



UNILEP
*Universidad Libre
de Estudios Paganos*



1



El Camino de la Bruja Verde

*Artes sanadoras de la brujería y
Eco-Paganismo*

CURSO ON-LINE

*Impartido por
Christian Ortiz Velarde*

UNILEP www.unilep.com.br



El camino de la Bruja Verde

Artes sanadoras de la brujería y Eco-Paganismo

Intermedio- avanzado

Modulo 1

GREEN WICCA: Magia natural

2

A lo largo de este curso aprenderemos a relacionarnos con las fuerzas curativas y sanadoras de la madre natura, recordando y celebrando la divina interconexión y la gran red de la vida.

Bendiciones y Luz

¡La Diosa esta Viva!

“Para la mujeres, sanarnos a nosotras mismas es un acto político... dirigir una llamada a la curación natural es decir NO a la obsesión patriarcal por controlar, dirigir y realizar la CURA. Curarnos a nosotras mismas es una reclamación de la capacidad que todos tenemos como seres vivientes de existir en armonía con la energía vital y realizar nuestros potenciales como criaturas entre las muchas de este planeta.

Chellis Glendinning

“The Healing Powers of Women”

La wicca verde no es una tradición en si misma, sino mas bien un movimiento y una postura que propone el re establecimiento de los vinculos amorosos entre la madre tierra y sus hijos e hijas. Esta postura esta presente prácticamente en todas las tradiciones neo paganas y se configura como uno de los puntos focales de la nueva brujería.

La brujería verde es un tipo de practica cuyo componente central es el uso de plantas y hierbas. En las sociedades occidentales contemporáneas, se considera un tipo de Magia sanadora .

La brujería verde se halla estrechamente ligada con el entorno más o menos esotérico que rodea a la fitoterapia y el herbalismo, muy populares como forma de medicina alternativa

3

Nuestra Madre Tierra representa el amor maternal, es ella quien vela por nosotros y nos acoge con gran amor. Nuestra Madre Tierra nos renueva con su gran energía, dispersa en todos lados, basta con que nos percatemos de ello para que podamos en conciencia, disfrutar de todos los dones que ella nos ofrece.

Al hablar de wicca verde y "Ecopaganismo" tenemos que identificar su parentesco, pero diferenciar sus posturas, son terminos muy afines, la primera se refiere a la praxis, filosofia, sacralidad y espiritualidad mientras que el segundo es la defensa del ambiente que restaura la visión ancestral de la naturaleza como ámbito sagrado, un organismo superior que los humanos deben adorar y reverenciar, actitud característica de las primeras religiones animistas.

Magia natural y Sanción.

La magia natural es un movimiento de energías que provocan un cambio necesario, utilizando la naturaleza y sus atributos.

No es un proceso sobrenatural y no utiliza poderes procedentes de otra magia, como tampoco tiene que ver con religiones algunas, aunque algunas religiones le utilizan. Por tal razón es la magia natural la única rama de la magia que opera o funciona con los elemento físicos tales como: gemas, 4 elementos, madera, piedras, barro y cualquier otro componente directo de la naturaleza.

La magia natural es la madre de las tradiciones medicinales es todas las culturas post- paleolíticas. En la mayoría de las culturas el uso de elementos mágicos para la sanación estaban generalizados.

De acuerdo a la mitología del antiguo Egipto, el arte de la curación fue fundado por el dios Thoth. Los antiguos griegos lo conocían como Hermes Trismegistus, literalmente 'tres veces más grande que Hermes', ya que también se le acreditaban diversas obras de misticismo y magia. Las enseñanzas que se le atribuyen incluían el uso del color en la curación, los elixires, gemas, plantas, rituales y otros elementos mágicos.

Sin embargo, con la llegada de la cristiandad, todo lo pagano se exorcizó, incluyendo las prácticas curativas de los druidas, egipcios, griegos y romanos. Se detuvo exitosamente el progreso de la medicina en toda Europa mientras que persiguió a quienes se aferraban a principios y prácticas tradicionales de curación. Las antiguas artes curativas, conservadas sólo mediante tradición oral por los iniciados, se convirtieron en algo escondido u 'oculto'.

Para el siglo XIX, el énfasis en la ciencia se concentraba exclusivamente en lo material, no en lo espiritual. Conforme la medicina se introdujo al sistema de la ciencia, también se concentró en el cuerpo físico material, ignorando la mente y el espíritu. Con la llegada de la medicina y tratamientos como la cirugía y los antisépticos, declinó el interés en la curación natural y las artes sanadoras ancestrales.

En estos tiempos de grandes cambios y trastornos globales, muchas técnicas de sanar antiguas se manifiestan en las enseñanzas de algunas disciplinas trascendentes o espirituales.

De manera convencional, la medicina practicada por algunos médicos ha sido claramente mecanicista, concibiendo el cuerpo del ser humano como una máquina formada por muchas partes, piezas u órganos, cada una de las cuales es tratada de manera separada cuando se detecta un trastorno en ellas.

La visión mecanicista-patralca pone el acento en el papel de los médicos en el proceso de curación, ya que su intervención es activa, y en general se subestima el papel de los factores mentales y emocionales que pueden causar la enfermedad o tener un papel en su evolución natural o tratamiento.

Mientras que la medicina mecanicista ignora en gran parte los aspectos emocionales y espirituales de la salud y de la curación, las artes sanadoras

tratan al individuo como un todo

Las artes sanadoras tienen un enfoque Holístico, este termino deriva la palabra griega holos, que significa todo; el holismo es una filosofía que motiva el tratamiento del organismo como un todo (una unidad) más que como partes individuales. *En este sentido, intenta llevar las dimensiones emocionales, sociales, físicas y espirituales de las personas en armonía y realza el papel de la terapia o tratamiento que estimula el propio proceso de curación.*

5

La medicina holística resalta la interacción entre el cuerpo vivo y el espíritu, que en el holismo se define como el dar a la persona una orientación de vida y el sentido de su propia felicidad. Además, la medicina holística resalta la importancia de mantener el propio sentido del bienestar y la salud

Esto se hace extensivo también a la prevención de la enfermedad, haciendo hincapié en el mantenimiento de la buena salud y curación activa de la enfermedad. La medicina tradicional-patriarcal confiere mayor importancia a los factores patológicos (bacterias, virus, agentes medioambientales) en el origen de la enfermedad (etiología). Las artes sanadoras sostienen que es la resistencia, disminuida por hábitos pobres y por el estrés físico y mental, causado por desequilibrios provenientes del sistema de creencias y valores y las realidades de la vida cotidiana, lo que hace al organismo susceptible de enfermedad.

En todas las épocas ha habido gente enferma que en el fondo de su corazón mantenían encendida una luz de esperanza, un recóndito anhelo "curación". Pero jamás tuvo tanta importancia como en la época presente, y esto es así porque nunca hubo como., hasta ahora tanta gente enferma que anhela con ansia la "curación". .

Es lamentable, en verdad, el estado general de salud de la humanidad de hoy. Por esta razón digo Volved a la Naturaleza!!

Tan escueto llamamiento enlaza la causa(alejamiento de la Naturaleza) y el remedio (la vuelta a la naturaleza), no sólo revela la causa de las tristes circunstancias actuales, sino nos señala el camino a seguir para el reestablecimiento del equilibrio perturbado por la vida antinatural. La causa de todas las enfermedades está en primer lugar en la trasgresión de las leyes Naturales.

6



La bruja: mujer de poder y saber.

Hablar de brujería es hablar de un conocimiento que ha sido perseguido y devastado a lo largo de la historia, Las brujas no eran mujeres malas, con verrugas y malas intenciones, muchas de ellas eran mujeres muy sabías que conocían las artes de la medicina natural, eran mujeres que ayudaban a traer al

mundo bebés, eran las parteras de la comunidad, sanaban con sus manos y proveían de buenos consejos a quién pudieran necesitarlos. Eran mujeres medicina.

Elas suponían una amenaza para el poder pues dada la gran conexión y sabiduría que manejaban suponían un estorbo a los poderes patriarcales de dominio y control, por todo ello, fueron un blanco fácil, eliminarlas era eliminar las tradiciones ancestrales de las sociedades matriarcales. Las mujeres quedaron profundamente heridas, pues el temor a ser asesinada o quemada en la hoguera ha sido un temor que ha traspasado las barreras del tiempo y de la historia.

Para empezar la misma palabra BRUJA produce escalofríos cuando la escuchamos, no porque debemos temer a la brujería o a las brujas. La “Santa Inquisición” desacreditó a estas mujeres, ante el temor de no poder ejercer su poder totalitario sobre el pueblo, decidieron eliminar a las personas que manejasen cierta sabiduría, que conociesen la magia de las plantas, de la medicina y el rezo. Estas mujeres eran un ejemplo para su comunidad y eran las encargadas de nutrir vida, su sabiduría era el resultado de una conexión directa con la madre tierra y la luna. Estas personas eran en su mayoría mujeres, que habían aprendido todo lo que saben de su madre o de su abuela o pariente femenina cercana. Ese conocimiento era el legado que provenía de sus ancestros que también ejercieron estas artes de curación naturales.

La bruja es la mujer heredera de sabiduría y conocimientos ancestrales que ha transmitido a otras mujeres que las han precedido. La bruja es la imagen de la mujer empoderada, que a potenciado su crecimiento a través de la sabiduría de los ciclos naturales. Es por esto que es necesario re significar el papel de las brujas en la historia. Un papel de transmisión de conocimientos múltiples para curar cuerpos y almas, de remedios para ayudar en los momentos de soledades y dolores de los seres queridos. Por ello las torturaron, las quemaron, las acusaron de mil pecados, cuando su única falta era el de ser depositarias de historias y remedios.

Brujas modernas

El poder sanador natural y el sentido común.

Susun Weed y Diane Stein son sin duda dos brujas que encarnan los valores de las artes sanadoras de la brujería en el post modernismo. Ellas y otras brujas se han encargado de rescatar y transmitir artes para la sanación que integran el trabajo con la diosa, la naturaleza y sus elementos.

8

Susun Weed nos ofrece una forma hermosa de entender la enfermedad y su cura, reintegrando el equilibrio natural para llegar al estado de sanación. A continuación veremos las 7 medicinas y su importancia al hacer un análisis para la autosanación y la sanación de otros.

Siete medicinas. Opiniones de Susun Weed

Las primeras cuatro medicinas –medicina de serenidad, medicina de historias, medicina de energía, y medicina de estilo de vida- crean salud. Cuanto más uso hagamos de ellas en nuestra vida, más sanos estaremos. Las últimas tres medicinas –medicina de hierbas, medicina farmacéutica y medicina de alta tecnología – salvan la vida en casos de emergencia, pero dañan la salud general.

Medicina de serenidad.

La manera más segura de curar es dejar a la naturaleza que lo haga. Esto no requiere nada de nosotros. Y cuanto más nada aportemos, más efectiva será esta medicina de serenidad. Desconecta el teléfono, deja la computadora apagada, entra en el silencio, cultiva la aceptación, abandona el incesante control de la mente, y vive aquí ahora.

Medicina de historia.

Las historias que nos contamos a nosotros, según mi mentora Jean Houston, crean nuestras vidas y, por tanto, nuestra salud. ¿Qué historias te cuentas sobre tu vida y tu salud? Esta es la medicina de historia.

Cuando buscamos una diagnóstico, echamos mano de la medicina de historia. Los diferentes curadores ofrecen diferentes tipos de medicina de historia.

Recibir información de gente que cuenta distintas historias puede confundir, hasta que vemos la semejanza de sus historias.

Distingo tres tipos de medicina de historia: Científica, Heroica y de la Mujer Sabia. Algo se ha roto y hay que arreglarlo (Científica). Algo está intoxicado y hay que limpiarlo (Heroica). A algo le falta alimento y quiere ser completo (Mujer Sabia).

La medicina de historia es medicina de información. La información sola puede ser fría, sin embargo. Así que nos abrimos a la sabiduría y la intuición, a nuestros miedos irracionales y deseos, incluso cuando buscamos información en internet y segundas opiniones en la medicina de historia.

La diagnosis sin intervención causa menos riesgo de dañar al que la busca que los rayos X, escaners CAT, buscadores radioactivos y cirugía exploratoria. Y en manos expertas puede ser tan efectiva como estos.

Medicina de energía.

Chi, Ki, veriditas, Kundalini, fuerza de vida, orgone, wantan tanka... Aunque no podamos medirla o verla, sabemos que hay una energía que anima y cura. Las maneras de usar esta energía son tan incontables como nuestra capacidad de imaginar.

La curación sin manos, el abandono de manos, Reiki, Muriel, el tacto confortable... sentimos esta energía en nuestras manos y en las de los que curan. Sabemos que podemos usar el poder de nuestra intención para ayudar a dirigir esta energía.

La homeopatía, las esencias de flores, los elixires de gemas, las bolsas de mojo, los rituales y ceremonias... la medicina de energía nos da cosas físicas para que enfoquemos en ellas nuestra atención y visualicemos nuestra salud, nuestra curación, nuestra realidad.

La curación con sonido, con color, la terapia de arte, de tambor... la energía es vibración y la vibración puede curar. La resonancia reúne nuestra totalidad. El rezo, el canto, el Kirtan, la meditación enfocada, las visualizaciones... la medicina de energía nos armoniza en salud.

Chakras, auras, viajes chamánicos, trances e hypnosis... la medicina de energía da detalle a nuestra historia y nos ayuda a cambiar en totalidad.

¿Alguien dijo placebos? Me parece bien. En vez de medicina de energía lo llamaría medicina de placebo. Funciona, como la ciencia nos ha mostrado. Y puesto que la medicina de placebo es tan inofensiva, estoy a favor de ella.

Medicina de estilo de vida.

La nutrición y el ejercicio son componentes físicos centrales de la salud. Nos alimentamos con todos nuestros sentidos. La nutrición tiene lugar de forma particular. Lo específico de la nutrición lo han discutido los americanos por cientos de años, sin que nadie en particular llevara la razón. Mis reglas simples para una buena alimentación: comer comidas sin ingredientes. Comer localmente. Comer variadamente. Evitar el jarabe de fructos, la harina enriquecida, todos los productos de soja excepto el miso y el tamari, y todos los aceites procedentes de semillas.

La tonificación hace propicio el funcionamiento, al contrario que el estímulo, que lo desgasta. La tonificación es rítmica y, para un mejor resultado, debe hacerse regular y repetidamente. Hacerla a diario es demasiado para la mayoría de la gente. Los músculos se fortalecen al tensarse y también necesitan varios días para recuperarse y ganar tono.

Los herbolarios especialmente tienden a confundir estimulación y tonificación.

Medicina de hierbas.

La medicina de hierbas no es la única que ocupa este espacio, ni todas las hierbas se reducen a él. La mayoría de las infusiones nutritivas y la mayoría de los vinagres de hierbas, por ejemplo, son parte de la medicina del estilo de vida.

