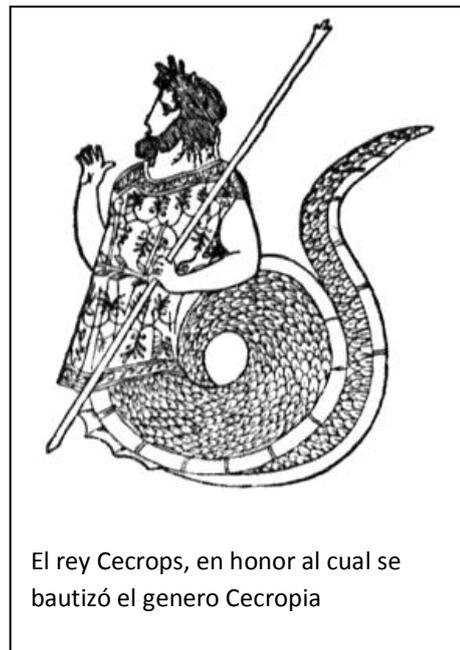
Conocí el ambay hace muchísimos años, a través de una persona a quien le había curado en forma casi milagrosa su tos crónica. Pude comprobar, en algunas épocas, su extraordinario poder en esos casos.

El género al que pertenece esta especie de árbol es llamado Cecropia, en honor al primer rey atenente Cecrops. Este ser mitológico, mitad hombre mitad serpiente, fue una especie de héroe cultural que trajo a los atenienses la escritura, los rituales y ceremonias.

Los pueblos de nuestro litoral consumen también sus frutos, que son muy dulces, y que hacen la delicia no solo de los niños sino de muchas otras especies de animales, como por ejemplo, los monos.

Es un árbol rodeado de historias míticas. Cuenta una leyenda guaraní que Ñamandú, el Gran Espíritu vio un día al ambay muy triste y le preguntó:

“Que te anda pasando?”



El rey Cecrops, en honor al cual se bautizó el género Cecropia

“Las hormigas me molestan” contestó el ambay, comen mis hojas y mis frutos

“Traeré a otras hormigas para que te ayuden- dijo Ñamandu- pero deberás darle alojamiento en tu tronco.”



*El maravilloso ambay y sus frutos...*

Ambay aceptó, y desde entonces, en su corteza habitan unas hormigas llamadas aztecas que fabrican extraordinarios complejos de tuneles y oquedades, autenticas ciudades, en el tronco del árbol, protegiéndolo de las hormigas cortadoras de hojas.

Por lo tanto, a nivel espiritual, este árbol nos enseña que podemos ayudarnos, colaborando entre nosotros, aunque seamos muy distintos.

Cuando sufras un catarro, bronquitis, un simple resfrío o cualquier enfermedad de las vías respiratorias, el ambay es un amigo leal. Además, como es un tónico cardíaco, regulariza las funciones del corazón. He conocido hombres de campo, muy mayores ya, que me decían que el ambay los hacía sentir con un corazón de 20 años.

Me pregunto cuánto de esa vitalidad se la deben al ambay y cuanto a la copita de caña de cada mañana...



Prepárate una infusión y prueba esta planta medicinal:

### Elementos

-10 gramos de ambay seco

-1/2 litro de agua

-2 cucharaditas de miel (para endulzar)

Pon a calentar agua. Antes de que rompa el hervor agrega las hojas. Apaga el fuego. Deja reposar de 5 a 7 minutos. Cuela y endulza con miel.

De esta infusión se beben 3 tazas por día.



### **La Naturaleza no se compara**

Una de las lecciones mas grandes que nos brinda la naturaleza es que a cada paso nos muestra el reconocimiento a lo único.

No existen dos copos de nieve con la misma forma, así como no existen dos flores exactamente iguales ni dos atardeceres idénticos.

Esto debería constituir una clara enseñanza para nosotros:

- Cada uno de nosotros es un ser único, irrepetible, cuyo diseño interior expresa una belleza única, so es lo que explica nuestra presencia aquí lo que tenemos para compartir con los demás ninguna otra persona lo tiene,
- Compararnos con los demás no tiene ningún sentido, porque no conduce a validar nuestra esencia sino todo lo contrario, nos lleva a desvalorizarnos, ya que nunca podremos imitar al otro ni tener lo que el otro tiene. Afortunadamente esto es así, porque si fuéramos comparables, si tuviéramos que medirnos en una vara en relación con la medida del otro, no tendría sentido la existencia y todos ería una repetición absurda de copias de un original al cual emular.
- Aceptar nuestro ser y dones únicos es también aceptar nuestra responsabilidad en la creación de nuestra realidad, y en ese sentido, es el primer paso para una evolución de conciencia feliz y plena, sin prejuicios, cuestionamientos o perspectivas autodestructivas.

El sistema de ideas occidental nos entrenó en dualidades: malo/bueno, feo/lindo, viejo/joven, superior/inferior, y trató de convencernos de que expulsando o erradicando ciertas partes de la Totalidad se alcanzaría el bienestar.

La naturaleza, que estaba aquí antes de que se diseñaran esos sistemas y estará aquí cuando ya no estemos, nos enseña que solo a través de la multiplicidad y la diversidad es posible una Totalidad armónica, fuente de belleza y felicidad.



¿Bajo que paradigma vivirás tú?



### **La Totalidad debe estar completa (leyenda cherokee del cedro)**

Hace mucho tiempo, cuando el pueblo cherokee eran recién llegado en la Tierra, se les ocurrió que la vida sería mejor si no hubiese noche, sino solo día.

Le pidieron entonces al Gran Espíritu que ya no hubiera oscuridad.

El Gran Espíritu escuchó la plegaria y quitó las noches, por lo que siempre era de día. Muy pronto, el bosque creció en demasía. Se hacía muy difícil caminar y encontrar el camino. Las personas trabajaban en los jardines muchas horas, tratando de erradicar las malezas que crecían desbordadamente entre los cultivos de maíz y otras plantas alimenticias. La temperatura no paraba de subir, las personas comenzaron a tener

dificultades para dormir y su carácter se intoxicó, generándose muchísimas discusiones entre ellos .

No pasaron muchos días antes de que las personas se dieran cuenta de que habían cometido un error y , una vez más , suplicaron al Gran Espíritu: "Por favor ", dijeron , "hemos cometido un error al pedir que sea día todo el tiempo. Ahora pensamos que debería ser de noche todo el tiempo".

El Gran Espíritu hizo una pausa en esta nueva solicitud y pensó que tal vez las personas podrían estar en lo cierto, a pesar de que todas las cosas fueron creadas en grupos de dos ... el día y la noche, la vida y la muerte, el bien y el mal , los tiempos de vacas gordas y los tiempos de hambruna. El Gran Espíritu amaba a la gente y decidió hacer de noche todo el tiempo como lo habían pedido .

El día cesó y la noche cayó sobre la tierra. Pronto, los cultivos dejaron de crecer y comenzó a hacer mucho frío. La gente pasaba gran parte de su tiempo recogiendo leña para el fuego . No podían ver los animales para cazar y sin cosechas que crecieran no pasó mucho tiempo antes de que la gente se sintiera fría, débil y muy hambrienta.

Se reunieron entonces, nuevamente, a pedir al Gran Espíritu. "Ayúdanos", gritaron !, "Hemos cometido un terrible error. Que existan tanto el día como la noche es algo perfecto, y como debe ser, desde el principio. Te pedimos que nos perdones y hagas que el día y la noche existan como antes. "

Una vez más, el Gran Espíritu escuchó la petición de las personas. El día y la noche regresaron, como el pueblo había pedido, como había sido al principio. Cada jornada se dividió entre la luz y la oscuridad. El clima se hizo más agradable, y las cosechas comenzaron a crecer de nuevo . La comida era abundante y el clima era agradable. Las personas se trataban entre sí con compasión y respeto. Era maravilloso estar vivo .

Entonces, los cherokees agradecieron por su vida y por la comida que tenía para comer . Gran Espíritu aceptó el agradecimiento del pueblo y se alegró de verlos sonreír de nuevo . Sin embargo, durante la época de las largas noches muchas personas habían muerto, y al Gran Espíritu le dio pena. Así que creó un nuevo árbol para que fuera hogar de esos espíritus errantes. Este árbol se llamó " tsi - na tlu - gv ah- ve - na loo- guh", y es el árbol que conocemos como cedro .



Con flautas hechas de cedro honramos al Gran Espíritu a través de la música

Cuando hueles el aroma del cedro o poses tu mirada sobre él, de pie en el bosque , recuerda que allí habitan los espíritus de los antepasados cherokee .

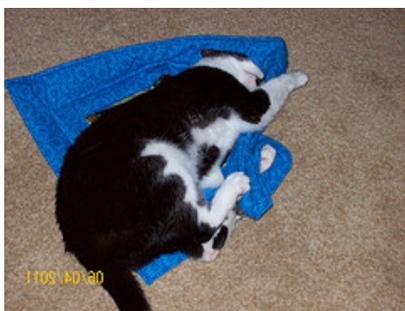
La tradición sostiene que la madera del cedro tiene poderosos espíritus protectores. Muchos llevan una pequeña pieza de madera de cedro en sus bolsas de medicinas alrededor del cuello. También se coloca por encima de las entradas de la casa para protegerla . El tambor tradicional se hace de la madera de cedro.

A mi esta historia me recuerda que todo tiene su lugar en el Círculo de la Armonía, ¿Qué sienten ustedes?



### Práctica: almohadillas de hierbas

Uno de los usos mas completos de las hierbas aromáticas es el de las almohadillas. Estas generan fragancia y al calentarse son ideales para aliviar dolores y tensiones musculares.



Las almohadillas calientes de hierbas aromáticas les encantan a nuestros compañeros felinos...

¿Hacemos una?

1. Consigue un trozo de tela suave. La medida depende del uso que le vas a dar, pero puedes comenzar con un trozo de 50 cm de largo por 15 de ancho, para fabricar una almohadilla que puedes utilizar para los músculos de la espalda.
2. Dobra la tela sobre si misma por el largo, para que te quede un tubo.
3. Cose los bordes, pero deja abierta la abertura superior.
4. Rellena con granos de arroz mezclados con alguna hierba o flor aromática. Puedes utilizar para esto lavanda, eucaliptus, canela, romero o lo que desees. También puedes consultar estos fascículos para elegir la hierba que mas se adecue a tu necesidad.
5. Cose la abertura.
6. Esta almohadilla se puede calentar unos segundos en el microonda, o al sol para hacerlo en forma mas natural. Luego coloca en tu cuello, hombros, piernas o donde necesites experimentar relajación y alivio. La fragancia contribuirá al efecto y te brindará una placentera sensación.
7. Disfruta.



### Tilo

El tilo es una de las plantas medicinales mas completas. Esto es así, porque al actuar sobre el sistema nervioso, actúa sobre el origen de la mayoría de las enfermedades, o acaso no son nuestras dolencias en su mayoría causadas por nuestro stress, nuestro exceso de pensamientos autodestructivos y tensiones internas?



La flor de tilo... dando belleza y salud en nuestras calles.

El tilo acude entonces, a la fuente de todos nuestros males y allí, generando alivio y serenidad, permite que el cuerpo desarrolle sus procesos con fluidez, sin interferencias. Nuestro cuerpo tiene un laboratorio interno de medicinas y los mejores profesionales de la salud: nuestras propias células.

Desde tiempos antiguos, se conocían las propiedades antidepresivas del tilo. En la

cosmovisión nórdica se lo asocia con Freja, diosa del amor, la fertilidad y la eterna juventud. Esto último, seguramente se relaciona con que este árbol puede llegar a vivir 900 años. En cuanto al amor y la fertilidad... es natural que los asociemos a la actitud relajada y tranquila que nos provoca una rica infusión de este maravilloso aliado vegetal.

Podemos hacer una infusión y probar unos días su efecto sobre nosotros. Después en el blog, si lo desean, pueden dejar sus comentarios. Intercambiando experiencias aprenderemos mucho mas sobre nuestro querido Tilo.

Para una buena infusión, con una cucharada grandota de tilo es suficiente. Recuerda que si cosechas flores directamente de un árbol debes realizar una ofrenda, como vimos en la pagina 14



Freja...



### No hay nada roto en nosotros

Los antiguos sanadores, entre ellos los chamanes, sabían que la verdadera curación era algo muy distinto a una cuestión de "arreglar" el cuerpo ante una dolencia física.

Ellos sabían que cuando se produce una enfermedad, hay un proceso energético/espiritual desarrollándose. La esencia misma de la persona es la que está

desequilibrada y para que un tratamiento sea eficaz, todo el ser de la persona debe involucrarse en su curación.

Los chamanes sabían que para equilibrar a una persona de nuevo era necesario conocer "de que estábamos hechas" las personas más allá de nuestro cuerpo físico. Por eso, era esencial ver más allá de la realidad aparente, material y medible para llegar al núcleo energético, que es de lo que verdaderamente estamos hechos.

A través de viajes con tambores, experiencias de meditación profunda, trance y otros métodos de percepción expandida, los chamanes y antiguos sanadores "veían" lo que realmente está allí, detrás del tumor, la inflamación o la infección del tejido.

Podían ver los bloqueos energéticos producto del pensamiento obsesivo, las rutas luminosas cerradas por el miedo, las densificaciones suscitadas a partir de un trauma e incluso, la fuga masiva de energía conocida como "perdida de alma" (Ya que la temática escapa al área específica de las plantas maestras no lo incluimos en estos fascículos, pero está disponible un pdf gratuito sobre el tema, si te interesa. Solicítalo a [flaviacarrion@gmail.com](mailto:flaviacarrion@gmail.com) )

En esas visiones, los sanadores descubrieron algo fundamental: que toda enfermedad tiene un propósito superior, y que la persona que está desalineada o desequilibrada energéticamente no está "mal", sino que su ser auténtico está buscando vías para expresarse de manera más plena y la enfermedad es el paso necesario para llegar hasta ello.

Una mirada absolutamente diferente a la occidental y definitivamente más amorosa con nuestra sensibilidad.

Cuando nos enfermamos, no estamos rotos. Estamos buscándonos.



### ¿Que es, entonces, curarse?

Curarse es un viaje hacia uno mismo. Involucra todo nuestro ser, nuestra mente, nuestro corazón, nuestra alma y nuestro cuerpo. No es un proceso lineal, sino que evoluciona en un patrón espiral: en distintos momentos de nuestra vida volveremos a transitar los mismos temas o problemáticas, pero siempre estaremos viéndolas desde una perspectiva superior.



El avance en esa espiral está dado por las distintas experiencias que la vida nos va presentando, los nuevos desafíos, las nuevas personas que funcionan como disparadores de ese crecimiento y como portales a una nueva sanación. A veces sentimos que estamos estancados, que "nada cambia" en nosotros, que seguimos sufriendo las mismas dolencias o perturbaciones, pero en realidad, siempre estamos alcanzando niveles más y más profundos de nuestro ser auténtico, cada vez conectados más plenamente con nuestra naturaleza esencial.

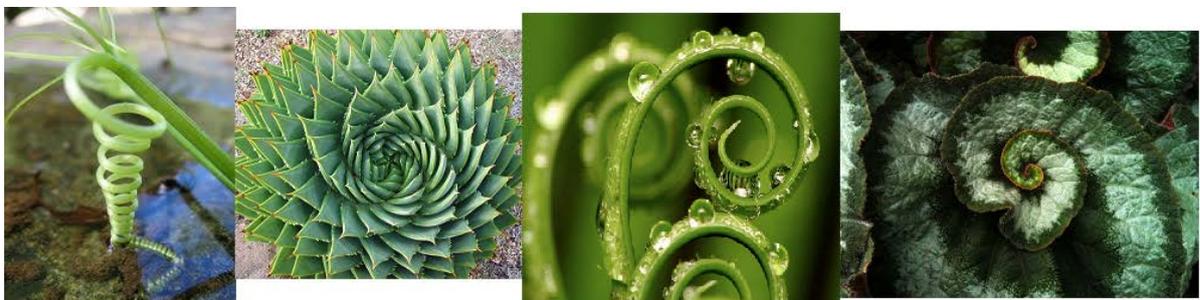
A medida que transitamos este camino, van apareciendo aquellas facetas que nos revelan que somos únicos, incomparables, imprescindibles para el armonioso funcionamiento del Todo.