Divido esta sección en diez secciones más pequeñas, para fijarme en la seguridad y ayudarme a elegir.

(1) La tintura de agripalma seda y tonifica, (2) la tintura de escutelaria seda y nutre, (3) el té de camomila seda suavemente, (4) el té de nébeda seda, (5) la tintura de la hierba de la pasión puede sedar fuertemente, (6) el té de lúpulo seda muy fuerte y puede ser algo adictivo, (7) la tintura de raíz de valeriana seda fuerte y puede ser muy adictiva, (8) el té de amapola es un sedante fuerte y adictivo, pero no es narcótico, como tampoco lo es el potente sedante (9) de la savia de lechuga Silvestre, pero (10) la savia de amapola/opio es narcótica.

Medicina farmacéutica.

La morfina y la heroína son drogas hechas de amapolas; son parte de la medicina farmacéutica. Una droga se define como algo que no crece de la tierra (por lo que el opio no es droga) y no puedes hacerlo en la cocina. Incluyo los suplementos de vitaminas y minerales en la medicina farmacéutica.

11

Medicina de alta tecnología.

Tan útil. Tan atractiva. Tan peligrosa.

Aquí rompemos barreras. Hundimos el dedo en la garganta, rompemos la voluntad de nuestros hijos, regamos con líquidos los intestinos (enemas y colónicos), controlamos nuestros sentimientos con drogas psicoactivas, abrimos los cuerpos a la tecnología, perforamos la piel con inyecciones.

Tan útil. Tan atractiva. Tan peligrosa.

Marca un tiempo límite

He organizado las medicinas según el daño que nos pueden causar, cuán posibles son esos daños y cuán severos son. Pero ninguna medida es oportuna a no ser que se mida el tiempo que se utilice para ella. Ni el uso precipitado de la medicina de alta tecnología, ni posponer la acción, ayudan a la salud.

Para obtener buen resultado, cuando tengo un problema empiezo con medicina de serenidad. Si no estoy bien en ese estadio, voy a la medicina de historia y, de nuevo, establezco un límite de tiempo. Sin límites de tiempo es fácil caer en frustrantes repeticiones de no-diagnos y opiniones encontradas. Sé tu propio experto; escribe tu propia historia. Y usa las herramientas de la medicina de energía para hacerla real, en tu límite de tiempo, por supuesto. Cambia tu dieta si te hace falta; haz más ejercicio. Pero que no te dé miedo usar la medicina de hierbas cuando llegue el momento de hacerlo. Y ve a las drogas si las hierbas no te curan en el espacio de tiempo que te has trazado.

A veces la cirugía y las altas técnicas salvan el día, pero establece un límite de tiempo para ellos. En las emergencias uso todas las medicinas a la vez, y esto puede hacer maravillas en mi experiencia. Simplemente recuerda establecer

un límite de tiempo para abandonar el uso diario de hierbas, productos farmacéuticos, medicinas de alta tecnología y confiar en la capacidad de generar salud con las medicinas de serenidad, historia, energía y estilo de vida.

Modulo II

Hierbas Medicinales y Aliados verdes.

12

*Yo, que soy la belleza de la verde Tierra,
y la Luna blanca entre las estrellas,
y el misterio de las aguas, y el deseo
del corazón del hombre, invoco tu alma:
levántate y ven hacia mí,
que soy el alma de la Natura,
soy quien da vida al Universo*

LO SAGRADO DE LA NATURALEZA

La consciencia de la Diosa a menudo empieza en el mundo natural y con nuestra actitud hacia él. En los últimos cinco mil años, la cultura patriarcal ha enseñado a las personas a apartarse de la naturaleza. Racionalizando de todos los modos posibles la avaricia y la explotación, mediante la visión de que la Tierra estaba puesta bajo nuestros pies para servir a la humanidad – y que habíamos sido creados para ser sus dueños- esta es la raíz de la presente pesadilla ecológica. Al robarnos este sentimiento de lo sagrado que proviene de la naturaleza –al convertirla en algo de poca importancia, inferior y muerto- las culturas que adoraban a un dios en los cielos provocaron un sesgo cruel en nuestra naturaleza interna y prepararon el camino para la psicosis y la alienación que hoy está tan extendida.

A un nivel más personal, muchos de nuestros padres pensaban que la Naturaleza era su enemigo. Las personas no respetaban ni la flora ni la fauna. Pero empezaron a darse cuenta del precio real de esta manera de vivir desequilibrada y sin alma.

Ahora existe un creciente impulso de cambio. A la vez que nos abrimos a lo sagrado de la vida –a las enseñanzas espirituales que todas las criaturas pueden ofrecernos, si las observamos con nuestros ojos humanos, bien abiertos – redescubrimos nuestro lugar en la imagen global. Hay unos lazos que irrevocablemente nos unen a todo lo vivo que comparte este planeta con nosotros.

13

LOS ALIADOS VERDES



Los espíritus de los árboles y otros aliados verdes.

La idea de hablarle a las plantas para ayudarlas a crecer mejor no es nueva. Pero las personas que más saben de esto son las brujas Verdes, como sabían de ellas, los druidas, (en otras culturas los chamanes). Muchos nos han

enseñado que las cosas verdes que crecen y tienen raíces también tienen un espíritu, con el cual es posible comunicarnos. Ahora podemos escuchar a nuestras amigas las plantas con atención.

Oír a los árboles y a los prados se convierte en una apertura a la intuición, un diálogo con la Fuente. De este modo, podemos aprender el valor de cada árbol o prado con el que compartimos nuestro espacio

Para los niños, las hadas son reales. Ahora parece que existen evidencias válidas para los adultos acerca de su existencia –no en su disfraz popular de ninfas aladas, sino como presencias que pueden sentirse, conocerse y honrarse. Algunos herbalistas Les llaman “devas” .

Los devas o espíritus de la naturaleza.

GNOMOS DE TIERRA

Los espíritus de la naturaleza de la Tierra son llamados Gnomos.

Subgrupos:

Brownies

Dríades

Durdalis

Espíritus de la Tierra

Elfos

Hamadríades

Pans

Pygmies

Silvestres

Sátiros

FUEGO: SALAMANDRAS

Las salamandras son el espíritu del fuego. Sin estos seres, el fuego no puede existir. No pueden encender un cerillo sin un ser de salamandra presente. Hay

muchas familias de salamandras, diferentes en tamaño, apariencia y dignidad. Algunas personas las han visto como pequeñas bolas de luz, pero más comúnmente son percibidas como un ser en forma de lagarto y miden un pie o más de altura aproximadamente.

Se considera que las salamandras son las más fuertes y poderosas de todos los elementales. Su gobernante es un magnífico ser llameante llamado Djín. Aquellos que lo han visto dicen que es terrible, no obstante inspirador en apariencia.

Las salamandras tienen la habilidad de extender su tamaño o disminuirlo, como sea necesario. Si alguna vez necesitan encender una fogata en la selva, llamen a las salamandras y les ayudarán.

También se dice que las salamandras (y otros seres elementales) pueden ser traviosos a veces. Por ejemplo, un temperamento apasionado y condiciones sin armonía en la casa de una persona pueden hacer que estos seres hagan problemas. Son como niños en que no entienden completamente los resultados de sus acciones. Son afectados en gran medida, como lo son todos los espíritus de la naturaleza, por el pensamiento de la humanidad.

AIRE: SILFOS

Los silfos son los espíritus del aire. Su elemento tiene el índice vibratorio más elevado de los cuatro (además de la tierra, agua, fuego). Viven cientos de años, con frecuencia alcanzando los mil y nunca parecen envejecer. Se dice que viven en las cimas de las montañas. El líder de los silfos es un ser llamado Paralda quien se dice que habita en la montaña más alta de la Tierra.

Los silfos con frecuencia asumen forma humana pero solamente por cortos períodos de tiempo. Varían en tamaño, desde ser tan grandes como un humano hasta ser mucho más pequeños. Son volátiles y cambiantes. Los vientos son su principal vehículo. Trabajan a través de los gases y éteres de la

Tierra y son amables hacia los humanos.

Generalmente se les ve con alas, pareciéndose a los querubines o hadas. A causa de su conexión con el aire, lo cual está asociado con el aspecto mental, una de sus funciones es ayudar a los humanos a recibir inspiración. Los silfos son atraídos a aquellos que usan sus mentes, particularmente a aquellos en las artes creativas.

16

AGUA: ONDINAS



Las ondinas son los seres elementales que componen el agua. Son capaces de controlar, hasta cierto grado, el curso y función del elemento del agua.

Etéreas por naturaleza, existen dentro del agua misma y es por esto que no pueden ser vistas con la visión normal física. Estos seres son hermosos de ver

y son muy agradecidas.

Con frecuencia se les ve en las olas del océano. Están vestidas en una sustancia brillante que parece agua pero brillando con todos los colores del mar, con un verde predominante. El concepto de la sirena está conectado con estos seres elementales.

17

Las ondinas también trabajan con las plantas que crecen debajo del agua y con el movimiento del agua. Algunas ondinas habitan las cascadas, otras viven en ríos y lagos. Cada fuente tiene su ninfa. Cada océano tiene sus oceánidas.

Las ondinas se parecen mucho a los humanos en apariencia y tamaño, excepto por aquellas que viven en arroyos y estanques más pequeños. Las ondinas con frecuencia viven en cuevas de coral debajo del océano o en las orillas de los lagos o bancos de ríos. Las ondinas más pequeñas viven debajo de hojas de nenúfar.

Las ondinas trabajan con las esencias vitales y líquidos de las plantas, animales y seres humanos. Están presentes en todo lo que contiene agua. Hay muchas familias de ondinas, como lo indica la tabla.

La gobernante de las ondinas es una llamada Necksa. Las ondinas la aman, le sirven y le honran incesantemente. Son seres emocionales, muy amigables y abiertas a estar al servicio de los seres humanos.

Las ondinas más pequeñas con frecuencia son vistas como seres alados que la gente erróneamente han llamado hadas. Esos seres alados son vistos cerca de las flores que crecen en áreas con agua. Tienen alas y ropas delicadas.

Subgrupos

Limoníades

Sirenas

Náiades

Oceánidas

Oréades

Potámides

Damas del Mar

Espíritus de Agua

18

Durante la festividad de Lughnasad, en el Verano, se pueden realizar algunas actividades específicas para establecer una relación amorosa con los árboles, por lo menos es la mejor época. Al abrirnos a la suave energía de los árboles vamos a enriquecer nuestra vida de forma inconmensurable. Si uno aprende a amar algún árbol en particular –si este se ha convertido en una persona o en un espíritu para uno- entonces probablemente será más difícil que uno hiera o escriba con un cuchillo sobre su tronco, o que eche alguno abajo sin razón o, incluso que gaste innecesariamente el papel.

El involucrarse con el espíritu de seres en otras dimensiones empieza con los que hay en este planeta, lo que constituye la llave para tener una auténtica conciencia ecológica. Si todos los seres tienen su espíritu, no nos resultará difícil predisponernos a su cuidado y conservación.

PASEAR RECOGIENDO HIERBAS

Alimentos silvestres obtenidos en la despensa de la NATURALEZA

Pero si toda vida es sagrada, ¿cómo podemos comerla? Muchos de nosotros somos vegetarianos porque no podemos vivir en paz con la idea de comer animales. Pero si las plantas poseen también espíritu, ¿cómo vamos a sobrevivir?

El concepto “todos mis parientes” de los indios norteamericanos implica el sacrificio de nuestros cuerpos a favor de los demás. El término “sacrificio” significa “hacer sagrado”. Si las hierbas, frutos y algunos animales, se convierten en sagrados al sacrificar sus cuerpos en mi favor. Me corresponde a

mí ser digno del sacrificio de vida. Las hierbas, los frutos y esos animales se convierten en parte de mí y yo en parte de ellos. Somos uno.

Tenemos que aprender que nosotros también somos sagrados. Formamos parte de la Naturaleza al igual que los árboles, los animales y las plantas. El conocimiento auténtico y verdadero de esto hace que el acto de alimentar nuestro cuerpo sea sagrado. Aquellos que hablan de forma regular con los espíritus de las plantas, afirman que ellas quieren realmente que las comamos y los seres del “Mundo verde” se regocijan en su entrega.

Con un poco de estudio previo, la mayoría de nosotros podemos ir al campo y experimentar directamente este espíritu satisfecho de las plantas comestibles. De repente la Tierra cobra vida y está repleta de tesoros verdes. Y la constante interacción con las fases y los ciclos de los campos va a darnos como beneficio secundario el redescubrimiento familiar del ciclo sagrado.

Existe una magia real y salvaje y podemos descubrir muchas de las hierbas que crecen bajo nuestras narices resultan a la vez, deliciosas y listas para que las cojamos –una relación satisfactoria con nuestros antepasados recolectores, tal vez -. Estaremos maravillados de saber que muchas plantas que consideramos molestas, malas hierbas y enemigas de nuestro césped immaculado, poseen incalculables beneficios para nuestra salud, además de ser un apetitoso alimento.

Conexión con espíritus de la naturaleza nuestros hermanos y nuestros maestros.

La doctrina de las firmas en la brujería y magia verde

Durante mucho tiempo la herbolaria y el uso medicinal de las plantas estuvo regido por la creencia de que todo lo que existía en el reino vegetal tenía impresiones o señales de su uso, a esto se le llamo la doctrina de las firmas, la cual dice que la forma, coloración y apariencia de la planta describe su uso medicinal. La apariencia de las plantas son un reflejo de sus usos medicinales y

son de esta forma, gracias a que la madre divina nos dispuso las marcas para el reconocimiento de las propiedades terapéuticas de las plantas. Así encontramos plantas de coloraciones marrones o rojizas que sirven para el fortalecimiento y purificación de la sangre, encontramos bebidas de coloración amarilla y sabor amargoso) asemejándose a la orina, que se usan en el tratamiento de los riñones, o plantas de coloraciones azules que sirven como sedantes. Es usual que los antisépticos tengan olor mentolado y tonos verdosos y azulados.

Es posible que esta usanza este relacionada con el pensamiento mágico primitivo, o en la magia por simpatía, en donde la afinidad o similitud de los elementos son usados para el trabajo mágico.

Un ejemplo claro de esto es el uso de la magia por simpatía (conocida por el uso popular de magia voodoo) en la elaboración de encantamientos con fetiches, en donde son rellenados con plantas curativas para incentivar la salud de una persona enferma. En esta magia es usual el uso de la intención aunado con el ritual que proyecta los efectos deseado en pequeño(fetichero o muñeca), para dirigir las energías a los resultados(persona a quien se dirige el trabajo mágico). El microcosmos es manipulado para impactar el orden del macrocosmos.

Antes de pasar al manejo de la herbolaria y la herboristería, debemos estar unificados con nuestros aliados verdes. Todas las medicinas que prepararemos deben de ser realizadas en un contexto ritual y festivo, ya que como brujas no solo estamos usando los componentes fotoquímicos de las plantas sino estamos solicitando el apoyo sanador de la madre natura, la gran diosa y los aliados verdes.

Canto para pedir apoyo de las plantas

Este canto es muy utilizado para recolectar plantas y reverenciar la esencia de la dios aque se manifiesta en las plantas y hierbas. Sin embargo es solo una opción, pienso que es adecuado que cada bruja diseñe su canto para contactarse con el reino vegetal, recuerda que esta es solo una propuesta.

También podemos platicarles a las plantas nuestras intenciones y solicitar sus bendiciones y dones.

En caso de usar plantas compradas o empacadas, también es necesario invocar su Éter sanador a través de estos castos y consagraciones.

Todas las medicinas de hierbas deben de ser cargadas con el poder de la magia natural de nuestros aliados verdes, es una acción que nos recuerda la gran interconexión y nos sensibiliza ante nuestra gran madre dadora de vida.

21

El espíritu de las plantas

Ha venido a mí

En la forma de un hermosa

Danzarina verde

El espíritu de las plantas

Ha venido a mí

En la forma de un hermosa

Danzarina verde

Sus ojos me llenan

de paz

Su danza me llena

de paz

Sus ojos me llenan

de paz

Su danza me llena

de paz

El espíritu de las plantas

Ha venido a mí

Y me bendijo

Con gran paz

Ha venido a mí
Y me bendijo
Con gran paz

Sus ojos me llenan
de paz
Su danza me llena
de paz

Sus ojos me llenan
de paz
Su danza me llena
de paz

El espíritu de las plantas
Ha venido a mí
En la forma de un hermosa
Danzarina verde

El espíritu de las plantas
Ha venido a mí
En la forma de un hermosa
Danzarina verde

Sus ojos me llenan
de paz
Su danza me llena
de paz

Sus ojos me llenan
de paz
Su danza me llena
de paz

El espíritu de las plantas

Ha venido a mí

Y me bendijo

Con gran paz

El espíritu de las plantas

Ha venido a mí

Y me bendijo

Con gran paz

Sus ojos me llenan

Con la paz

Su danza me llena

Con la paz

Sus ojos me llenan

Con la paz

Su danza me llena

Con la paz

Sus ojos me llenan

Con la paz

Su danza me llena

Con la paz

Sus ojos me llenan

Con la paz

Su danza me llena

Con la paz

Cantico.

Spirit Of The Plants

de Lisa Thiel

LA MAGIA DE LA NATURA

HERBORISTERÍA: breve historia

El uso de la Fitoterapia data de muy antiguo. Hoy en día se han venido investigando mucho más exhaustivamente y muchas se usan como base de miles de remedios alopáticos. Pero, por la vuelta a la curación natural y por la vida que contiene la planta, siempre será mejor el uso de las mismas por medios que no sean extracciones químicas, usando así, las técnicas milenarias de preparación.

Todo esto se usa en las medicinas tradicionales de los diferentes países y culturas. Hay datos y cientos de recetas en papiros egipcios que se remontan a 3000 años AC y en las tablillas babilónicas. El libro más antiguo conocido hoy en día es el tratado de Medicina China en el cual se dice que los pacientes le pagaban al médico mientras estuvieran sanos, pero cuando se enfermaban era el médico quien debía pagarles!!!

En el Rigveda (antiguo texto de la India que data aproximadamente de unos 2000 años AC), hay gran cantidad de información y fórmulas medicinales. En una parte, dicho texto dice:

"Plantas medicinales, nacidas hace largo tiempo,
tres edades antes de los Dioses,
¡quiero conocer vuestros ciento ocho principios activos!
Tales son las madres, vuestros principios, de millares de ramas,
¡vamos ya, sabios, curadme a este paciente!"

Así vemos componentes mágicos relacionados con la Medicina Herbolaria que se encuentran en absolutamente todas las culturas. Las plantas no sólo integran fórmulas "mágicas" sino que son recolectadas y formuladas bajo ciertas horas que son regidas por los planetas y cuando accionan determinados signos astrológicos, también se exigen algunas condiciones en el elaborador, la realización de rituales, etc..

Hipócrates (460-377 AC), nacido en la isla de Cos en el mar Egeo, es considerado hoy en día como el Padre de la Medicina. Los principios medicinales, morales y éticos enunciados por él, se refieren a tratamientos

naturales basados en la observación directa de la naturaleza y los seres humanos y sus leyes de vida, a no agregar más sufrimiento al enfermo y que tu alimento sea tu medicina. Para él, la medicina era más un arte que una ciencia y fundamentalmente buscaba eliminar las causas de la enfermedad y no sólo sanar los síntomas.

Claudio Galeno (201-130 AC), el famoso médico de Marco Aurelio, se inspiró en la obra hipocrática. La medicina de hoy usa su nombre para la rama que se dedica a la ciencia de las materias médicas y los preparados: la Galénica.

Avicena (930-1037 DC) fue un gran erudito en varias ciencias y escribió el Canon de la Medicina, basado en fórmulas herbarias.

En la Alta Edad Media tenemos la medicina monástica (s. IX), en la cual los monjes se ocupaban de la misma. Dio un impulso a la herboristería y a la compilación y clasificación de las plantas medicinales y fórmulas.

Alberto Magno o Alberto el Grande (1193-1280 DC) fue un célebre médico y alquimista, quien escribió seis libros de medicina utilizando las plantas.

Paracelso (1493-1541 DC) médico y alquimista, también usó en su terapéutica algunos minerales y los efectos curativos del agua, dando suma importancia al uso de la flora autóctona.

Samuel Hahnemann (1755-1843), se basó en Hipócrates y Paracelso, desarrollando la Homeopatía: "lo similar cura lo similar" (similia similibus curantur), o sea que, a ciertas dosis, una sustancia produce determinados síntomas patológicos en un organismo sano y la misma sustancia, en otras dosis, cura patologías similares en un individuo.

LA FITOTERAPIA ES EL TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES:

Las plantas tienen valor terapéutico debido a sus principios activos contenidos en las mismas. Éstos pueden ser extraídos de las plantas por: infusión, cocimiento, maceración, etc. Son extractos líquidos y sólidos, obtenidos mediante técnicas específicas.

Así se facilita la administración y el aprovechamiento del principio curativo y hace más cómodo el traslado de la hierba. También permite conservar el producto por más tiempo y tener una exacta dosificación.

LISTA DE HIERBAS MEDICINALES

A veces muchos médicos modernos, a causa de su gran hostilidad hacia las curaciones naturales botánicas, han olvidado por completo que gran parte de sus medicamentos están hechos con una o mas plantas o elementos naturales. La mayoría de la gente depende exclusivamente de la receta del medico para obtener sus medicamentos. Pocos pacientes tienen idea de los elementos botánicos naturales utilizados como base o ingrediente principal de la formula de esas medicinas.

A continuación se añade una lista de plantas y algunos de sus usos medicinales.

- ACHICORIA: (chycorium intivus) hígado, hemorroides, limpia riñones, bazo y vesícula, catarro pulmonar, tónico (planta entera). Contiene: 20% sustancia amarga, inulina, taninos, azúcares, vitamina C.
- AGAR-AGAR: (ictiocola vegetal gelosa) protege las mucosas digestivas, laxante, recupera flora intestinal.
- AJENJO: (artemisia absinthium) (digestión, drenaje de bilis, parásitos, menstruaciones dolorosas. Contiene: A.e. que contiene tuyona, jugo amargo (absentina), ácidos orgánicos, taninos.
- AJO: (alium sativum) frotado en sabañones y callos, diabetes, machacado con miel para reuma, equilibra la presión sanguínea.
- ALBAHACA: (ocimum bacilicum) estimulante estomacal, carminativo. Contiene: A.e., taninos, glucósidos, saponina.
- ALCACHOFA: (cynara scolymus) reuma, articulaciones, excelente para hígado y vesícula.
- ALOE PINTADO: sólo uso externo: todo problema de piel y cuero cabelludo.
- ALOE VERDE: (aloes vulgaris y aloe vera) leve purgante, flora intestinal, estómago, hígado, hemorroides, alto contenido en mucílagos: acción emoliente, antialérgico. Hay personas alérgicas a ella. Se usa de diferentes formas, jugo, gel de la hoja, te o infusión, inhalación, supositorios u óvulos, cataplasmas.

Conjuntivitis, aplicar el jugo en gotas, varias veces por día.

Estómago, dolor o ardor, comer la pulpa.

Ulceras, comer la pulpa hervida.

Constipación, en todas las formas.

Presión, la equilibra en todas las formas.

Hemorroides internas, en todas las formas, interrumpir el tratamiento si hay diarrea o sangra.

Hemorroides externas, la pulpa en cataplasma en la zona si no sangra.

Dolor de cabeza, la pulpa cruda o jugo, en la zona.

Resfríos, en te caliente en igual proporción, 3 o 4 veces por día.

Gripe, en te y friccionarlo en el cuerpo.

Asma, jugo tibio en igual proporción con agua, en crisis y como preventivo todos los días. Vahos.

Diabetes, cualquier forma, tratamiento prolongado. Ojo con los que consumen insulina.

Hígado, de cualquier forma, nunca mezclar con alcohol.

Quemaduras, la pulpa en compresas.

Lastimaduras, cortaduras, picaduras de mosquitos, lavar con jugo y compresas de la pulpa.

Golpes y torceduras, compresas de jugo y pulpa caliente.

Pie de atleta, lavar con mezcla de jugo y agua, y aplicar pulpa natural.

Dolor de muelas, masticar la hoja.

Dolores musculares, compresas de jugo y pulpa.

Contraindicado en período menstrual, embarazo.

Apoplejía, varias cucharadas de gel, por la mañana y noche, el resultado es lento.

Artritis, 4 cucharadas de jugo, por lo menos 2 meses.

Sinusitis, vahos.

Aftas y herpes bucal, gel o jugo en zona o buches.

Desodorante.

Embarazo y parto, jugo en el abdomen antes y después del parto, reduce las estrías, en los pezones para que no se agrieten.

Manchas de la piel.

Nervios dañados, restaura la sensibilidad, el jugo por 2 o 3 meses.

Quemaduras de sol, el jugo.

Verrugas.

- AMBAY: (ceropia adenopus) excelente para la tos, pulmones, asma, tónico cardíaco y regula latidos y palpitaciones.
- ANACAHUITA: (schinus molle) tos y afecciones pulmonares.
- ÁRNICA: (arnica montana) (flores en uso interno y/o externo) golpes y contusiones, quebraduras de huesos. Cuidado: puede irritar riñones. Contiene: A.e., carotenoides, arnicina (jugo amargo), saponina, esteroides, isoquercitina, taninos, resina.
- ARTEMISA: (artemisia vulgaris) enfermedades del útero y ovarios, problemas y dolores menstruales (no usar más de tres meses seguido y nunca durante la menstruación). Contiene: A.e.: cineol y tuyona, taninos, jugos amargos.
- BANANA: (musa paradisíaca) rico en calcio y especialmente potasio y tanino, ácido acético, cloruro de sodio, albúmina.
- BARBA DE CHOCLO: (zea mays) diurético moderado. Contiene: saponinas, A.e., taninos, azúcares, sustancias derivadas de lípidos y sales minerales.
- BARDANA: (arctium lappa) antidiabética (raíz), depurativa, sudorífica, diurético, reuma, arenilla. Contiene: raíz: insulina, A..e., mucílagos, taninos, sustancias antibacterianas y bacterioestáticas,
- BOLDO: (boldean fragans) hígado, estómago, cálculos hepáticos y biliares excelente.
- BOLSA DE PASTOR: (capsella bursa pastoris) tonifica útero, corrige menstruaciones abundantes. Contiene: colina, acetilcolina, alcaloide, bursina, ácidos orgánicos, taninos.
- BORRAJA: (borrago officinalis) para toda enfermedad, sudorífica, gripes, resfríos, eruptivas, fortifica corazón, inflamaciones, dolores, purifica la sangre. Contiene: taninos, mucílagos, saponina, ácido salicílico, sustancias minerales, vitamina C.
- CALÉNDULA: (calendula officinalis) (flores), uso externo: callos, verrugas, cicatrizante, uso interno: sudorífica, cicatrizante, aumenta glóbulos rojos, para cáncer. Contiene: saponina (ácido triterpenoide), glúcidos, calendulósidos, jugos amargos, A.e.
- CANELA: (cannella cinnamomum) estimulante general, afrodisíaco.
- CARDO SANTO: (cnicus benedictus, sylibum marianum, cardus marianus) tónico, levanta defensas, hígado, cáncer, excelente. Contiene: jugo amargo,

cinicina, taninos, mucílagos, minerales, silimarina, flavonoides.

- CARQUEJA: (baccharis crispa o trimera) excelente para: hígado, riñones, aumenta deseos sexuales, impotencia.
- CÁSCARA SAGRADA: (rhamnus purshianus) excelente para movilizar intestino a diario.
- CEBOLLA: (alium cepa) fortada en sabañones, reuma y artritis, estimulante, gripe, expectorante (como jarabe para la tos con azúcar quemada). Contiene: A.e. , azúcares, vitaminas (A, B, C), principios antibióticos (compuestos orgánicos sulfurados), sales minerales. Contiene: zinc, manganeso, Vitamina C y B1, A.e., compuestos sulfurosos, yodo.
- CEDRÓN: (lipia citriodora) fortifica el corazón, nervios de estómago, digestión, carminativo, antiespasmódico.
- CENTELLA ASIÁTICA: (hydrocotile asiática o bonaerensis) trastornos circulatorios, celulitis, várices, hemorroides, diurética, afecciones de la vejiga.
- CLAVO: (eugenia caryphylla) estimulante, digestivo, parásitos intestinales (mata las larvas), dolor de muelas.
- COLA DE CABALLO: (equisetum arvense) diurético potente, elimina cálculos renales. Contiene: ácido salicílico, nicotina, palustrina, saponinas.
- CONGOROSA: (ilex aquifolium) úlceras estomacales, calma dolores estomacales e intestinales, debilidad sexual e impotencia.
- DIENTE DE LEÓN: (taraxacum officinalis, dens leonis) excelente para hígado y detoxificador de la sangre y todo el organismo, la raíz es especial para curar toda enfermedad del hígado. Contiene: principios amargos terpénicos, glucósido, esteroides, ácidos aminados, taninos, inulina, caucho, vitamina C.
- ECHINÁCEA: (echinacea angustifolia) gripes y resfríos, excelente para levantar las defensas.
- ENEBRO: (juniperus communis) enfermedades pulmonares, reuma, inflamaciones (uso interno y externo de las bayas). Contiene: resina, A. E. (pineno y borneol), inosita, flavona (glucósido), juniperina (principio amargo).
- EUCALIPTO: (eucalyptus globulus) problemas pulmonares (cuidado, no usar en baños si hay afonía o en niños), hígado, bazo.
- FUCUS: (fucus vesiculosus) cuidado: contiene yodo, obesidad, hipotiroidismo.
- GALIO O AMOR DE HORTELANO: (galium aparine) en infusión o jugo: alivia cáncer, problemas de piel, bocio, diurético, obesidad, tónico. Contiene: grandes