Esos son momentos maestros, a los que les debemos prestar mucha atención, porque en aquello que somos únicos está la clave de lo que vinimos a compartir con el mundo, y el desarrollo total de esta cualidad única constituye nuestra sanación definitiva.



### Espirales en el mundo antiguo.

**Las culturas ancestrales entendieron que nuestra sanación se daba en forma espiral, como la Naturaleza enseña a través del ejemplo de las plantas.**



### Práctica: árbol de evolución

A lo largo de la vida hemos recorrido muchos procesos diferentes vinculados con nuestra sanación, etapas y desarrollos que parecen aislados pero que –en definitiva– están conectados con la esencia de lo que somos realmente.

Te propongo que realices una obra creativa para honrar esos procesos, algo que quedará para que puedas recordar que tu camino tiene un sentido y un propósito superior.

1. Antes que nada, escribe en un papel el propósito de este ejercicio. “Honro mi evolución personal y mis procesos de sanación para tener más conciencia de mi autentica esencia”
2. Elige un soporte adecuado: cartón, cartulina, madera o lo que más te guste.
3. Consigue elementos para pintar (acrílicos, crayones, lápices, según tu gusto y tu capacidad adquisitiva)
4. Revisa antiguos cajones o pídele a alguien que te facilite botones viejos, que ya no utilices.
5. Pinta la silueta de tu árbol, teniendo en cuenta que cada rama representará un área o tema específico de sanación en tu vida (vínculos, trabajo, abundancia, poder personal, pérdidas, creatividad, y tantas otras mas).
6. Una vez que has pintado o dibujado el árbol, reflexiona sobre él. Has aprendido tanto en tus procesos! Has recorrido tanto! Al igual que el árbol, has debido enfrentar numerosos desafíos y sin embargo estás aquí, brindando tu sombra, tu refugio, tu color y tu energía al mundo.
7. Cuando estés listo, comienza a pegar los botones. Estos representan todos los frutos de tus aprendizajes y aun cuando no tengas identificado exactamente que incluye cada “botón” o aprendizaje, ten la certeza de que en tu alma se experimentará una hermosa transformación. Realiza esta parte con agradecimiento y reconocimiento por lo que has madurado.
8. Cuando el árbol esté listo y hayas pegado todos los botones, coloca tus manos sobre la obra terminada, dirige unas palabras de honra a tu maestro interno y coloca el árbol donde lo puedas ver a menudo, para recordar siempre tu maravillosa evolución.



Algunos ejemplos...



### Artemisa

La artemisa tiene una asociación con la diosa griega del mismo nombre, por lo tanto, desde la antigüedad se la ha considerado un excelente remedio en las enfermedades de la matriz y ovarios.

En casos de pérdidas de embarazo, puede que se retengan en la matriz coágulos de sangre, lo que puede producir un grave peligro; la artemisa ayuda a eliminar estos residuos peligrosos, al aplicar sobre el vientre cataplasmas tibias con sus hojas y flores.

La artemisa colocada bajo la almohada, ayuda a despejar de la mente aquellos pensamientos que nos mantienen adheridos a las apariencias, lo lineal, la materialidad. De esa forma, podemos alcanzar estados expandidos de percepción y nos volvemos más lúcidos en nuestros sueños, como para encontrar respuestas adecuadas.

Las partes de la planta que se suelen usar son las hojas por sus propiedades tónicas estimulantes y



*Artemisa, conexión con lo femenino desde la Naturaleza...*

emenagogos. Está indicada en los trastornos de ansiedad y para combatir las excitaciones nerviosas. Para la infusión se utiliza una cucharadita de hierba por taza de agua, dejándola reposar antes de tomar.

Puede endulzarse con miel (es bastante amarga) y no debe suministrarse durante el embarazo.

De todos modos, la artemisa es más conocida por sus propiedades “mágicas” que medicinales, así que hoy te propongo dejar jugar a tu hechicera intern@ con este ritualito:

### Honrando tu femenino interno con artemisa (tanto para hombres como para mujeres)

1. Consigue un recipiente que soporte el fuego
2. Coloca en su interior un carboncito de sahumar de los que se venden en santerías
3. Enciéndelo
4. Coloca sobre el algunas hojas de artemisa
5. Dirige tu atención hacia las fuerzas femeninas del Universo: la Luna, la Madre Tierra, la Abuela Océano y todas las mujeres que a lo largo de la historia de la Humanidad han sabido expresar el lado femenino de la energía.
6. Sahúma tu cuerpo, de abajo hacia arriba y permite que el humo de la artemisa resuene con tu campo de energía recordándole a tu ser interno la vibración de lo femenino.
7. Siente esa vibración y lo que implica para tu vida actual (¿necesitas expresar fluidez, sensibilidad, sutileza? ¿necesitas aprender a cuidarte mas, a ser mas conciente de tus necesidades, mas receptiv@? Todo eso está conectado con el lado femenino de la energía. Elige tu prioridad)
8. Desde tu corazón, envía el humo y sus energías a toda persona en el mundo que pueda necesitar de esta energía.
9. Sahúma también tu casa, para que en ella puedas encontrar los espacios y momentos adecuados para que tu femenino interno florezca.
10. Da gracias y entrega el humo a la tierra

En enero, estaremos iniciando un curso online sobre las diosas y héroes internos (arquetipos femenino y masculino). Si estás interesad@, escribe a [flaviacarrion@gmail.com](mailto:flaviacarrion@gmail.com)



### **El cuerpo habla**

Cuando estamos ansiosos por algo, sentimos un cosquilleo conocido como “tener mariposas en el estomago”.

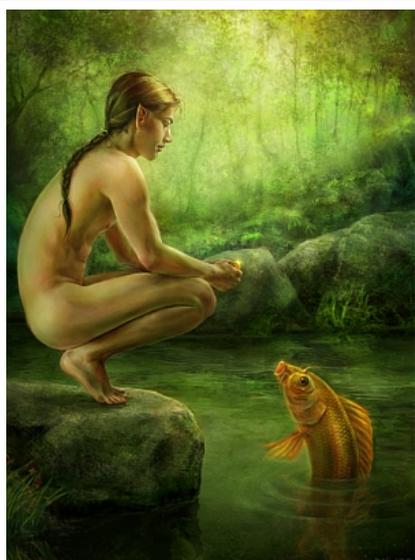
Esta es una medida básica de la relación que existe entre nuestras emociones y nuestro cuerpo, algo que podemos demostrarnos cada día, en cada experiencia de lo cotidiano.

Hay dolores de cabeza producidos por nuestros pensamientos y tensiones musculares originadas en nuestros miedos. Con el tiempo, estas pequeñas molestias pueden convertirse en enfermedades tan severas como el cáncer e incluso terminar con nuestras vidas.

Los antiguos tenían gran claridad acerca de esto. Le hablaban a cada una de las células, porque entendían que cada una de ellas es una pequeña conciencia que escucha, percibe, siente, aprende, y responde a los estímulos, en forma autónoma y a la vez interconectada con el resto, como en una gran comunidad.

En el tiempo en el que aprendí Medicina Natural con la Good Medicine Society (institución fundada por el maestro cherokee Eli Gatoga y de la cual soy instructora) me enseñaron que toda enfermedad puede ser curada a través de la comunicación del paciente con su cuerpo.

El cáncer, se representa como una batalla, entre un grupo de células “amotinadas”, y el resto del cuerpo, que debe organizar el control de la “facción disidente”.



*Lejos de las preocupaciones, cerca de la Naturaleza... la mejor manera de sanar...*

Una de las pautas clave de la curación es –en estos casos, al igual que en casos mas leves- la privación de aquello que esas células consumen y les da energía, por ejemplo, pensamientos o emociones tóxicas.

En las culturas ancestrales nativo americanas, la persona enferma es puesta, como primera medida, en un ámbito protegido en donde no pueda recibir aquellas experiencias que la han conducido a ese estado, por eso se la ubica cerca de la Naturaleza y lejos de las tensiones de su mundo habitual.