cantidades de vitamina C, glucósidos, tanino, principio amargo

- GENCIANA: (gentiana lutea) raíz: tónico, excelente para hígado y vesícula. Contiene: jugos amargos, gentiopicrina, glucósidos, amarogentina, alcaloides, xantonas, azúcares.
- GINKGO BILOBA: (ginkgo biloba) circulatorio, vasodilatador cerebral, várices, hemorroides.
- GIRASOL: (helianthus annuus) semillas: dolores nerviosos de cabeza, jaquecas.
- GRANADO: (punica granatum) corteza de la raíz: antiparasitario (tenia); cáscara del fruto y flores: antidiarreico.
- GUACO: (mikania amara) muy buen expectorante y antitusígeno, para resfríos.
- HAMAMELIS: (hamamelis virginiana) vasoconstrictor, várices, hemorroides, metrorragias, circulatorio.
- HIPÉRICO: (hypericum perforatum) depresión, agotamiento nervioso. Contiene: taninos, hipericina, glucósidos, rutina, vitamina P
- JENGIBRE: (zingiber officinalis) estimulante y tónico, levante sistema inmunológico, carminativo.
- LAUREL: (laurus nobilis) digestión.
- LAVANDA: (lavandula officinalis) fortifica sistema nervioso, depresión, sedante suave, fortifica el cerebro, desconggestionada hígado y bazo. Contiene: acetato de linalino, geraniol, borneol, taninos.
- LECHUGA: (lactuca sativa) parte central blanca en infusión: gran calmante del sistema nervioso, sedante fuerte, dolores de estómago, bronquios.
- LENGUA DE BUEY: (rhumex cuneifolius) detiene diarreas, tónico (contiene hierro). Contiene: ácido salicílico, alcaloides, cinoglosina, consolidina, mucílagos.
- LIMÓN: (citrus limonium) limpiador, jugo y fruto en infusión contra toda enfermedad del hígado, cálculos y arenilla hepatobiliares, gripe, contiene vitamina C. No excederse.
- LINO: (linum usitatissimum) semillas remojadas en agua (se toma todo) para afecciones intestinales, divertículos (no comer las semillas, sólo el agua con el mucílago), recupera flora intestinal. Contiene: aceite, mucílagos, albúminas,

glucósidos, enzimas.

- LIQUEN: (lichen islandicus) excelente para problemas pulmonares, expectorante, fortifica pulmones y sus funciones. Contiene: liquenina, isoliquenina, ácido cetrárico, mucílagos, jugos amargos, yodo.
- LLANTÉN: (plantago) uso externo o interno como cicatrizante y para todo tipo de llagas, úlceras y quemaduras, para pulmones y sus afecciones. Contiene: ctalpina, mucílagos, carotenoides, enzimas, ácido silícico, aucubina.
- MAGUEY (PITA): (agave americana) raíz uso interno y jugo de hojas para fricciones: para reuma, artritis, articulaciones.
- MALVA: (malva sylvestris) antiinflamatorio, ciculatorio, suave diurético, hemorroides. Contiene: mucílagos, autocianina, taninos, ácidos orgánicos, vitamina C.
- MANZANA: (pirus malus) excelente para todo (“una manzana al día, al médico lejos mantendría”), fortifica el cerebro, sin cáscara y rallada: diarrea.
- MANZANILLA: (matricaria chamomilla) estómago (digestivo y nervios), para todas las enfermedades de los niños, antiinflamatorio. Contiene: A.e., azuleno, camazuleno, bisabolol, farneseno, flovonas, glucósidos cumarínicos.
- MARCELA: (gnaphalium cheirantifolium) digestivo, estomacal, para enfermedades de pulmones.
- MARRUBIO: (marrubium vulgare) excelente para toda enfermedad del hígado y vesícula biliar, quema grasas, para hígado graso. Contiene: marrubina (principio amargo), taninos, saponinas.
- MBURUCUYÁ: (passiflora incarnata) calmante moderado, antidepresivo.
- MELISA: (melissa aofficinalis) fortifica el corazón, problemas de aparato sexual femenino, nerviosismo, histerismo, antidepresivo, sedante suave, ansiolítica. Contiene: citral, citronelal, geraniol, taninos, ácido hidroxiterpénico.
- MENTA: (mentha piperita) carminativo y estomacal, sedante suave, en uso externo: calma dolores articulares, musculares y de cabeza. Contiene: esencia de menta, mentol (50%), metilester, mentona, jugos amargos, taninos.
- MUÉRDAGO: (viscum album) excelente para hipertensión arterial, cáncer, antitumoral, arterioesclerosis. Contiene: viscotoxina, colina, acetilcolina,, compuestos orgánicos.
- NOGAL: (juglans regia) hojas en decocción: diabetes; en uso externo: sabañones, flujos uterinos, antiparasitario intestinal (mata parásitos adultos).

combinar con clavo que mata las larvas) Contiene: hojas y pericarpio:

yuglanina, taninos gálicos, A.e., hidroyuglona.

- ORÉGANO: (origano vulgare) estimulante estomacal, carminativo, ayuda a la digestión, buen expectorante y para bronquios y asma, emenagogo (en tisana o como condimento). Contiene: timol, jugos amargos, taninos.
- ORTIGA: (urtica urens) limpia la sangre, depura riñones, hemorroides, reuma (para esto es bueno ortigarse la parte con ortiga fresca), caída del cabello (loción o champú). No beberla más de 15 días seguidos. Contiene: taninos, ácidos orgánicos, clorofila, vitamina C y A, sales minerales.
- PALO AZUL: (legno celeste) muy bueno para reuma, diurético.
- PALTA: (avocatero) mascar hojas para enfermedades de encías y evitar caries, fomentos de hojas quitan jaquecas, fruto: muy nutritivo, ingerirlo o en uso externo para la piel.
- PARAÍSO: (melia sempervirens) flores y hojas: provoca menstruación atrasada, hojas en infusión: vermífugo (usar pequeñas dosis).
- PEREJIL: (apium petroselinum), decocción de planta entera: diurético, sudorífico, hinchazón de hígado y bazo, asma, catarro; como condimento: digestión. Contiene: apiina,
- PEZUÑA DE VACA: (bauhinia candicans) excelente para diabetes (hipoglucemiante).
- PIMIENTA: (piper nigrum) tonifica tubo digestivo, descongiona, revulsivo, carminativo.
- PINO: (pinus picea) brotes jóvenes: sudorífico, pulmones, bronquios, tos, limpia la sangre, reuma (en uso externo). Contiene: A.e., ácidos grasos, resina, abundante vitamina C.
- PITANGA: (stenocalix pitanga) hojas: estomacal, antiácido, digestivo, frutos: antidiarreico.
- RETAMA: (spartium junceum) dilata coronarias y aumenta la tensión, mejora la circulación venosa, descongiona, sudorífico, diurético, elimina cálculos renales, purgante, antirreumática (no exceder las dosis). Recetar con cuidado. Contiene: alcaloide esparteína, glucósidos, taninos, A.e., jugos amargos.
- ROMERO: (rosmarinus officinalis) polvo: cicatriza y desinfecta heridas, linimento: músculos, articulaciones, reuma, decocción: fortifica cerebro y sistema nervioso, carminativo, digestivo, fumigaciones: limpia energías

negativas. Contiene: alcaloides, saponina, ácidos orgánicos, A.e.(cineol, alcanfor, borneol).

- ROSA MOSQUETA: (rosa canina) frutos: antioxidante, rejuvenece tejidos, eleva sistema inmune, hojas y flores: antidiarreico. Contiene: frutos: mucha vitamina C, B, carótenos, azúcares, pectinas, taninos, ácidos málico y cítrico.
- RUDA: (ruta graveolens) para menstruaciones atrasadas (es abortivo), vermífugo intestinal. Contiene: oleum rutae (venenoso), taninos, antisépticos vegetales, principios amargos, glucósido (rutina).
- SALVIA: (salvia officinalis) en cigarrillo: asma, en polvo: dientes y encías, infusión: gripe, resfríos, palpitaciones, estimulante nervioso, aumenta actividad cerebral, digestivo, carminativo, expectorante, afecciones gástricas e intestinales, reduce sus inflamaciones, diarrea, timpanitis, vías respiratorias superiores, tos, tuberculosis, espasmolítica, desinfectante. Contiene: tuyona, borneol, cineol, alcanfor, diterpenos, jugos amargos, taninos.
- SARANDÍ BLANCO: (phyllanthus sellovanus) purgante, antidiabético e hipoglucemiante.
- SAUCE BLANCO: (salix alba) decocción de la corteza: reuma, artritis, dolores musculares, dolores de cabeza, resfríos, gripes, fiebre. Contiene: ácido acetyl salicílico, glucósidos, taninos.
- SEN: (cassia angustifolia) laxante y purgante.
- SOMBRA DE TORO: (iodina rhombifolia) cura el vicio del alcoholismo.
- TABACO: (nicotiana tabacum) sólo uso externo: reuma, cuero cabelludo, prurito vulvar, desinfectante.
- TACO DE REINA: (tropaeolum majus) hojas frescas en compresas: golpes, contusiones, hojas y flores en infusión: muy digestivas. Semillas: gran antibiótico para estafilococos y otros. Contiene: bencil-isitiocianato, aceite graso, albúminas, antibiótico vegetal.
- TÉ: (thea chinensis) elimina grasas, sudorífico, diurético, digestivo, siempre es mejor beber el té verde; uso externo en compresas: antiinflamatorio (ojos).
- TILO: (tilia europea) sudorífico, madura catarros, carminativo, digestivo, en algunos casos es sedante. Contiene: azúcares, 11 glucósidos, taninos, mucílago, flavonoglucósidos.
- TOMILLO: (thymus vulgaris) carminativo, reuma, pulmones, bronquios, tos,

fortifica el cerebro. Contiene: taninos, principios amargos, antisépticos vegetales, timol, carvacrol.

- UÑA DE GATO: (*uncaria tomentosa*) es la peruana: excelente para sistema inmunológico y toda enfermedad ya que aumenta las defensas, antiviral, desintoxicante, antialérgica.
- UVA: (*vitis vinifera*) fruto: reuma, artritis, obesidad, intestinos, piel, depurativa, remineralizador, fortifica el corazón,
- VAINILLA: (*epidendrum vanilla*) digestivo, tónico, afrodisíaco.
- VALERIANA: (*valeriana officinalis*) se usa la raíz en decocción de no más de dos minutos: potente sedante, muy buena en TM. Contiene: pineno, canfeno, alcaloides, ésteres orgánicos, ácido valérico e isovalérico, taninos, jugos amargos.
- VERÓNICA: (*verónica officinalis*) cálculos, sudorífica, diurética, aparato respiratorio, sedante. Contiene: taninos, jugos amargos, ácidos orgánicos, vitamina C.
- YERBA CARNICERA: (*erigeron bonaerensis* o *canadiensis*) buen diurético, hepatoprotectora, antiuricémica, antirreumática. Contiene: limonero, diterpeno, terpinol, taninos, colina.
- YERBA DE LA PIEDRA: (*acalypha cordobensis*) en decocción de uso externo: gárgaras para llagas en la garganta, llagas en general.
- YERBA MATE: (*ilex paraguayensis*) tónico físico y cerebral, diurético, moviliza intestinos.
- ZANAHORIA: (*daucus carota*) cocimiento de la raíz: asma, bronquios, tos, ictericia, regulador intestinal, excelente vermífugo, enfermedades de piel (uso interno y externo); hojas: riñones. Contiene: vitaminas A, B, C, azúcar, pectinas, pigmentos, caróteno, numerosas sales minerales.
- ZAPALLO: (*cucurbita pepo*) semillas: excelente vermífugo; pulpa: hígado. Contiene: semillas: 50% aceite, albúminas, glucósido, cucurbitacina, resina; fruto: azúcares, albúmina, vitaminas, sustancias minerales. ZARZAPARRILLA: (*smilax sifilitca*) excelente depurativo de la sangre y todo el organismo, sudorífico.

ENFERMEDADES Y HIERBAS:

- ABSCESOS: berenjena, cebolla.
- ABORTO: artemisa.
- ACIDEZ: llantén, congorosa, yerba carnícerá.
- ÁCIDO ÚRICO: yerba carnícerá, ortiga, alcachofa, cebolla, cola de caballo.
- ADELGAZAR: galio, manzanas, fucus.
- ALCOHOLISMO: sombra de toro.
- ALOPECÍA: bardana, cebolla, fumaria (caída y caspa), ortiga (caída), sauce llorón (caída y caspa), romero.
- AMENORREA: aloe, artemisa (regula), bolsa de pastor, melisa, manzanilla.
- ANEMIA: alcachofa, berro, caléndula, manzanas, maní crudo, pasas de uva negra, avena, lechuga, ortiga, diente de león, zanahoria, zapallo.
- ANGINA: bolsa de pastor (inflamación), eucalipto, limón, llantén (ganglios), malva, yerba de la piedra (gárgaras).
- ANIESPASMÓDICO: manzanilla, melisa.
- ANTIINFLAMATORIOS: alcachofa, bolsa de pastor, manzanas, malva, enebro, yerba carnícerá, sauce blanco, zarzaparrilla.
- ARENILLA: alcachofa, berro, aloe, bardana, diente de león, carqueja, retama, riñones: retama, quiebrapiedra.
- ARTERIOESCLEROSIS: muérdago.
- ARTRITIS: ajo, alcachofa, árnica, bardana, cebolla, jengibre, ortiga, palo azul, pita, romero, sarandí blanco, verónica, yerba carnícerá, zarzaparrilla.
- ASMA: achicoria, ambay, cebolla, marcela, orégano, zanahoria, tomillo, aloe, líquen.
- BAZO: ajeno, marrubio. Perejil, uvas (frescas o pasas).
- BILIS: ajeno, alcachofa, limón, genciana.
- BRONQUITIS: salvia, ambay, líquen.
- CÁLCULOS: BILIARES: alcachofa, berro, boldo, aloe, diente de león y su raíz, cardo santo, carqueja, retama, aceite de oliva. RENALES: retama, verónica, quiebrapiedra, cola de caballo, cardo santo, comer zanahoria. URINARIOS: cola de caballo.
- CALMANTES: melisa, mburucuyá, lavanda, manzanilla, valeriana.
- CALVICIE: bardana, cebolla, romero, ortiga.
- CALLOS: ajo (frotar), caléndula.
- CÁNCER: caléndula, galio, epilobio (próstata), lapacho rosado, muérdago.

- CASPA: fumaria, sauce llorón.
- CATARRO: ambay, bardana, eucalipto, orégano, pino, salvia, tomillo.
- CIÁTICA: jengibre, arcilla.
- CIRCULACIÓN SANGUÍNEA: ginkgo biloba (vasodilatador cerebral y várices), hamamelis (várices), centella (celulitis, várices), muérdago (hipertensión).
- CISTITIS: borraja, diente de león, comer tomate y remolacha (con hoja).
- COLESTEROL ALTO: alcachofa, manzana con cáscara, hibisco.
- CONJUNTIVITIS: manzanilla, malva, té, yerba carnífera, tomillo.
- CONSTIPACIÓN: cáscara sagrada, semillas de lino, aloe, hojas de sen.
- CONTUSIONES: árnica, taco de reina.
- CORAZÓN: borraja (tonifica), cedrón, manzanas, muérdago (tónica e hipertensión), romero.
- DEBILIDAD: achicoria, borraja, canela, cardo santo, manzanas, ruibarbo, uña de gato peruana.
- DENTÍFRICO: clavo, salvia.
- DEPRESIÓN: hiperico, lavanda, melisa, mburucuyá, valeriana.
- DEPURATIVO: bardana, diente de león, ortiga, zarzaparrilla, aloe.
- DESINFECTANTE: enebro, ajo, cebolla, uva.
- DIABETES: sarandí blanco, pezuña de vaca, culé, diente de león, bardana.
- DIARREA: agua de arroz blanco, granado, semillas de lino, lengua de buey, llantén, malva, manzana verde sin cáscara y rayada, pita, sauce.
- DIENTES: salvia (blanquear), clavo (anestesia).
- DIGESTIÓN: cedrón, genciana, limón, manzanilla, menta, marcela, salvia, aloe, taco de reina.
- DIURÉTICO: cola de caballo, barba de choclo, ortiga, diente de león, palo azul, zarzaparrilla, bardana, galio, yerba carnífera.
- ENCÍAS: galio, manzanas, salvia.
- ESTAFILOCOCOS: semillas de taco de reina.
- ESTÓMAGO: aloe, diente de león, congrosa (úlceras), manzanas, marcela, manzanilla, orégano, menta.
- FIBROMAS: bolsa de pastor.
- FIEBRE: borraja, macachín, manzanas, manzanilla, marrubio, menta.
- GASES: orégano, albahaca.
- GRIPE: ambay, ajo, cebolla, borraja, manzanilla, romero, salvia.

- HEMORROIDES: acelga, achicoria, aloe, diente de león, cáscara sagrada (si hay constipación), hamamelis, bardana, malva, remolacha.
- HERIDAS: aloe pintado, repollo crudo, galio (retiene sangre), yerba carnífera (fresca es cicatrizante), llantén (fresco).
- HÍGADO: alcachofa, ajeno, ajo, alcachofa, aloe, diente de león (hepatitis: raíz), boldo, cardo santo, carqueja, limón, marrubio, genciana.
- HIPERTENSIÓN: muérdago, ajo, lechuga, limón, manzanilla, ortiga.
- IMPOTENCIA: carqueja, congrosa, maní, ajo, cebolla, menta, ortiga, salvia.
- INDIGESTIÓN: marcela.
- INMUNOESTIMULANTES: uña de gato peruana, echinacea, rosa mosqueta.
- INTESTINOS: semillas de lino para flora recuperar intestinal.
- LAXANTES: cáscara sagrada, aloe, hojas de sen, semillas de lino.
- LLAGAS: aloe, caléndula, fumaria, manzanilla, salvia.
- MATRIZ: bolsa de pastor (fortifica).
- MEMORIA: ya agotamiento intelectual: ginkgo biloba, manzanas, romero, jengibre, tomillo.
- MENSTRUACIÓN: aloe, artemisa, bolsa de pastor, retama, ruda (cuidado), melisa, lechuga (dolores).
- OBESIDAD: clavo, fucus, manzanas, marrubio, té, uvas.
- OJOS: inflamación: papa cruda, bolsitas de té húmedas, malva.
- ORZUELO: malva, muérdago (resolutivo).
- PIORREA: galio, enjuagues con nogal, sauco y menta.
- PSORIASIS: fumaria.
- PULMONES: ambay, borraja, líquen.
- QUEMADURAS: aloe, llantén, caléndula.
- RESFRÍO: albahaca, ambay, borraja, romero, salvia, cebolla.
- REUMA (Y ARTRITIS Y ARTROSIS): ajo, alcachofa, árnica, bardana, cebolla, enebro, sauce blanco, jengibre, ortiga, pita, romero, sarandí blanco, verónica, yerba carnífera, zarzaparrilla.
- RIÑONES: jengibre (tonifica), hojas de zanahoria.
- SABAÑONES: ajo (frotar), cebolla (frotar).
- SANGRE: depurativos: achicoria, diente de león, berro, fumaria, ortiga, pita, zarzaparrilla; aumenta glóbulos rojos: maní crudo y pasas de uva negra.
- SEDANTES: mburucuyá, valeriana, lavanda, melisa, hiérico, verónica.

manzanilla (nervios de estómago).

- SIDA: uña de gato peruana, echinácea, jengibre, cardo santo, carqueja.
- SUDORÍFICOS: bardana, borraja, retama, tilo.
- TIÑA: tabaco (uso externo).
- TOS: ambay, anacahuita, guaco, líquen, salvia, bardana, borraja, ajo, romero, jarabe de cebolla, lechuga, zanahoria.
- ÚLCERAS: aloe, congrosa, llantén, bardana, manzanas, caléndula, papa cruda, yerba carnífera, zanahoria.
- UREMIA: alcachofa, cebolla, yerba carnífera, ortiga.
- VÁRICES: llantén, hamamelis, diente de león, naranja, zanahoria, melisa.
- VERMES INTESTINALES: ajeno, cebolla, ajo, ruda (con cuidado).
- VERRUGAS: caléndula.
- VÓMITOS: artemisa, menta, romero.
- ZUMBIDO OÍDOS: cebolla.

Partes de uso comun de la hierbas y plantas

BAYA: Pequeño fruto carnoso con pepitas.

BROTE: es la yema, en su interior se hallan los embriones de las hojas y de los tallos.

BULBO: Se le llama más comúnmente la «cebolla» y, de hecho, la propia cebolla es un bulbo. No hay que confundirlo con el rizoma ni con las raíces que brotan del bulbo para hundirse en la tierra.

CABEZUELA: El Larousse en dos volúmenes la define como un «tipo de inflorescencia de varias flores sin pedúnculo e insertadas las unas al lado de las otras sobre el receptáculo».

CORTEZA: Es la piel, la envoltura de los árboles y de algunos frutos.

FOLÍCULO: Fruto seco en forma de saquito que se abre en su madurez por una hendidura única que pasa exactamente entre las dos hileras de semillas que contiene.

PÉTALOS: Laminillas blancas o coloreadas que forman la

corola de las flores. Remate: Parte de una planta, que comprende lo alto del

tallo y la flor. Rizoma: Es un tallo subterráneo de donde parten las raíces que

se hunden en el suelo y el tallo que asciende hacia la luz. Semilla: Es ella la que asegura la reproducción de la especie. Es pues, la parte activa del fruto — granos, pepitas o núcleo—, mientras que la pulpa no es más que la parte inerte, destinada ya sea a proteger, ya sea a alimentar la semilla.

TALLO: Corresponde al tronco de los árboles. Tubérculo: No hay que confundirlo ni con el bulbo ni con el rizoma. El tubérculo no desprende raíces, sino que se forma sobre las raíces o las partes aéreas de la planta. De hecho, contiene las reservas nutritivas de esta planta. Umbela: «Tipo de inflorescencia», para tomar las palabras del Larousse, en la cual los pedúnculos de cada flor se hallan insertados en un mismo punto. Vaina: Fruto seco como el folículo, pero que se abre por dos hendiduras opuestas.

LÉXICO FITOTERAPÉUTICO

ABORTIVO: provoca el aborto.

AFRODISÍACO: favorece la actividad sexual.

ANALGÉSICO: atenúa el dolor.

ANTIBIÓTICO: que combate la infección.

ANTIDIARREICO: elimina la diarrea.

ANTÍDOTO: combate los efectos del veneno.

ANTIESCORBÚTICO: contiene vitamina C, impide o cura el escorbuto.

ANTIESPASMÓDICO: calma espasmos y calambres.

ANTIPIRÉTICO: elimina la fiebre.

ANTISÉPTICO: destruye microbios o impide su desarrollo.

ANTITÉRMICO: baja la temperatura.

ANTITÚSICO: calma la tos.

APERITIVO: abre el apetito.

ASTRINGENTE: afirma tejidos, ayuda a las heridas a cerrarse y detiene las hemorragias.

BACTERICIDA: mata las bacterias.

BACTERIOSTÁTICO: detiene la multiplicación de las bacterias.

CARDIOTÓNICO: tonifica el corazón.

CARMINATIVO: reabsorbe o facilita la expulsión de gases.

CÁUSTICO: quema la piel.

COLAGOGO: aumenta secreciones biliares.
DEPURATIVO: purifica la sangre.
DIAFORÉTICO: hace transpirar.
DIGESTIVO: facilita la digestión.
DIURÉTICO: estimula la producción de orina.
EMENAGOGO: provoca y regulariza las menstruaciones.
EMOLIENTE: disminuye las inflamaciones.
ESTOMACAL: estimula el estómago y facilita la digestión.
ESTUPEFACIENTE: Que adormece los centros nerviosos.
EXPECTORANTE: ayuda a eliminar las mucosidades de los bronquios.
FEBRÍFUGO: hace bajar la fiebre.
GALACTÓGENO: incrementa las secreciones lácteas.
HEMOSTÁTICO: detiene hemorragias.
HEPÁTICO: cura el hígado.
HIPERTENSOR: aumenta la presión arterial.
HIPNÓTICO: produce el sueño.
HIPOGLICÉMICO: hace bajar el azúcar en la sangre.
HIPOTENSOR: disminuye la presión arterial.
LAXANTE: activa la evacuación intestinal.
NARCÓTICO: provoca el sueño.
PECTORAL: actúa sobre la función respiratoria.
PERISTÁLTICO: favorece las contracciones del intestino.
PURGANTE: libera el intestino.
RESOLUTIVO: disipa las inflamaciones y hace desaparecer las obstrucciones.
RUBEFACIENTE: hace enrojecer la piel activando la circulación.
SEDATIVO: calma.
SINÉRGICO: asocia la acción de dos o más plantas aumentando su potencia.
SOPORÍFICO: hacer dormir.
SUDORÍFICO: hace transpirar.
TENÍFUGO: expulsa la tenia.
TÓNICO: hace desaparecer la fatiga, reconstituye las fuerzas.
VASOCONSTRUCTOR: constriñe los vasos sanguíneos.
VASODILATADOR: dilata los vasos sanguíneos.

VERMÍFUGO: expulsa las lombrices.

VULNERARIO: para cicatrización de heridas.

PREPARACION DE REMEDIOS

TINTURAS

Se elaboran introduciendo la hierba en una mezcla de 25% de espíritu de vino (alcohol etílico de uva, no de caña) y 75% de agua de lluvia . Si no es posible obtener alcohol de uva, se puede usar vodka de buena calidad. Lo ideal es que no lleve aditivos extraños como colorantes u otros productos químicos.

En lo personal, como no me es nada fácil conseguir alcohol de uva, uso mezcal, que es un fermentado natural de la planta del mismo nombre que crece en la zona semi desértica de los estados de Chihuahua, Coahuila y Durango, el cual es sujeto a siete destilaciones continuadas para extraer el etanol formado durante la fermentación, que en estos casos llega a ser hasta del 90 al 95%.

Puede emplearse cualquier parte de la planta. Además de extraer los principios activos el etanol actúa como preservador natural, haciendo que las tinturas duren hasta dos años en almacenaje.

1.- 200 g de hierba seca o 600 g de hierba fresca para un litro de mezcla etanol purísimo 25% y agua de lluvia 75% (250 ml de etanol + 750 ml agua de lluvia), o bien, se diluye una botella de Vodka de 750 ml que viene al 37.5%, con 375 ml de agua de lluvia, se ponen en un tarro de vidrio hasta 2/3 partes de su capacidad, dejando 1/3 vacío para circulación de vapores y se cierra herméticamente.

2.- Se pone a digerir a 40° C en una cámara de incubación, o en un baño de arena que descansa sobre una parrilla eléctrica que nos dé la temperatura requerida, por espacio de 40 días, agitando con cuidado sin destapar el frasco, dos veces por día.

3.- Al término de la digestión se destapa con cuidado el tarro y se filtra la tintura por medio de una tela de muselina o un filtro para gelatina, guardando la tintura en frasco ámbar bien tapado.

4.- Las partes vegetales se ponen sobre una escudilla de hierro o acero inoxidable y se rocían con alcohol. Se les prende fuego y se reduce todo a cenizas, las cuales se calcinan hasta el blanqueo.

42

Una vez blanqueada la sal se disuelve en la mínima cantidad de agua de lluvia y se somete a evaporación a sequedad. Aquí ha obtenido la Sal de la planta.

5.- La Sal obtenida se vierte sobre la tintura. Se agita muy bien y se pone a circular en un pelícano por 40 días más a 40° C agitando dos veces por día moviendo circularmente el frasco. Si no tiene un pelícano puede juntar dos matraces balón, uno de 500 ml con otro de 250 ml por medio de una juntura macho-macho . Si tampoco puede hacer esto, consiga una garrafa en las que venden el vino, de un galón de capacidad, color verde o ámbar y ponga la mezcla a circular cuidando de que no se ocupe más de 1/3 de su volumen.

6.- Al fin de este período filtre sobre algodón y guarde la tintura en frasco ámbar bien tapado. El resto que se precipita lo puede desechar, es el Caput Mortum.

Dosificación: 5 ml tres veces al día. Las tinturas deben tomarse diluidas en agua.

Para uso en enfermos alcohólicos o niños menores de 10 años, así como embarazadas y enfermos con inflamaciones gástricas o hepáticas ponga los 5 ml de tintura en una taza y añádales 25 ml de agua hirviendo, dejando que se enfríe. Así conseguirá evaporar todo el alcohol.

Precaución: NUNCA USE ALCOHOL METÁLICO, INDUSTRIAL O DESNATURALIZADO, NI ISOPROPÍLICO, SON EXTREMADAMENTE TÓXICOS.

JARABES

A 500 ml de tintura se le agregan 375 g de miel virgen de abeja. Se calientan agitando constantemente hasta que se integren perfectamente. Se deja enfriar.

Una vez fría la mezcla se filtra en muselina y se envasa en frasco ámbar o botella ámbar o azul sellada con tapón de corcho. No use tapones de rosca, pues los jarabes tienden a fermentarse y las botellas con tapón de rosca explotan.

43

Dosis: Una cuchara de té cada seis horas.

ACEITES DE INFUSIÓN

Los principios activos de las plantas pueden extraerse en aceite para usarlos en masajes, cremas y ungüentos. Los aceites de infusión pueden conservarse más de un año si se guardan en un lugar fresco y oscuro, aunque resultan más eficaces si se preparan en pequeñas cantidades.