Que diferente es nuestra práctica médica, verdad? Cuando nos internan, lo primero que hacen es encendernos el televisor en la habitación. ¿Somos concientes del daño que eso

nos causa a nivel microscópico?



**Las plantas, ese puente mágico**

Todas las emociones generan un impacto en el cuerpo físico. Estudios recientes de la Dr. Candace Pert han revelado la exacta mecánica del proceso y la identificación de los neurotransmisores que intervienen en enviar los mensajes (para mas información ver su web <http://candacepert.com/>)

Pero, por supuesto, los maestros de la Espiritualidad Natural ya lo sabían, por eso consideraban tan importante mantener el comando sobre la mente, evitando pensamientos negativos que pudieran desencadenar emociones intoxicantes.

“Toda enfermedad procede de un desequilibrio entre nuestras emociones, nuestros pensamientos y el propósito de nuestra alma”, me enseñaron dichos maestros, y a cada paso en mi camino me doy cuenta de que esa verdad es muy real.

Las personas, venimos a este mundo con un propósito o tarea sagrada, el cual ya está marcado desde nuestro nacimiento, es nuestro ADN espiritual. A medida que crecemos, las distintas circunstancias nos ayudan a entrenarnos en aquellos talentos que son necesarios para desarrollar esa tarea. Cuando negamos nuestras circunstancias o las confrontamos, se genera la enfermedad, porque nada de lo que nos sucede está destinado a destruirnos, sino a que podamos expresar la mejor versión de nosotros mismos.

Las plantas, encarnan esos atributos y los llevan a la máxima expresión, mostrándonos su expresión mayor. Algunas plantas nos muestran la cualidad de la paz mental (como por ejemplo, el romero) mientras que otras nos mostrarán la conexión con el mundo psíquico (como la Artemisa).

Lo que la planta hace en nosotros, entonces, es sencillamente recordarnos que tenemos esos atributos y que de su activación depende que podamos ser felices, mientras hacemos una contribución significativa al mundo en el que vivimos.

Las plantas son así, el puente mágico entre nuestra misión y nosotros.



### **Práctica: encuentra tu planta totémica**

Como las plantas encarnan atributos y cualidades únicas que pueden guiarnos en el descubrimiento y desarrollo de nuestra misión, es importante identificar cuales son nuestras plantas totémicas.



*Desde la prehistoria, las plantas y el ser humano se han comunicado de manera sagrada.*

Un totem (como explico en el libro “[Chamanes y Poetas](#)”) es cualquier elemento que produzca identificación o resonancia con nosotros. Un animal totémico es un animal con el que nos sentimos identificados, de la misma manera que una planta totémica es aquella con la que sentimos identificación.

Tal vez aun no la has descubierto, por eso, aquí van algunas pautas para encontrarla:

### Identificar tu totem vegetal

Realiza una exploración personal, haciéndote estas preguntas (no necesariamente debes responderlas todas el mismo día. Este proceso puede llevar tiempo, ya que es muy importante para sostener con un aliado vegetal tu propósito sagrado).

NOTA ESPECIAL: una persona puede tener varios totems vegetales, ya que son varios los atributos que requiere para su misión.

- ¿Qué planta se siente especialmente familiar, relevante para tu vida, o vinculada contigo ?
- ¿Qué planta te resulta especialmente significativa en un sentido espiritual?
- ¿Hay alguna planta que por su forma, color, forma de florecer, te recuerda a ti mismo ?
- ¿Ha aparecido en tu vida una planta recurrentemente, como alguien que busca tu atención?
- ¿Ha aparecido recientemente alguna planta en tu vida, convirtiéndose en medicina natural muy relevante para tus dolencias o procesos?
- ¿Has encontrado en alguna planta una medicina particularmente potente para una enfermedad crónica o desequilibrio emocional?
- ¿Hay alguna planta en la que pensaste al comenzar este cuestionario, aunque aparentemente no hubo razones para ello?
- ¿Apareció recientemente una planta en tus sueños o visiones?

En nuestro próximo fascículo, les contaré las formas de aplicar lo que hayan descubierto a su propio proceso de autoconocimiento y sanación. Si quieren dejar sus comentarios pueden hacerlo en el blog [http://www.flaviacarrion.com.ar/espiritualidadnatural/?page\\_id=614](http://www.flaviacarrion.com.ar/espiritualidadnatural/?page_id=614)



**Boldo**

Mi mamá me enseñó a querer al boldo. Cuando me pasaba en alguna comida (y de mas grande, claro, alguna bebida...) al otro día mi mamá venía con su tacita humeante de boldo. He aprendido a asociar su aroma con una sensación de reparación y bienestar.

El boldo es la planta clásica en el tratamiento de los problemas digestivos y hepáticos. Es un arbusto que ya se consideraba medicina en tiempos prehistóricos, y que los mapuches utilizaban regularmente, no solo para dolencias del hígado sino también para el reuma.

Como aumenta la producción de bilis de la vesícula, va purificando todo el sistema. En este sentido, se recomienda al boldo para depurar, eliminando las toxinas.

Contiene sustancias que aumentan el apetito y la salivación, y muchas personas lo utilizan para cambiar un aliento que no les agrada. Mi mamá lo usaba en algún tiempo para dormir mejor, y esto se debe a que posee propiedades levemente sedantes.



Pero atención: el exceso en su consumo puede producir efectos no deseados. Tómese con mucho cuidado, una vez cada tanto, nunca por periodos prolongados, porque puede llegar a ser tóxico.

Puede que estés acostumbrado a estos usos del boldo pero esta planta guarda una sorpresa mas para nosotros, los que amamos las medicinas naturales. Volviendo a la fuente mas informada sobre este tema, mi madre, claro; ella hacía algo mas con el boldo: se preparaba compresas para sus recurrentes migrañas, y le resultaban mucho mas efectivas que cualquier medicamento que le hubieran recetado.

### Compresas del boldo para la migraña

1. Coloca 25 gr de hojas de boldo en una olla
2. Agrega 1 litro de agua
3. Agrega un poco de sal gruesa
4. Hierve 5 minutos
5. Deja enfriar
6. Toma un paño limpio y embébelo en ese liquido
7. Coloca en las sienas para aliviar el dolor de cabeza
8. Esta misma preparación, pero aplicada al abdomen, alivia los dolores producidos por flatulencia.



### Sanadores de plantas

Otra de las enseñanzas de mi abuela Elena sobre las plantas es que ellas toman muchas veces las energías negativas que perciben en nuestro entorno y las transmutan, enfermándose ellas mismas.

De alguna manera, nuestras hermanas vegetales nos están liberando de aquellas dolencias que podrían estar afectándonos a nosotros mismos, haciendo otro servicio sublime a la humanidad.

Ellas son concientes de la continuidad de la vida, y de que no es el individuo el que importa sino la comunidad, y por eso ponen su propio cuerpo como instrumento de sanación.

Pero nosotros podemos ayudarlas, decía mi abuelita, a que no tengan que sufrir por nosotros.

Lo mas importante, me decía, es acercarnos a ellas con el corazón limpio.

Cuando tenemos una planta enferma, debemos prepararnos para ayudarla levantándonos muy tempranito a la mañana, si es posible, apenas asoman los rayos del sol. Este es un momento muy sanador de la Tierra.

Nos lavamos con agua fría y sin desayunar, nos acercamos a la plantita enferma.

Nos sentamos junto a ella y nos enraizamos, sintiendo las raíces de nuestras piernas ingresando en el suelo, bien profundo.

Ahora estamos como nuestra planta, con nuestras raíces en el suelo y nuestra cabeza al sol.

Tomamos algunas respiraciones profundas, para centrarnos y liberar la mente de todo pensamiento que pudiera perturbar.

Frotamos nuestras manos para cargarlas de energía, concentrándonos en el PROPÓSITO “ayudar a sanar” y las colocamos cerca de las plantas, sobre sus hojas, su tallo, sin tocarlas, pero dejando radiar nuestra energía sanadora hacia ellas. Visualizar que esa energía es de color verde, ayuda mucho, ya que el verde es el color del corazón, del amor incondicional y la sanación.



Nuestras manos: instrumento de sanación, también para nuestras plantas.

Utiliza esa energía verde para sanar a tu planta.

Puedes moldearla o dibujar círculos con ella. Puedes esparcirla de la manera en que lo sientas. Mientras lo haces, puedes hablarle, visualizando el bienestar de la planta si lo deseas o cantarle.

Cualquier cosa que module en la frecuencia del amor la ayudará a transmutar saludablemente todas las toxinas que ha recibido y recuperar su estado pleno.

Es devolverles a las plantas, un poquito de toda la medicina que nos hacen llegar diariamente.

Por supuesto, lo mejor que puedes hacer por tus plantas es evitar que en el ambiente en el que vives se acumulen energías densas o tóxicas.

Pero esto, es tema que excede este fascículo (puedes consultar sobre esto escribiendo a [flaviacarrion@gmail.com](mailto:flaviacarrion@gmail.com) ya que estamos elaborando un curso a distancia sobre el tema)



### Las plantas también compiten

La competencia por la supervivencia no es un invento humano, ni siquiera animal. Las plantas ya vienen compitiendo entre ellas desde hace millones de años, para lograr cubrir sus necesidades de sol, aire, espacio y nutrientes.



Arboles y enredaderas, para observar y reflexionar...

A veces, en esta competencia, alguna planta sale perdiendo. Como en el caso de las enredaderas que abrazan a un árbol hasta asfixiarlo, llegando incluso a que este se seque completamente y muera.

En la Naturaleza, la vida es una continuidad, en donde lo importante no es la preservación de un individuo sino la supervivencia de la comunidad, y por eso no vamos a encontrar

reclamo ni queja en el mundo vegetal acerca de este proceso.

La conciencia de que somos UNO, y de que “lo que se apaga aquí se encenderá en otra parte”, es la filosofía esencial del mundo de las plantas y los árboles.

“Si soy nutriente para que otro prosiga su evolución, eso no es morir, sino trascender”, me dijo una vez un árbol durante una meditación que realicé en la isla Martin García, un árbol que se estaba secando bajo el férreo abrazo de una planta trepadora.

Confieso que sigue entristeciéndome cuando observo estos procesos y que no puedo evitar recordar cuantas veces caemos los humanos en esto de aplastar a otro para crecer. Pero es que tenemos tanto que aprender de nuestras maestras las plantas que posiblemente nunca lleguemos a comprender del todo la escala en la que mide estos procesos el Gran Misterio.

“No somos individuos como ustedes”- me dijo hace poco otro árbol-, “somos vida conciente”, y yo me quedo pensando ahora...

¿Llegará algún momento en nuestra evolución en el que podamos decir con convicción “no somos individuos, somos comunidad”?



### **Práctica: descubre el mensaje de tu planta totémica**

Como recordarán, en la pagina 103, identificamos el totem vegetal, es decir, la planta que mejor nos representa.

Lo hicimos respondiendo a ciertas preguntas clave, que nos fueron guiando hasta ese descubrimiento de la especie en cuestión.

La práctica de esta semana, consiste en aprender todo lo que podamos sobre esa planta, para después poder aplicar esa información al conocimiento de nosotros mismos, asociando sus atributos con nosotros, tanto en los aspectos que debemos expandir como los que sentimos que debemos transformar.

Por ello, te sugiero que explores a través de las vías disponibles hoy (sobre todo Internet que es una fuente de muchísima información) la especie vegetal que descubriste en el ejercicio del fscículo anterior.

### **Las preguntas mas importantes que debes realizar son:**

- 🌸 Los nombres que recibe la planta, mas allá del nombre científico (son como los apodos para las personas)
- 🌸 Los hábitats en donde crece naturalmente
- 🌸 Las condiciones climáticas que requiere
- 🌸 Sus propiedades nutricionales
- 🌸 Sus propiedades medicinales
- 🌸 Su toxicidad si la tuviere

- ☼ Su vínculo con animales (por ejemplo, ¿puede resultar peligrosa si un animal la ingiere)
- ☼ Las leyendas sobre su origen que los pueblos originarios han creado para ella

En el próximo fascículo, te enseñaré a asociar los atributos vegetales a tu propia vida, para que el mensaje finalmente tenga sentido y lo puedas integrar a tu cotidiano.

Puedes comentar o compartir experiencias sobre este ejercicio aquí:

[http://www.flaviacarrion.com.ar/espiritualidadnatural/?page\\_id=614](http://www.flaviacarrion.com.ar/espiritualidadnatural/?page_id=614)



### Canela

La canela es otra de esas plantas que si bien tiene una larga historia junto al ser humano, solo se conoce de ella alguna aplicación aislada y no se la aprovecha en todo su potencial.



*Arbol de canela. De su corteza viene la parte que consumimos.*

La canela se utilizó en el Antiguo Egipto como uno de los ingredientes de las sustancias con las que se embalsamaba a los muertos, por lo que su cualidad espiritual era muy apreciada. Griegos y romanos también utilizaron la canela en forma ceremonial, y se cuenta que cuando falleció la esposa de Nerón, este hizo quemar – a modo de gigantesco sahumado- toda la canela existente en Roma.

Si bien la utilizamos mas que nada para aromatizar nuestros postres, la canela tiene una aplicación muy efectiva para mejorar la digestión. Una cucharadita de canela mezclada con miel antes de las comidas es un maravilloso asistente a los procesos de la digestión.

Utilizada de la misma manera, ayuda a expulsar las mucosidades debidas a enfermedades respiratorias o del aparato circulatorio. Pero atención: no debe consumirse en exceso y deben evitarlo las embarazadas (porque puede provocar abortos) o aquellas mujeres que están buscando quedar embarazadas (porque tiene cierto efecto anticonceptivo).

Muchas culturas asociaron a la canela con la magia. Dado su potente aroma, se le han asignado propiedades de atracción en el ámbito de la abundancia y el romance.

Sabemos que la única magia que existe es la de nuestro corazón, intencionando libremente sus sueños y trabajando para lograrlos, pero...

¿Qué tal si preparas estas galletitas de canela?

Seguramente, el solo placer que te brinden será suficiente para ubicar tu espíritu en un lugar mas adecuado para crear tu realidad con infinita prosperidad y amor.

### Galletitas de canela para disfrutar

#### *Ingredientes*

250 gramos de harina  
150 gramos de manteca  
100 gramos de azúcar  
1 huevo  
1 cucharada sopera de ron  
Canela a gusto  
una pizca de bicarbonato  
azúcar negra para espolvorear (optativo).



#### *Preparación*

Deja la manteca fuera de la heladera un rato antes de elaborar la masa de las galletas.

Coloca en un cuenco la harina junto al bicarbonato, añade la manteca, la canela, y el azúcar, y empieza a amasar con las manos para mezclar bien todos los ingredientes, añade finalmente el huevo y el ron y continúa mezclando pero sin amasar demasiado.

Haz una bola con la masa, envuélvela en film transparente y déjala reposar en la heladera durante una hora aproximadamente para que tome consistencia y los sabores se amalgamen. Pasado este tiempo, enharina la superficie de trabajo y extiende la masa de galletas con un grosor de medio centímetro.

Córtalas con la forma que prefieras, redondas, cuadradas, en estrella. Ubica las galletas en la bandeja del horno cubierta con una lámina de teflón o papel vegetal.

Si lo deseas, espolvorea sobre las galletas un poco de azúcar negra e introdúcelas en el horno precalentado a 180° C durante 10-15 minutos. Retíralas cuando empiecen a estar doradas, estarán aún blanditas pero cuando se enfríen se endurecerán resultando suavemente crujientes.



*"La gente de maíz, hecha de maíz, hace el maíz.*

*La gente creada de la carne y los colores del maíz, cavan una cuna para el maíz y lo cubre de buena tierra y lo limpia de malas hierbas y lo riega y le habla palabras que lo quieren.*

*Y cuando el maíz esta crecido la gente del maíz lo muele sobre la piedra y lo alza y lo aplaude y lo acuesta al amor del fuego y se lo come.*

*Para que en la gente del maíz siga el maíz caminando sin morir sobre la Tierra.*

*(Eduardo Galeano)*

### **Somos nuestros cultivos.**

La manera en que sembramos habla de nosotros, de nuestra forma de relacionarnos con nosotros mismos y nuestra creación.