Existen dos técnicas: el método caliente, adecuado para plantas como la consuelda, pamplina o el romero; y el método en frío, que se usa con hierbas como la caléndula o la hierba de San Juan.

De ser posible, el proceso para obtener aceite de infusión en frío debe repetirse utilizando hierba nueva y el aceite de infusión ya elaborado, dejando que repose 40 días más antes de filtrarlo.

Infusión en caliente:

250 g de hierba seca o 750 g de hierba fresca se ponen en 500 ml de aceite de girasol, en un recipiente de vidrio y se calientan a baño María durante tres horas. Al cabo de ese tiempo se filtra en caliente sobre muselina o filtro para gelatina, se deja enfriar y se envasa en botellas color ámbar con tapón de corcho.

Infusión en frío:

Se llena un tarro grande de vidrio con la hierba bien apretada y se cubre por completo con aceite de girasol. Se tapa bien y se deja en una ventana soleada o en un invernadero durante 40 días.

Se filtra sobre muselina y se repiten los pasos anteriores empleando hierba nueva con el aceite de infusión obtenido dejándolo otros 40 días. SE filtra sobre muselina y se almacena.

CREMAS

Una crema es una mezcla de agua con grasas o aceites, que se reblandece y es absorbida por la piel. Puede hacerse fácilmente de la siguiente forma:

Se funden 25 g de cera de abejas con 25 g de lanolina anhidra, se añaden 100 ml de aceite de infusión y 50 ml de tintura agitando constantemente. Se filtra la mezcla y se guarda en tarros bien cerrados.

Otra opción es: 25 g de cera de abejas, 25 g de lanolina anhidra, 70 ml de glicerina, 80 ml de agua y 30 g de hierba seca.

Se funde la grasa y el agua en un recipiente a baño María, se añade la hierba y se calienta a fuego lento durante tres horas, al cabo de ese tiempo se filtra en caliente sobre muselina y se deja enfriar, envasándose en tarros bien cerrados.

UNGUENTOS

Los ungüentos contienen solo grasa o aceite y no agua. Al contrario de la crema, no son absorbidos por la piel, sino que forman una capa protectora sobre ella.

Los ungüentos son apropiados cuando la piel está debilitada o reblandecida, o cuando es necesario protegerla de la humedad, como ocurre en los casos de eritema producidos por los pañales. Antiguamente los ungüentos se hacían con grasas animales, pero también son apropiadas la cera de abejas. Lo que espagíricamente no es válido es usar gelatina de petróleo o vaselina y parafinas.

Se pone en un recipiente de vidrio al baño María 500 g de cera de abejas y se funde. Se agregan 60 g de planta seca y se mantiene al fuego por dos horas.

Se vierte la mezcla sobre muselina para filtrar en caliente y se deja enfriar. Se envasa en tarros bien cerrados.

Un método alternativo es fundir 25 g de cera de abeja con 25 g de lanolina anhidra. Se añaden 100 ml de aceite de infusión y se vierte el contenido en tarros de vidrio mientras aún está caliente.

45

PREPARACIONES GENERALES

INFUSIONES

Es el procedimiento de preparación de tisanas.

Se realiza mezclando la hierba triturada con una cantidad de agua (entre una a dos cucharadas soperas de hierba por litro de agua o una cucharadita tamaño té por taza de agua) , dejando en reposo durante 5 a 30 minutos. Se filtra.

COCIMIENTOS

Son cocimientos de las hierbas en agua a temperatura de ebullición durante un tiempo determinado.

TINTURAS MADRES (TM)

Se mezcla la hierba con el disolvente (alcohol al 60 o 70%) en frío y dejando la mezcla en contacto durante 10 días aproximadamente, agitando de vez en cuando. Se filtra. Proporción: una parte de planta en 3 de alcohol al 70%.

DILUCION Y POTENCIACION DEL REMEDIO

Toda sustancia utilizada para elaborar un remedio homeopático debe diluirse en una solución y agitarse. Este proceso se denomina potenciación y cuanto más se repite, mayor es la potencia de la solución.



La tintura madre se prepara a partir de la fuente del remedio.



Se diluye una gota de tintura con 99 gotas de alcohol y agua.



Se agita el remedio, con lo que se consigue la potencia 1c.



Se toma la potencia 1c y se repite el proceso hasta alcanzar la potencia necesaria.



El remedio potenciado adopta la forma de píldoras, polvos, cremas o ungüentos.

JARABES

Los jarabes son preparaciones en las que se preparan las hierbas maceradas o cocidas en un almíbar suave. Al contener azúcar puede ser inconveniente para algunos pacientes.

DOSIFICACIÓN

Es según el peso del paciente:

-Niños de un año a año y medio: (peso aproximado a 10 kg.):

1/6 de la posología de adultos.

Evitar o disminuir el alcohol.

-Niños de 4 a 6 años (aproximadamente de 20 Kg. de peso):

1/3 de la posología de adulto

-Niños de 30 Kg. de peso (de unos 10 años):

1/2 de la de adulto

-Niños de 40 Kg. de peso más:

3/4 de la de adulto

-ADULTOS:

TM: entre 20 a 60 gotas por toma dependiendo de la hierba y la frecuencia.

Tisanas y decocciones: entre dos tazas a un litro por día, hay casos especiales de

otras posologías.

RECOLECCION DE PLANTAS MEDICINALES

En las plantas, no todas las partes que la componen tienen propiedades curativas, culinarias o cosméticas, a veces sólo una parte de ellas.

TIEMPO DE RECOLECCION:

HOJAS

Las hojas con o sin tallo, se recolectan antes de iniciarse la floración, en la primavera, pero cuando hallan llegado a su madurez, se comenzará por las de mas abajo, por las que están mas cerca del suelo. Las hojas deben de estar sanas en su aspecto exterior y limpias de polvo.

FLORES

Se arrancan al inicio de su desarrollo, para evitar que se marchiten. El mejor momento es la mañana, tras haberse disipado el rocío.

Los capullos no deben estar turgentes ni cerrados.

En algunos casos conviene recolectarlas en pimpollos, en otros casos como la Malva, cuando aun no está completamente abierta, y en otras especies cuando está totalmente abierta. You are using demo version

Si lo que interesa son las sumidades floridas, se recogen al inicio de la floración, igual en las partes aéreas de la planta.

RAICES

Se recogen en otoño y en principio del invierno, si se trata de especies bi anuales, hay que efectuar la recolección en dicha época del primer año de cultivo y cuando las especies son perennes en el segundo o tercer año.

Las raíces y los rizomas, se recolectan al final del período de crecimiento y se retirarán a la caída de la tarde, fuera de los períodos de vegetación, es decir en el otoño al invierno.

CORTEZAS

Se recolectan en tiempo húmedo, en otoño, tras la caída de las hojas, o en primavera.

Para una mejor conservación, se efectúan dos incisiones longitudinales poco profundas y distante una de la otra unos 10 a 20 cm., que se unen arriba y abajo por dos incisiones transversas.

Las resinosas se recogen en primavera, las que no, en otoño.

Deben recolectarse cuando son tiernas y frescas.

FRUTOS

Los frutos se recogen cuando están en completa madurez, o un poco antes en aquellos casos en que su pulpa se altera con rapidez.

PRECAUCIONES PARA LA RECOLECCION:

- Las plantas no deben estar húmedas por la lluvia o el rocío.
- Evitar magulladuras en las partes frescas recolectadas.
- Las plantas o sus partes no deben amontonarse mientras estén frescas.
- Deben de estar libres de tierra, insectos, basura y malezas.
- No recolectar: al costado de carreteras, cerca de cursos de agua contaminados por vertientes industriales, en lugares que se hallan hecho tratamiento con agrotóxicos.

EDAD

Cuando las plantas son jóvenes, sus jugos son acuosos con sustancias sin propiedades químicas marcadas y sin determinada acción fisiológica, a medida que crecen se desarrollan los principios químicos. La lechuga es narcótica en la época de floración.

CLIMA

Influye en el desarrollo de las plantas y en formación de sus principios activos. El clima viene dado por diferentes causas: luz, temperatura, humedad, tipo de terreno, altitud, latitud.

CONSERVACION

Realizar el secado inmediatamente terminada la recolección.

No secarlas al sol, preferiblemente en locales ventilados y cubiertos.

Se pueden suspender del techo en manojos, o colocarlos sobre arpillera o alambres.

Pueden ser secadas en estufas.

La temperatura adecuada no debe de pasar los 50°.

Evitar aplastar las hierbas recogidas, y de ponerlas en bolsas plásticas, herméticamente cerradas, para no privarles el aire durante el transporte.

Protegerlas de la luz de sol.

Para un secado conveniente hay que contar entre 3 a 8 días durante el verano, para las hierbas, flores y hojas.

Durante la primavera este período se prolonga de una a dos semanas.

Si se trata de raíces, el tiempo de secado será de unas 2 semanas en verano y de un mes en otoño e invierno.

ALMACENAMIENTO

En lugar fresco, pero protegidas de frío.

En bolsas de papel bien cerradas o en cajas de maderas o de cartón recubiertas de papel.

En recipientes de cerámica o de cristal coloreado que impiden la acción de los rayos luminosos sobre la planta.

ALGUNAS RECETAS MAGISTRALES

*Fabricación del vinagre de manzanas:

2 litros y medio de agua, 1/2 k de manzanas verdes con cáscara y sin semillas, 1/2 k de azúcar, 1 damajuana de 3 l. (vacía). Licuar las manzanas con un poco del agua, ponerlas en la damajuana con el resto de agua y el azúcar, tapar.

Durante 20 días: agitar diariamente. Durante los siguientes 10 días: agitar día por medio. Durante los últimos 10 días: reposar. El día nº 41: filtrar y guardar.

Se puede poner en diferentes botellas con distintas hierbas en c/u.

Licor base:

1 l. de agua y 600 gr de azúcar, hacer un almíbar y luego (fuera del fuego) agregar 600cc de alcohol en el cual se dejaron macerar previamente las hierbas durante un mes y se pone filtrado (estas proporciones se pueden variar según el gusto).

Shampú para la caída del cabello:

Materiales

1. Base para jabón líquido o un champú común
2. Ortiga y romero en hierbas secas
3. Fragancia (optativos, puede ser 40 gotas de aceite esencial de limón o de lavanda)

Pasos

1. Medir 250 g de jabón
2. Colocar a baño maría 4 cucharadas soperas de ortiga y 4 de romero con el jabón
3. Cocinar durante 45 minutos a partir del hervor, a fuego lento, el jabón no debe hervir.
4. Apagar, dejar enfriar, al día siguiente colar.
5. Envasar

Elaboración de aceites:

Estos se usan generalmente para masajes o para aplicar a todo el cuerpo. No conviene preparar grandes cantidades y se deben guardar en lugares secos y al abrigo de la luz.

Aceites bases: cualquiera que sea comestible sirve, se deben usar de buena

calidad y lo menos refinados posible. El de oliva extra virgen es muy bueno, pero también muy oloroso. También se usan los de jojoba, palta, sésamo, coco, germen de trigo (mezclado con otros por ser muy pegajoso), almendras, de pepitas de uva.

Antirreumático:

Colocar a baño María 100 gr de aceite con 20 gr de ortiga, 10 gr de romero, 2 hojas (sólo gel interno) de aloe, 10 gr. cola de caballo, 15 gr. bayas de enebro, bien triturados, a temperatura caliente sin hervir durante media hora. Dejar enfriar y luego filtrar. Se puede hacer lo mismo dejando las hierbas en maceración por 15 días.

Sahumerio limpiador de energías negativas de ambientes:

1 parte de romero, 1 parte de bayas de enebro, 1 parte de artemisa.

Triturar todo y se coloca sobre carbones encendidos (ya sea de leña o los comprados para tal fin).

Sahumar toda la casa.

BRONCEADOR NATURAL

Ingredientes:

2 cucharadas soperas de aceite de oliva o germen de trigo.

100 cc de jugo de zanahoria, 2 cucharadas de jugo de limón.

Preparación: Se mezclan todos los ingredientes y se guarda en un frasco a ser posible de vidrio oscuro y hermético. Antes de usar se debe agitar.

Aplicar antes de tomar el sol..

Fórmulas de belleza varias y combinadas para hacer y guardar:

*Crema demaquillante y limpiadora para todo cutis:

Poner a baño María 80 gr de aceite de almendras con 20 gr de manzanilla triturada y 40 gr de manteca de cacao o 15 gr. De cera de abejas durante 1/2 hora revolviendo para que no hierva, filtrar enseguida. Envasar y usar por la noche, se retira con agua tibia y algodón o con tónicos.

*Tónico para la cara: tonifica y retira los restos de cremas de limpieza: en 100 ml de agua colocar una cucharada de ortiga, hervir un minuto, reposar 5´ y

filtrar, agregarle 3 gotas de Aceite esencial de rosas o similar y 50 ml de agua de rosas. Agitar bien antes de usar.

*Máscara de limpieza profunda: crema base, 10 gr harina de avena, 20 gr de arcilla en polvo, 10 gr de miel pura, 20 gotas de aceite esencial de limón (dura sólo un par de meses dependiendo de las condiciones de envasado y clima).

Jarabe de aloe

Seis hojas de aloe (sólo el gel interior, la pulpa)

½ kg de miel pura de buena calidad

6 cucharadas soperas de coñac o brandy

Licuar todo y envasar en botella de vidrio oscura en heladera.

Tomar una cucharadita tamaño té, antes de desayuno, almuerzo y cena.

MODULO III

Cristales y Gemas.