Cuando plantamos una semilla, es como si depositáramos un sueño en pequeño, una parte de nosotros mismos, con la confianza de quien entrega algo a una Madre bondadosa.

Cuando regamos, es como si entregáramos nuestras emociones al suelo, nuestras esperanzas de florecimiento, nuestras ganas de mejorar cada día.

Al quitar las hierbas que impiden que surjan los brotes, estamos eliminando lo que en nuestro propio ser limita el crecimiento: los miedos, las obsesiones, los bloqueos emocionales; y los quitamos del medio, para que nuestra mente sea clara y pueda pensar en libertad.

Hablarle a la planta en crecimiento, es como nuestro diálogo interno: puede ser positivo y fortalecedor, o puede ser destructivo y amargo. La influencia que esas



palabras tienen sobre nuestro proyecto es tan importante, que marca la diferencia entre vivir un bello sueño o una pesadilla.

***Comemos lo que sembramos, y de ahí que la planta sigue viviendo en nosotros, sin morir jamás.***

Pero es oportuno recordar, que -en esas plantas- residen también las esperanzas y propósitos de todos los que cultivaron antes que nosotros, y que estamos unidos,

más allá de toda apariencia de separación.

Cultivar una huerta es la manera más directa de entender de que se trata el ciclo de la vida e involucrarnos con él a plena conciencia.

Pido al Gran Misterio que te facilite los medios como para experimentar tu también la bendición de comer de tu propio suelo, aquello que has cosechado con tus manos.



### Plantas que trabajan juntas

Galeano en el texto que citamos al comienzo, habla del maíz, y la lectura de ese párrafo me recordó una leyenda nativo americana que me contaron una vez y que viene hoy muy oportuna.

Resulta que eran 3 hermanas jóvenes, adolescentes aún, que vivían en una aldea, en el principio de los tiempos del ser humano sobre la Tierra.

Si bien disfrutaban de todos los beneficios de una familia con abundancia de recursos, nada las conformaba y se la pasaban peleando y compitiendo entre ellas.

"Yo soy más linda que tu!" le gritaba una a otra. La tercera se involucraba tan solo para iniciar pelea: "Las dos son igualmente tontas, la única inteligente soy yo", les decía, y así. Todo el tiempo estaban las hermanas tironeándose del pelo, chillándose y recriminándose por tonterías.

Las discusiones y conflictos eran interminables, y con tanto desgaste de energía en esas pequeñeces, las niñas no aportaban nada útil a la comunidad.

A los padres les preocupaba que -en el futuro- las jovencitas no encontraran su lugar en el Círculo de la Tribu y lo pasaran muy mal.

Así que una mañana, la madre fue hasta un arroyo cercano y dirigió una plegaria:

*"Poderoso Gran Espíritu, te pido que por favor hagas algo con estas chiquillas, para convertirlas en seres felices que hacen un aporte a la comunidad."*

El Gran Espíritu estuvo de acuerdo, así que realizó una de sus mágicas transformaciones: convirtió a las tres hermanas en 3 plantas que aún no había creado, el maíz, el poroto y la calabaza.



Estas tres maravillas, requieren, para crecer fuertes y saludables, ser plantadas juntas, porque se benefician mutuamente.

La calabaza, que extiende muy rápido sus hojas amplias, brinda sombra a los tiernos brotes de sus plantas hermanas cuando están aflorando del suelo. El maíz brinda un tallo alto por donde el poroto puede hacer trepar sus zarcillos para sostenerse, y éste brinda a las tres una poderosa dosis de nitrógeno que nutre al suelo.

Las tres hermanas, aprendieron que asociándose, disfrutaban mas de la vida, porque todos nos necesitamos mutuamente.

La Tribu recordó -ante este suceso- que cada ser tiene atributos que lo hacen único -ni mejor ni peor- y que es solo en el reconocimiento mutuo de esta circunstancia que el Círculo puede florecer y sostener su crecimiento.



### **Las 3 hermanas como metáfora de nuestro propio mundo interior**

La leyenda tiene también un conocimiento adicional para todos nosotros, y es el de entender que muchas veces nuestros pensamientos están en conflicto permanente dentro de nuestra cabeza, igual que las tres hermanas, generando un gasto de energía desmesurado e impidiendo que la mente haga su trabajo: generar soluciones creativas a los problemas y diseñar un futuro alineado con nuestro sueño.

A veces nos comportamos como las chiquillas de la historia: nos comparamos con otros, pretendemos ser lo que no somos, o reclamamos -infantilmente- aquello que se supone que "se nos debe".



Si pusiéramos la atención en lo que podemos brindar a la Tribu en lugar de tener la mirada tan centrada en lo que "nos pasa", notaríamos en seguida dos consecuencias: viviríamos mas tranquilos y a la vez, podríamos canalizar nuestro aporte a la comunidad en la que vivimos. Armonía interna y servicio a nuestra tribu son los pilares de la felicidad sustentable, y comienzan en el

interior de nuestra cabeza, allí donde se desarrolla ese permanente diálogo con nosotros mismos.

Algunos maestros de sabiduría ancestral con los que he estudiado llaman a ese diálogo "parásito", otros le dicen "el bicho", e incluso hay algunos que lo visualizan como un arácnido o un piojo.

Es maravilloso que nos demos cuenta la similitud entre nuestros procesos internos y los de la naturaleza, porque es exactamente así: esos "bichitos" drenan nuestra energía, se alimentan de nuestros nutrientes e impiden nuestro florecimiento.

Es importante combatirlos.

No es tema de este fascículo el combate de los parásitos mentales, pero desde ya te aseguro que -al igual que en el caso de las plantas- debes ser persistente en la tarea de erradicarlos, y estar muy alerta a cada día, porque el hecho de que hayas eliminado alguno no significa que no regresen mas adelante.

Es importantísimo también, que así como protegemos a nuestros cultivos de la presencia de alimañas colocando ciertas plantas o sustancias naturales que impiden la llegada de esos bichitos, que tu también cuides tu mente brindándole buenas lecturas, pensamientos positivos, música armonizante y conversaciones con personas que te nutren y alientan tus sueños.



### **Practica: anti-plagas naturales**

Ya que hablamos de parásitos y bichitos que dañan a nuestras plantitas, dejame compartir contigo unas recetas naturales para evitarlos en tu huerta o jardín (e incluso en tus macetas).

#### Para todas las plagas

A los insectos no les gusta la ortiga, y en el campo hay mucha. (La Naturaleza siempre ofrece en abundancia aquello que mas se necesita). Deja macerar en 10 litros de agua 100gr de ortiga. (Cuida que el recipiente no sea de metal). Coloca en un rociador y rocía sobre tus plantas.

#### Especial para hongos

Muchas veces nuestras plantitas tienen unas manchitas blancas. Son hongos. Viven en la superficie de las hojas y comen de ellas. Machaca 1 cebolla y 1 diente de ajo en un litro de agua. Cuelalo y rocía. Aumenta la dosis de cebollas y ajos si la superficie a cubrir es mas amplia.



#### Para ahuyentar pulgones

Los pulgones son esos bichitos pequeñitos, en general verdes, como los de la foto de arriba, que trepan y hasta llegan a cubrir nuestras plantas. No les gusta nada el ajo, así que si trituras 6 dientes de ajo en medio litro de alcohol y medio litro de agua, y luego

lo rocías sobre las plantas que han sido atacadas por pulgones pronto detendras esos ataques.

### Recetas generales

Hay otros elementos que ayudan a mantener a tus plantas libres de las plagas de una forma natural, por ejemplo:

- ceniza de madera (espolvoreas sobre las hojas)
- repollo, coliflor o brocoli (incorporas un picadito en la tierra antes de sembrar)
- cerveza (una latita de las de paté, llena de cerveza cerca de las plantaciones, especial para babosas y caracoles)
- ruda (200 gr macerado en un litro de agua, tambien sirve para pulgones)



### **Cardo**

Existen muchas especies de plantas que reciben el nombre de "cardo", pero todas pertenecen a la gran familia de la asteráceas.