Regalos de Luz de la Madre Tierra



Hija de los elementos

Hija de la lluvia

Hija de los truenos

Hija de la llama

La hija de la aurora

Y la hija de la luz

Hija de las estrellas

Y la hija de la noche

Hija de la tierra

Y la hija de los árboles

Hija de las tormentas

Y la hija de la brisa

Hija de la luna

Y la hija de los mares

Hija de los vientos

Y la hija de las hojas

Hija de los elementos

Hija de la lluvia

Hija de los truenos

Hija de la llama de

La hija de la aurora

Y la hija de la luz

Hija de las estrellas

Y la hija de la noche

Hija de la tierra

Y la hija de los árboles

Hija de las tormentas de

Y la hija de la brisa

Hija de la luna

Y la hija de los mares

Hija de los vientos

Y la hija de las hojas

Hija de los elementos de

Hija de la lluvia

Hija de los truenos

Hija de la llama de

La hija de la aurora

Y la hija de la luz

Hija de las estrellas

Y la hija de la noche

Hija de la tierra

Y la hija de los árboles

Hija de las tormentas de

Y la hija de la brisa

Hija de la luna

Y la hija de los mares

Hija de los vientos

Y la hija de las hojas

Yo soy de los elementos

Soy la lluvia

Yo soy el trueno

Soy la llama

Yo soy el amanecer

Y yo soy la luz

Yo soy de las estrellas

Y yo soy la noche

Yo soy la tierra

Y yo soy de los árboles

Yo soy de las tormentas

Y yo soy la brisa

55

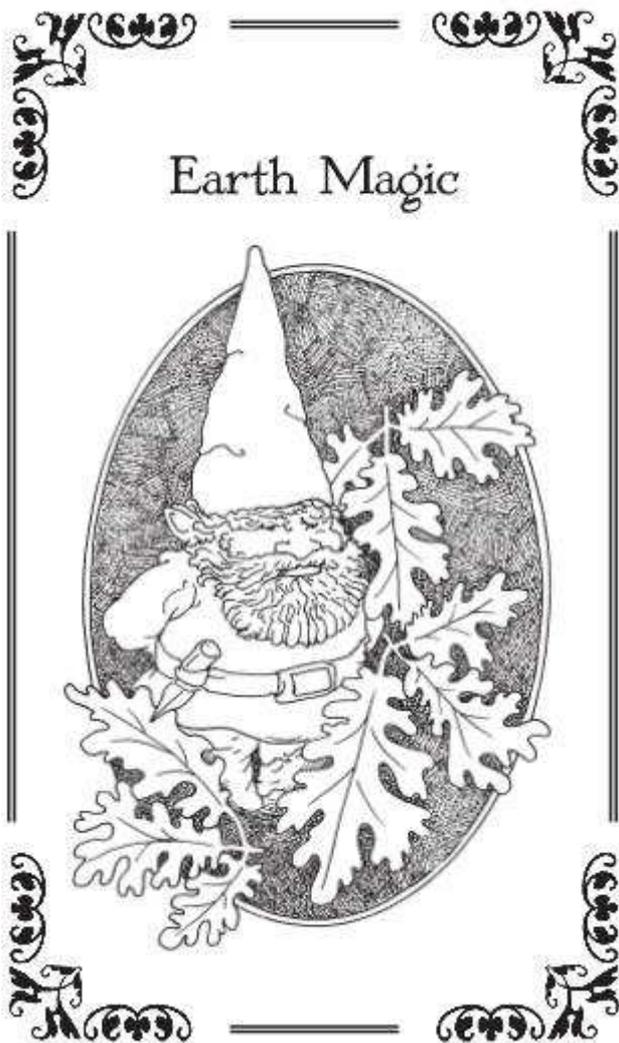
Yo soy la luna

Y yo soy el mar

Estoy vientos

Y yo soy de las hojas

Yo soy de los elementos



El uso de los cristales y gemas para la sanación se remonta a tiempos inmemorables. Las mujeres sanadoras, las brujas, curanderas, chamanas y mujeres medicina las han aplicado para usos medicinales y armonización energética.

Los cristales y gemas son elementos de luz que resuenan vibracionalmente con los organismos, y cada gema tiene efectos dependiendo de su color y vibración.

56

Medita o coloca cristales en tus chakras para armonizarte energéticamente.

Desde el reino mineral nos llega el regalo de los cristales y gemas con toda la magia y su enorme poder puesto a nuestro servicio.

La colocación de gemas y cristales alrededor o sobre las personas, puede aumentar y concentrar la energía curativa. Las radiaciones que emiten, aportan al cuerpo la energía que le falta previniendo, e incluso curando, la enfermedad.

TIPO DE GEMA	PROPIEDADES
Agata	Alinea el chakra sexual y cardíaco trayendo mayor equilibrio a los temas sexuales
Ambar	Ayuda a centrarse en el Ser. Provee de equilibrio emocional.
Amatista	Acción suavizante. Alivia la baja autoestima, el insomnio y el sentimiento
Aguamarina	Integrador de mente - cuerpo - espíritu. Libera el miedo y la desorientación.
Coral	Equilibra la personalidad entera
Cuarzo rosa	Para equilibrio emocional y apertura del chakra del corazón. Mejora la expresión personal, confianza, creatividad, amor y la bella en las artes. Alivia el enojo y la tensión, especialmente con el padre.
Cuarzo efumado	Iniciación apropiada de la liberación o ascenso de la energía Kundalini. Ayuda en la depresión. Alinea chakras basal, sexual y 3er. chakra, lleva energía hacia el cuerpo.
Cuarzo puro	Iluminación espiritual. Mejora la meditación, la intuición y sensibilidad. Alivia todos los extremos emocionales, particularmente la histeria. Equilibra el aura
Diamante	Sanador maestro que activa la conexión con el Ser Superior. Poderoso limpiador energético.
Esmeralda	Equilibra todos los niveles. Mejora la relación con el padre
Garnet	Abre los chakras del corazón y los pies
Jade	Aumenta la clarividencia para sentir los chakras y asistir el proceso curativo
Labradorite	Asiste en la remoción de viejos resentimientos y problemas emocionales, especialmente de la infancia
Lapislazuli	Ayuda a la gente a comunicar quién es y habla sobre su verdad
Piedra lunar	Limpia la mente subconsciente y libera la tensión con la madre. Desarrolla habilidades psíquicas
Pirita	Se utilizaba para curar la gastritis, las flatulencias y los problemas del aparato digestivo en general. Corresponde al chakra del entrecejo
Opalo	Estabiliza las emociones liberadas recientemente. Mejora la meditación y la alta inspiración
Rodocrosita	Abre los chakras del plexo solar. Previene los ataques mentales y los traumas emocionales extremos. Se recomienda en caso de afecciones de hígado

Clasificación de Cuarzos y Gemas por colores

- **Rojo:** Jaspe Rojo. Jaspe Sanguíneo. Granate. Rubí. Ojo de Buey. Hematites.
- **Negro:** Turmalina. Cuarzo ahumado. Ónice. Obsidiana. Wolframita.
- **Naranja:** Cornalina. Jaspes y Ágatas naranja/pardo. Ámbar. Calcita roja. Ópalo de fuego. Piedra del Sol. Alejandrina. Zafiro naranja. Topacio.
- **Amarillo:** Citrino. Ojo de Tigre. Ámbar. Topacio amarillo. Calcita. Pirita. Turmalina amarilla. Zafiro amarillo.

- *Verde:* Turmalina y cuarzo verde. Esmeralda. Jade. Aventurina. Unakita. Peridoto/Olivino. Dioptasa. Zoisita. Amazonita. Malaquita. Crisoprasa. Labradorita. Fluorita verde. Apatita. Granate verde. Crisocola.
- *Rosa:* Cuarzo rosa. Rodocrosita. Turmalina rosa. Kunzita. Rodonita.
- *Azul:* Aguamarina/Berilo. Turquesa. Calcedonia. Cuarzo azul. Sodalita. Calcita azul o Angelita. Fluorita azul. Turmalina azul/Indigorita. Cianita. Zafiro.
- *Índigo o añil:* Lapislázuli. Zafiro. Sodalita. Azurita.
- *Violeta:* Amatista. Fluorita violeta. Charoita. Sugilita. Zafiro violeta
- *Blanco-Transparente:* Cuarzo blanco. Okenita. Diamante. Selenita. Calcita blanca. Piedra de Luna. Okenita. Damburita. Apofilita. Herkimer. Ópalo blanco. Nácar. Perlas. Coral blanco.

Usos medicinales y sanadores de gemas y cristales.

Gemas Rojas



- *JASPE SANGUÍNEO o Heliotropo*
- Ø Ayuda a reducir el estrés mental y emocional.
- Ø Estados depresivos y melancólicos.
- Ø Purificador del cuerpo físico y de la sangre que aumenta su

cantidad de oxígeno, lo que estimula la mente.

- Ø Trastornos sexuales y glandulares.
- Ø Refuerza el corazón, el bazo, los huesos, hígado y columna vertebral.

JASPE ROJO

59

- Ø Es la piedra de los sentimientos intensos (amor, pasión y grandes emociones).
- Ø Induce fuerza y coraje.
- Ø Hígado, vesícula biliar y vejiga.
- Ø Piedra de arraigamiento (en colores oscuros).

GEMAS Y PIEDRAS NEGRAS



- *TURMALINA*
- Ø Piedra de la *Purificación* y *Enraizamiento*. Absorbe la energía negativa o no utilizada y la transforma en energía utilizable y purificada. Utilizada en entornos de sanación.
- Ø Transforma y purifica el entorno donde se encuentra, aumentando la frecuencia y reduciendo el efecto de radiaciones y energías dañinas. adecuada para los estados de ansiedad, nerviosismo y depresión.
- Ø Adecuado en los tratamientos de las afecciones del hígado e intestinos.
- Ø Ayuda a sanar dolores emocionales crónicos.

ONIX

- Ø Ayuda a comprender el ciclo de «vida-muerte-renacimiento» y de su continuidad

GEMAS Y PIEDRAS NARANJAS

60



- *CORNALINA*
- Ø Claridad Mental, ayudando a curar los celos y la envidia.
- Ø Aporta felicidad y alegría.
- Ø Autoestima, inseguridad, apatía y depresiones (endógenas o reactivas).
- Ø Sistema digestivo, Hígado, Páncreas, Vejiga, Vesícula Biliar.
- Ø Próstata, Ovarios, Menstruación, Sangre.
- Ø Bloqueos físico-energéticos de los órganos reproductores.
- Ø Sexualidad, Orgasmo, Fertilidad.
- Ø Regeneración tejidos y óptimo sanador físico.
- Ø Altos niveles de colesterol y ácido úrico (urea).
- Ø Sistema linfático.
- *ÁMBAR*
- Ø Amuleto para prevenir pesadillas y miedos nocturnos. Resina de protección y energéticamente absorbente.
- Ø Equilibradora, apaciguadora y clarificadora del pensamiento.

- Ø Combate los tics nerviosos, dolores de cabeza, migrañas y cefaleas.
- Ø Así como artrosis, taquicardias y palpitaciones.
- Ø Sistema endocrino, bazo, corazón, bocio y amígdalas.

GEMAS Y PIEDRAS AMARILLAS

61



- *CUARZO CITRINO*
- Ø Es eficaz en los trastornos de: El sistema inmunitario, páncreas, intestino y músculos. Sistema nervioso. Sistema endocrino.
Desintoxicación de hígado, riñones y piel.
- Ø Estimula la regeneración de los tejidos.
- Ø Indicado en caso de depresión, autodestrucción, complejos, manías y fobias.
- Ø Protección para las personas muy sensibles y vulnerables.
- *CALCITA AMARILLA*
- Ø Nos conecta con la espontaneidad.
- Ø Miedos, Depresión, Insomnio y estrés.
- Ø Equilibrador de energías excesivas.
- Ø Equilibrador-relajador cuerpos Emocional y Mental.
- Ø Asimilaciones de calcio y los desórdenes asociados.

GEMAS Y CRISTALES VERDES

62



- **ESMERALDA**
- Ø *Simboliza la abundancia. Portadora de suerte y esperanza.*
- Ø *Gran equilibrador emocional. Sofoca los excesos sexuales.*
- Ø *Equilibra y revitaliza los tres cuerpos (físico, emocional y mental), favoreciendo los sueños.*
- Ø *Patologías cardíacas, hipertensión arterial, hígado y riñones.*
- Ø *Trastornos renales, páncreas. Exceso de bilis.*
- Ø *Refuerza el sistema inmunitario y el sistema nervioso.*
- Ø *Miedos, angustias, tristeza sin motivos aparentes, ansiedad.*
- **AVENTURINA**
- Ø *Estrés, nervios y decaimiento por exceso de trabajo o enfermedad.*
- Ø *Equilibrio entre mente y cuerpo.*
- Ø *Trastornos urinarios, próstata, hemorroides, diabetes, desasosiego y neurosis (ansiedad, depresión, obsesión, fobias, trastornos límites de personalidad –máximo grado-).*
- Ø *Miedos a perder el control, hundirse, perder la razón y cometer actos incontrolados.*
- Ø *Como piedra de color verde actúa muy adecuadamente en las infecciones.*

GEMAS Y CRISTALES ROSAS

63



- *CUARZO ROSA*
- Ø Por definición, es la piedra del amor. Infunde esa energía y es tránsito obligado para acceder a la autorrealización, paz interior y la felicidad.
 - Ø Aumenta la autoestima.
 - Ø Disminuye las tensiones, estrés, sentimientos de rabia y celos; y por lo tanto, indicado para las enfermedades nerviosas.
 - Ø Estimula la capacidad de amar y ser amado.
 - Ø Riñones y sistema circulatorio.
 - Ø Aumenta las posibilidades de fertilidad.
- *RODOCROSITA*
- Ø Piedra que despierta el Niño Interior.
 - Ø Sanador de traumas emocionales. Depresión.
 - Ø Glándula pituitaria. Memoria. Capacidad intelectual.
 - Ø Integra y une los aspectos materiales de los chakras 1º, 2º, 3º y 4º con las cualidades del Amor Desinteresado y la Compasión. Autoaceptación.
 - Ø Riñones. Bazo. Corazón. Circulación sanguínea.
 - Ø Estreñimiento. Sexualidad correcta.

GEMAS Y CRISTALES AZULES

64



- *AGUAMARINA*
- Ø Facilita la expresión y dialogo.
 - Ø Claridad mental y fortalecedor del Sistema Nervioso.
 - Ø Hígado, Riñones, Estómago y Bazo.
 - Ø Impurezas de la piel.
 - Ø Problemas oculares.
 - Ø Dolores de nuca, mandíbulas, dientes, afecciones de garganta.
- *CALCEDONIA AZUL*
- Ø Es el símbolo de la caridad y del amor maternal.
 - Ø Absorbe las energías negativas y es buen sedante e indicado para la melancolía.
 - Ø Adecuado para el tratamiento de estados febriles. Epilepsia.
 - Ø Es eficaz en la disolución de cálculos renales.
 - Ø Recuperación de enfermedades mentales.

GEMAS Y CRISTALES VIOLETAS



- *AMATISTA*
- Ø Aporta calma y claridad donde hay ansiedad y confusión; sus vibraciones son sedantes. Aporta paz, armonía y equilibrio.
- Ø Relaja la mente y las emociones mientras mantiene viva la conciencia, por lo que es muy útil para la meditación.
- Ø Se dice que crea armonía, influyendo en los ambientes crispados por la discordia.
- Ø Equilibradora del cuerpo cuando hay alteraciones del sueño. Insomnio.
- Ø Muy adecuada para la depresión.
- Ø Desordenes endocrinos, nerviosos y sanguíneos (purificador, coágulos,, etc.). Infecciones.

GEMAS Y CRISTALES BLANCOS/TRANSPARENTES



- **CRISTAL DE ROCA (Cuarzo)**

∅ Es el Cristal Maestro para todo, pues contiene la gama completa de colores y representa la luz cristalina (Ver en «Cristales Maestros» las variedades más importantes del cristal de cuarzo blanco según su facetado).

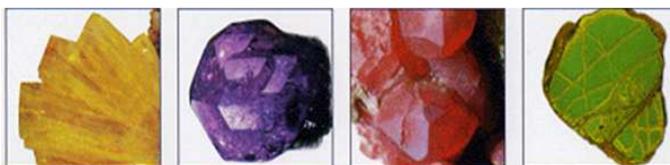
∅ Es el mejor limpiador y neutralizador de las energías negativas y radiaciones nocivas (televisión, ordenador, microondas, etc.), aliado en la meditación y sanación de todas las enfermedades, en especial si contiene cristalizaciones verdes.