Se caracterizan por la presencia de espinas en hojas, tallo, e inflorescencia. Llegan a tener un gran tamaño, como un arbusto.

Fue venerada en la Antigüedad como planta sagrada con numerosas propiedades terapéuticas.



De todas las especies, nos interesamos en el fascículo de hoy por el cardo llamado "mariano" o *Silybum Marianum*.

Esta es una planta que literalmente regenera el tejido del hígado. Se han realizado pruebas de laboratorio en donde se demuestra que -ante una situación de envenenamiento- las sustancias activas del cardo mariano (sobre todo la silimarina) detienen la muerte e incluso evitan el daño hepático que suele producirse en esos casos.

Nuestro hígado es una maquina que realiza muchas funciones esenciales para el buen funcionamiento de nuestro organismo:

- ✓ transforma las proteínas, grasas y azúcares para ser utilizados por nuestros órganos y tejidos;

- ✓ elabora la bilis que es primordial para el proceso digestivo;
- ✓ fabrica la hemoglobina y otras sustancias imprescindibles para la sangre;
- ✓ produce la materia prima necesaria para la formación de anticuerpos, que son los encargados de eliminar los virus;
- ✓ elabora las globulinas, que también participan del sistema defensivo;
- ✓ se encarga de neutralizar toda sustancia tóxica que ingresa a nuestro organismo.

La mala alimentación, las toxinas presentes en el aire y nuestras tensiones nerviosas dañan mucho al hígado.

En lo personal, mas allá de prestar mucha atención a lo que como, evitar los fritos, los embutidos, los alimentos enlatados, las comidas "rápidas", alejarme de la toxicidad de la ciudad y tratar de mantener una dieta mental "saludable", alejada de las preocupaciones, le brindo a mi hígado -cada cierto tiempo- el regalo de esta maravillosa planta.

### Infusión de cardo mariano para reparar el hígado

Hervir agua. Colocar una cucharadita de semillas por taza. Dejar reposar de 10 a 20 minutos. Tomar tres tazas por día, a la mañana en ayunas, media hora antes de las comidas y por la noche antes de ir a dormir.



### **Después del temporal**

En el campo, donde vivimos, ocurrió un terrible temporal, y cayeron cantidades enormes de agua durante varios días.

El viento soplaba furioso sobre las copas de los árboles, al punto de que varias ramas cayeron con un estruendo escalofriante y varios animales llegaron a refugiarse a nuestra casa, llenos de temor.

La inundación dejó intransitable la calle de tierra sobre la que se encuentra nuestro lote y también la ruta que comunica con el pueblo, aislandonos durante unos cuantos días. También se inundó el terreno, dejando amplias lagunitas por doquier.

Imaginen ustedes como azotó este clima a nuestra pequeña huerta, que recién comenzaba a dar sus frutos....



Después de la tormenta, siempre sale el sol... solo es cuestión de esperar y confiar...

La primera mañana en que asomó un poco el sol y pudimos acercarnos al terreno donde habíamos sembrado, lo hicimos con mucha aprehensión, y abrimos la puerta de la huerta temiendo lo peor.

Sin embargo, ante nuestra sorpresa, descubrimos que toda la plantación había sobrevivido.

Las canaletas estaban inundadas, si, pero las calabazas, los maices, los rabanitos y hasta los zapallitos (que suelen sufrir mucho el exceso de agua) estaban plenos y radiantes. Se diría, incluso, que se mostraban mas altivos y radiantes que antes, como manifestándonos su orgullo de haber podido atravesar con éxito el desafío que la Madre Tierra les había planteado.

Así sucede con ellos, como con nosotros.

Indudablemente, lo que no te destruye, te hace mas fuerte.



### **Atravesar la tormenta**

Nosotros también sufrimos tormentas cada tanto. A veces, suceden en forma inesperada, a veces, se van gestando durante meses y podemos prever su llegada.

Una serie de sucesos, una discusión catártica, una seguidilla de decisiones desafortunadas, algo abre las puertas del temporal interior.

Lloramos, y es como si cayeran toneladas de agua sobre nuestro corazón.

El viento de nuestra mente azota -inclemente- y pareciera intentar llevarse volando los restos de antiguas estructuras de pensamiento, como si fueran troncos ahuecados por el paso del tiempo o viejas cortezas sin vida.

Así lo hace, muchas veces, y caen estrepitosamente las idealizaciones o prejuicios, desnudando la verdad que no estábamos viendo.

Nuestro suelo, en apariencia tan firme, se convierte en un lodazal en donde parece que no haremos pie, y el temor a abrir la puerta a un nuevo tiempo nos paraliza y detiene.

Sin embargo, del otro lado, probablemente, como en el caso de mi pequeña huerta, encontremos que todo florece mejor y mas fuerte que antes. Porque se han despejado aquellas barreras que ni siquiera sospechábamos que estaban y porque -en el fondo- somos mas poderosos de lo que jamás hubiésemos imaginado.

El secreto de mis plantas (tal como descubrí mientras recorría con alegría mi huerto sobreviviente), es que estaban bien enraizadas.

Para nosotros, también es ese nuestro secreto.

Enraizarse significa estar conectados con nuestro propósito sagrado, sabiendo que - pase lo que pase- estamos aquí por una razón mucho mas relevante que cualquiera de las circunstancias que atravesamos.



Un guerrero es un puente entre la Tierra y el Cielo... entre lo material y lo sutil...

Podemos perder un empleo, ser abandonados por nuestra pareja, descubrir que tenemos una enfermedad o quedarnos en la calle. A mi me sucedió, todo esto junto, hace ya muchos años. Podemos perderlo todo, pero nunca perderemos aquello que es absolutamente nuestro: nuestra dignidad existencial, el lugar único que ocupamos en el planeta, y que explica por que estamos aquí.

Si te dedicas a aquello que constituye tu misión, tu tarea sagrada, con todo tu corazón, puedo asegurarte que ninguna tormenta podrá tumbarte. Antes bien, te servirá para fortalecer tus talentos, tus dones y cualidades, convirtiéndote así, en un auténtico guerrero espiritual, que ha trascendido las apariencias para alcanzar la eternidad.



### **Práctica: aprender de tu planta totémica**

En el fascículo n°21 te enseñé a identificar tu planta totémica y te sugerí unas preguntas para orientar tu búsqueda posterior.

Si aun no lo has hecho, te sugiero que vayas y la busques, para que de esa manera puedas utilizar el ejercicio siguiente.

1. Estudia a fondo las características de tu planta totémica.
2. Explora sobre todo aquellas cualidades únicas que posee.
3. Pregúntate ¿que necesita esta planta para sobrevivir?
4. Asocia esas cualidades contigo teniendo en cuenta las siguientes sugerencias (extraída del modelo del chamanismo integral ara asociaciones totémicas)

- El agua representa nuestras emociones, y en este caso, el tipo de entorno emocional que necesitamos para ser felices

- El sol representa nuestras acciones, y en este caso, la relativa actividad o reposo que nos resulta saludable

- El suelo representa el entorno social y vital que necesitamos para sentirnos bien

- El aire representa nuestros pensamientos. Si la planta es de altura (donde hay menos oxígeno), quizás nuestros requerimientos de silencio son mayores que los de otras personas.
- Si la planta tiene un largo periodo hasta que emite sus frutos, tal vez indique que en nosotros es necesario un largo tiempo para la gestación de nuestros proyectos
- Si la planta es medicina, es probable que en nuestro interior anide el don de quienes han venido al mundo a sanar
- Si la planta sufre con demasiada frecuencia el ataque de parásitos o plagas, quizás permitamos demasiado las agresiones o demandas de otros



- Si la planta fue considerada sagrada por alguna cultura de la antigüedad, quizás esa cultura tiene algún vínculo especial por nosotros (por herencia genética o vidas pasadas).

- Todo mito o leyenda que involucre a tu planta también está hablando de ti.

Aplicando estas sugerencias aprenderás mucho sobre ti.

Recuerdo hace muchos años, cuando mi maestra de filosofía nativo americana me hizo trabajar con el maíz, mi planta totémica.

Una de las primeras informaciones que obtuve fue que esa planta se podía utilizar para muchas preparaciones diferentes y no sabía como aplicar ese dato a mi propia vida.

"Es que tu puedes hacer muchas cosas al mismo tiempo", me dijo ella, "ser madre, atender pacientes, dar tus talleres y -como si eso fuera poco, cantar y escribir." Y agregó "nunca sientas que haces demasiado o que lo que haces es contradictorio. Es parte de tu "ser maíz".

A partir de ese momento pude relajarme mucho mas en el disfrute de aspectos diferentes de mi vida y recibí el nombre de Selu A Ga Yi, "mujer maíz" en cherokee.

Como derivación de esta práctica que te sugiero harías bien en buscar el nombre nativo de tu planta y utilizarlo como mantra personal, sobre todo, durante "tiempos de tormentas".



### Malva

Hay muchas plantitas que reciben el nombre de malva, pero la que mas me interesa para compartir aquí es la malva común o silvestre. Esta malva crece en forma espontanea en los bosques, en las montañas y hasta al costado de los caminos. A veces ignorada por los caminantes, esta plantita tiene una medicina muy linda para nosotros.

Es muy beneficiosa para curar las enfermedades de las vías respiratorias, como laringitis, faringitis o bronquitis, porque es expectorante y ayuda a descongestionar.

Como alivia los tejidos internos dañados, se utiliza también ara aliviar las irritaciones del estomago, la gastroenteritis e incluso en el tratamiento de hemorroides. Tiene la medicina de la suavidad.

Ayuda en problemas de la piel, precisamente por ese don de suavizar que posee. En dermatitis, eczemas, llagas y úlceras de la piel se pueden aplicar pañitos que han sido mojados en una infusión de malva (1 cucharada de hojas trituradas por litro de agua). La misma proporción puede utilizarse cuando hay dolor de garganta o muelas, y con ese preparado se pueden hacer gárgaras.

La malva también puede consumirse como alimento, en ensaladas mezclada con otras verduras. Aparte de sus propiedades medicinales, es una planta muy rica en vitaminas A, B, C, y E.

### Baño armonizante con malva

Esta malva querida forma parte de una triada de flores que una brujita buena que conocí en mi infancia me recomendó para preparar un baño suavizante, no solo de la piel, sino del alma, cuando nos sentimos cansadas o agobiadas por emociones de tristeza y queremos recuperar la alegría y "empezar de nuevo" en el amor.

Se prepara el baño de inmersión y se coloca: un puñado de flores de malva, un puñado de pétalos de rosas y un puñado de flores de lavanda.

Una vez que los aromas comienzan a sentirse nos metemos en el agüita y disfrutamos.

Podemos escuchar música suave o mantener encendidas unas velas mientras los aceites de estas flores trabajan en nuestra piel y sus aromas armonizan nuestro espíritu.

Puedes meditar, mientras dura este baño armonizante, en todas las cosas bellas de la vida que están esperando por ti, a la vuelta del camino.



### **Agradecimientos**

*Aquí terminan las entregas de los fascículos de las plantas, como las llaman ustedes cariñosamente.*

*Espero que disfruten y sigan disfrutando de sus contenidos por mucho tiempo más.*

*Ha sido una aventura fascinante, llena de desafíos.*

*Ahora que todo está superado puedo contarles que varias veces sufrimos la pérdida de los materiales por cuestiones técnicas, que tuvimos que instalar de nuevo algunos de los programas que utilizamos para elaborarlos, que nos quedamos un mes sin conexión a internet en mi casa (con lo cual era imposible enviar los fascículos) e incluso, que mi web [www.flaviacarrion.com.ar](http://www.flaviacarrion.com.ar) dejó de funcionar por un tiempo debido a un error administrativo.*

*Nunca he sido una persona de quejarme, lamentarme o poner excusas, y por lo tanto, ustedes pudieron evitarse el incomodo momento. Pero si soy muy agradecida ante la paciencia que la mayoría de ustedes me regaló durante las demoras y postergaciones y sobre todo a mis dos maravillosas compañeras de vida, aliadas incondicionales de mi tarea y seres a quienes amo con toda mi alma, mis dos hijas: Ailin y Juliana.*



*Sin ellas, estos materiales jamás habrían llegado a las manos de ustedes, se los puedo asegurar.*

*Las tres lo hicimos con mucho amor, sabiendo que es recibido con mucho cariño y consideración por mis lectores.*

*Los espero en cualquier momento, en cualquiera de las actividades que nos conducen por el camino de la Espiritualidad Natural.*

*Hasta pronto!*

*Flavia Carrión [Te espero en Facebook para compartir más conocimiento ancestral](https://www.facebook.com/flaviacarrion)*



*Cambiar la perspectiva que tenemos hacia la Naturaleza cambia nuestra perspectiva sobre nosotros mismos y aumenta nuestras posibilidades de sobrevivir a los desafíos planetarios.*

*Todos juntos estamos contribuyendo a este despertar. Gracias por acompañarme en la tarea. Flavia Carrión [www.flaviacarrion.com.ar](http://www.flaviacarrion.com.ar)*



**INDICE por PÁGINAS**

**PLANTAS**

**Albahaca .....24**

**Aloe vera .....30**

**Ambay .....91**

**Artemisa .....100**

**Boldo .....105**

**Borraja .....71**

**Caléndula .....80**

**Canela .....109**

**Cardo .....115**

**Carqueja.....65**

**Cedrón ..... 44**

**diente de león .....61**

**Lavanda .....49**

**Malva .....120**

**Menta ..... 8**

**Orégano .....38**

**Perejil .....34**

**Romero.....3**

**Ruda .....86**

**Salvia .....75**

**Tilo .....96**

**Tomillo .....20**

**Yerba mate .....15**

**PRÁCTICAS**

<i>almohadillas de hierbas aromaticas .....</i>	<i>95</i>
<i>antiplagas naturales .....</i>	<i>114</i>
<i>aprender de la planta totemica.....</i>	<i>118</i>
<i>arbol de la evolucion .....</i>	<i>99</i>
<i>cantarle a las plantas .....</i>	<i>70</i>
<i>conectar espiritualmente con las plantas .....</i>	<i>4</i>
<i>descubre el mensaje de tu planta totemica .....</i>	<i>108</i>
<i>descubre tu circulo medicinal .....</i>	<i>74</i>
<i>descubrir las propiedades de las plantas mediante la intuición.....</i>	<i>7</i>
<i>descubrir plantas comestibles en el campo .....</i>	<i>84</i>
<i>el arbol de los deseos .....</i>	<i>90</i>
<i>elegir las hierbas, suelo y macetas adecuadas para cultivar.....</i>	<i>53</i>
<i>encontrar la planta totemica .....</i>	<i>103</i>
<i>escuchar al abuelo arbol .....</i>	<i>42</i>
<i>fertilizando como en la antigüedad .....</i>	<i>49</i>
<i>honrar tu fememnino interno .....</i>	<i>101</i>
<i>manojitos para sahumar .....</i>	<i>34</i>
<i>Meditando con las plantas .....</i>	<i>23</i>
<i>obtener tu arbol totemico con el calendario celta.....</i>	<i>19</i>
<i>ofrenda a los espíritus de las plantas .....</i>	<i>14</i>
<i>plantando semillas .....</i>	<i>59</i>
<i>recolectando a la manera nativa.....</i>	<i>64</i>
<i>rocio de limpieza energética .....</i>	<i>37</i>
<i>sahumado ceremonial .....</i>	<i>75</i>
<i>secado tradicional .....</i>	<i>79</i>

*Ver el espíritu guía de la planta.....p30*

*Ver la energía de una planta .....8*



*Si desea que alguien más reciba estos materiales en su dirección de correo electrónico y que tenga la posibilidad de consultarme en forma directa sobre este y otros temas, sugiérame suscribirse a nuestro newsletter de la Espiritualidad Natural, o envíenos su mail a [flaviacarrion@gmail.com](mailto:flaviacarrion@gmail.com) Muchas gracias!*

*Todos estos materiales se encuentran registrados en la Dirección Nacional de Derechos de Autor. Comparta citando correctamente la fuente y la pagina web de referencia.*