∅ Refuerza nuestro campo energético y equilibra todas las facultades.

∅ Su gran poder, tanto emisor como receptor, ayuda a desbloquear y energizar todos los chakras, favoreciendo la circulación de Luz por todo nuestro cuerpo.

∅ Transmite y recarga la energía a otras piedras, tanto en drusas como en grupo de cristales.

∅ Crea ambientes sanos, limpios, llenos de energía positiva y paz.



TIPO DE GEMA	PROPIEDADES
Agata	Alinea el chakra sexual y cardiaco trayendo mayor equilibrio a los temas sexuales
Ambar	Ayuda a centrarse en el Ser. Provee de equilibrio emocional.
Amatista	Acción suavizante. Alivia la baja autoestima, el insomnio y el sentimiento
Aguamarina	Integrador de mente - cuerpo - espíritu. Libera el miedo y la desorientación.
Coral	Equilibra la personalidad entera
Cuarzo rosa	Para equilibrio emocional y apertura del chakra del corazón. Mejora la expresión personal, confianza, creatividad, amor y la bella en las artes. Alivia el enojo y la tensión, especialmente con el padre.
Cuarzo efumado	Iniciación apropiada de la liberación o ascenso de la energía Kundalini. Ayuda en la depresión. Alinea chakras basal, sexual y 3er. chakra, lleva energía hacia el cuerpo.
Cuarzo puro	Illuminación espiritual. Mejora la meditación, la intuición y sensibilidad. Alivia todos los extremos emocionales, particularmente la histeria. Equilibra el aura
Diamante	Sanador maestro que activa la conexión con el Ser Superior. Poderoso limpiador energético.
Esmeralda	Equilibra todos los niveles. Mejora la relación con el padre
Garnet	Abre los chakras del corazón y los pies
Jade	Aumenta la clarividencia para sentir los chakras y asistir el proceso curativo
Labradorite	Asiste en la remoción de viejos resentimientos y problemas emocionales, especialmente de la infancia
Lapislazuli	Ayuda a la gente a comunicar quién es y habla sobre su verdad
Piedra lunar	Limpia la mente subconsciente y libera la tensión con la madre. Desarrolla habilidades psíquicas
Pirita	Se utilizaba para curar la gastritis, las flatulencias y los problemas del aparato digestivo en general. Corresponde al chakra del entrecejo
Opalo	Estabiliza las emociones liberadas recientemente. Mejora la meditación y la alta inspiración
Rodocrosita	Abre los chakras del plexo solar. Previene los ataques mentales y los traumas emocionales extremos. Se recomienda en caso de afecciones de hígado

Rubi	Fortalece el corazón y el chakra cardiaco es estimulado profundamente. Favorece la expresión del amor divino y de las habilidades del liderazgo inspirado. Alivia la desorientación y la postergación	Equilibrio Espiritual
Safiro	Estimula visiones, alta inspiración despertar espiritual, meditación profunda y habilidades psíquicas. Abre todos los chakras y fortalece el aura y los meridianos	Equilibra los chakras
Topacio	Alivia el enojo, los celos, la depresión o la preocupación. Calma las pasiones y da fuerza para sobrellevar los problemas de la vida. Activa el 3er chakra y del entrecejo	Renacimiento espiritual
Turmalina	Trabaja el chakra basal. Despierta el altruismo. Da protección contra negatividad y radiación telúrica. Estimula las propiedades biomagnéticas, eléctricas y cristalinas en el cuerpo. Disipa el miedo.	Protección

Piedras y magia sanadora.

A continuación se presenta un cuadro con los usos mágicos y sanadores mas comunes de las piedras y cristales.

67

Piedra	USOS Y PROPIEDADES
ACERINA o HEMATITE	Utilizada para meditación y relajación. Se usa desde hace 2500 años par problemas de hemorragias, y anemia.
AGATA	Aleja el miedo, protege de enfermedades y es niveladora del sistema circulatorio. Excelente para evadir obstáculos. Propicia una alta espiritualidad. Promueve la alta estima. Obsequia larga vida y prosperidad. Usados en sanación afectan positivamente el cuerpo etérico. Calman, relajan y equilibran el funcionamiento nervioso. Restablecen la temperatura normal, absorbiendo el calor excesivo (fiebre). Excelentes auxiliares para contrarrestar dolores físicos. Refuerzan el sistema inmunológico y combaten las alergias. Ayudan contra la diabetes. Los chakras se trabajan de acuerdo al color de cada ágata.
AGUAMARINA	Positiva contra las infecciones, quemaduras, dolor de cabeza y espasmos. Piedra de toque sereno, relajante y purificador. Conecta bien con los chakras laríngea, base y plexo solar. El cuarzo rosado tiene un trato especial en su limpieza: debe estar por lo menos expuesta al sol por ocho horas, preferentemente en un plato de cobre.
AMATISTA	Aumenta la inteligencia, preservando de las enfermedades contagiosas y la gota. Es adecuada para los sistemas nervioso y endocrino. Ayuda a la diabetes y fortalece los glóbulos rojos. Purifica y armoniza el ambiente en que se vive o trabaja, transmutando las energías negativas en positivas. Es una piedra de poder, energía, pureza y

justicia. Sirve de protección, paz y espiritualidad pues no permite la tristeza ni la injusticia. Desarrolla el poder psíquico y produce buena suerte. Es la puerta de las fuerzas espirituales superiores. Las neuralgias y dolores de cabeza se curan frotando la piedra en el lugar afectado. Por su proyección de luz ultravioleta es muy empleada por médicos y sanadores. Relacionada con los chakra coronaria y tercer ojo.

AMBAR

Aleja males negativos y es un amuleto de buena suerte. Su energía es grandemente curativa y ayuda a los niños contra dolores dentales, así como también sana cólicos hepáticos, caries, sordera y problemas del aparato digestivo, bazo, corazón y columna vertebral. Es portadora de energías cósmicas y quien la usa siente atracción por todo lo divino y superior. Armoniza con el Ying y Yang y es clave para la estabilidad emocional, espiritual y terrenal. La primera manifestación de electricidad conocida fue a través del ámbar.

APATITA

Se vincula al chakra coronaria y garganta.

AVE DEL PARAISO

Ayuda, protege, sana procesos mentales deficientes y físicos. Excelente para meditar y encontrar nuevos caminos de luz interna. Proyecta sensaciones de paz y armonía. Aleja y diluye negatividades.

AVENTURINA o VENTURINA

Es excelente como piedra de toque, porque trae calma, serenidad y equilibrio. Promueve la prosperidad y la armonía en los hogares, siendo muy útil para aliviar problemas emocionales y sentimentales entre parejas. También trae buena suerte en el juego y en el amor. Cura trastornos de la piel. Su vibración positiva eleva los sentimientos espirituales. Se recomienda para activar las células musculares. Con su tono balsámico, brinda paz y actitudes seguras ante la vida. Se usa espléndidamente en

	<p>la meditación. Con la malaquita forma buen dúo para sanar congestiones en los chakras coronaria y plexo solar. También es afín con el cuarzo rosado.</p>
AZURITE o AZURITA	<p>Ayuda a relajar las tensiones emocionales y nerviosas. Es admirable en personas con estrés alto. Médicos, sanadores, terapeutas podrán tener en esta piedra un gran aliado y un éxito seguro en tratamientos para la evolución humana.</p>
BERILO	<p>Es un instrumento puro y benéfico especialmente para enfermedades asmáticas o de angustia. Proporciona poderes a los videntes y personas que trabajan en Astrología. Talismán de buena suerte, que con éxito utilizan los artistas y escritores (intelectuales). Trabaja sobre el intelecto del individuo para darle un desarrollo acorde entre sus energías mentales e intuitivas como el despertar del Sexto sentido. Útil en el chakra cardíaca.</p>
CALCEDONIA	<p>Estimula la curación de fiebres y epilepsias. Activa la disolución de cálculos renales y la recuperación de enfermedades mentales y estados melancólicos.</p>
CALCITA	<p>Muy buena para tratar los trastornos nerviosos, así como las debilidades del sistema inmunológico. Nivelas las energías.</p>
CALOMELA	<p>Mineral que se recomienda para serenidad y búsqueda de la paz interior. Se usa en relación al chakra garganta.</p>
CASITERITA	<p>Adecuada para el tercer y séptimo chakra, posee energía homogénea aunque poco perceptible. Puede usarse para los mismos fines que el rutilo o como complemento de diamantes y topacios. Al igual que las calcitas, actúa a favor de la memoria.</p>
CINABRIO	<p>Estimula el flujo sanguíneo, otorga coraje a los indecisos. Es un cristal relacionado con lo que se expande, con lo</p>

que crece.

CIRCÓN

Su capacidad vibratoria no es muy destacada.

CORAL

Aleja las envidias y el egoísmo de las gentes. Al venir del mar tiene vibraciones positivas y es fuente de vida y acción. Aleja las enfermedades. En sanación, estimula la corriente sanguínea, en articulaciones endurecidas y dolor en los huesos. Hay un coral negro, muy difícil de conseguir. Los corales negros, la mayoría no son negros, sino quemados con fuego o ácidos especiales. No deben ser usados como amuletos, porque la negatividad acumulada la mantiene y la proyecta a quien lo usa. Coral blanco, simboliza la modestia. El rosa, simboliza el pudor. El rojo, el valor. El negro, la fuerza.

CORNALINA

Atrae la buena suerte y la alegría de vivir. Es la piedra vital del optimismo, de la armonía. Efecto relajante para quien la usa, disipa los momentos de malhumor, cólera y rabia. Promueve el interés por nuevas aventuras, nuevos negocios, nuevas perspectivas. Purifica la sangre y alinea los cuerpos físicos y etéreos. Facilita la concentración para meditar. Crea un sentido de bienestar. Ayuda a problemas del hígado, vesícula y páncreas. Afinidad con los chakras coronaria y base.

CRISOCOLA

Ayuda en asuntos del sistema circulatorio, contrarresta calcificaciones, dureza en los huesos, artritis, alivia los males de úlceras, digestivos así como aspectos cancerosos. Llevarla consigo es buena porque es capaz de diferir problemas personales y profesionales, así como aleja los síntomas de culpa y temor. Promueve la concentración y es símbolo de amistad y confiabilidad. En meditación, facilita la elevación de conciencia. Es afín a la aguamarina.

CUARZO

La juntura de sus partes vibra intensamente y al mismo

tiempo sintoniza una armonía cósmica. Tales armonías sirven para terapias de sanación y elevación espiritual

CUARZO
AHUMADO

Su frecuencia ultrasónica y capacidad energética es ideal para sanación. Calma relaja y seda. Representa el inconsciente, la intuición. Purifica y estabiliza en casos de depresión, miedo, pánico, insomnio y fatiga. Promueve cambios positivos en las personas y disuelve patrones conductuales negativos. Excelente para meditar y encontrar lo que busca. Apoya todos los buenos impulsos de la persona para su superación espiritual y material. No es buena para los eternos reclamos y los que dudan de todas las cosas. En curación, excelente para tratar afecciones del estómago, del colon y recto. El cuarzo ahumado es afín a todos los chakras.

CUARZO
CITRINO

excelente gema de curación ilimitada. Algunas personas la conocen como Topacio de Brasil. Es conductor del rayo dorado de sanación o rayo cósmico. Excelente para el sistema nervioso y digestivo. Desarrolla la intuición y armoniza el cuerpo mental inferior para elevarlo a un nivel superior. Reduce la tendencia auto destructiva y aumenta la auto estima. Obsequia alegría, estimulación, esperanza y abundancia. La energía del citrino es como el sol: penetrante y confortante. Ayuda a combatir la diabetes. También se usa en los chakras frontal y esplénica. La actividad intelectual se beneficia porque ayuda a resolver problemas y tomar decisiones sabias y rápidas. Actúa positivamente en males que atacan el hígado, colon y vesícula biliar. Es un punto valeroso de supra energía, pero cuando se le requiere, emite también una frecuencia sedativa y relajante que mejora y rejuvenece. Con el cuarzo verde y rosado, o con el cuarzo rosado y amatista, forma la perfecta trilogía para sentir tranquilidad, serenidad

	<p>y paz, usando los cuarzos de diferentes maneras: con agua para beber, bañándose con ellos o usando perfumes.</p>
CUARZO CRISTAL	<p>El más versátil e ilimitado de todos los cristales. Usados para sanación a todo nivel, meditación, reprogramación, transformación y protección. Son los mejores transmisores y generadores energéticos. Detecta y remueve bloqueos energéticos apartando las frecuencias negativas. Aumenta los poderes psíquicos y puede cruzar de una dimensión a otra. Tiene poderosas cualidades curativas, atrae y trasmite energía, y se utiliza para armonizar el aura. Benéfico en el chakra cardíaca. Aumenta los poderes síquicos y es un elemento magnífico para concentrarse, meditar y comunicarse telepáticamente con otras personas. Poderoso en la protección personal. Para efectos de curación es importante el tamaño del cristal. Tiene tonos, sonidos, vibraciones y energías que dan protección y luz contra toda negatividad. Afinidad con el diamante.</p>
CUARZO NEVADO	<p>Piedra telepática. Refuerza el sistema inmunológico. Bloquea la depresión, alivia el estrés y la angustia. Dicen que es la piedra "rejuvenecedora". Representa el Loto Crístico. Sus cualidades piezoeléctricas la convierten en agente de sanación y transformación. Ejerce especial efecto en personal clarividentes. Su efecto es importante sobre el chakra laríngea, evitando males relacionados con esa región del cuerpo humano. es excelente para ayudar en momentos de confusión, temor o miedo ante situaciones difíciles. Es equilibrante entre la materia y el espíritu.</p>
CUARZO ROSADO	<p>Lo mejor para concentrarse a nivel de ser real. Es considerada la piedra del amor (piedra del amor sagrado en el antiguo Egipto). Sana heridas sentimentales, aplaca</p>

dolores por pérdidas o lejanía de seres amados, fortalece el vórtice energético cardíaco, (chakra del corazón).
Previene trastornos cardíacos renales. Promueve el amor incondicional hacia nosotros mismos y hacia otros. Corrige desbalances sexuales y emocionales. Ayuda a sanar relaciones difíciles entre parejas. Elimina tensiones y equilibra problemas de neurosis. Estimula la creatividad y la intuición. Ejerce un efecto sedante en quien la usa y su frecuencia calmante tiene gran poder cuando se lleva encima sobre el centro cardíaco.

CUARZO
RUTILADO

Ayuda al cuerpo a asimilar nutrientes, fortifica el sistema inmunológico, previene la depresión y retarda el envejecimiento. Fortalece los pensamientos positivos, eleva las frecuencias vibratorias y activa las facultades intuitivas y clarividentes de todo ser humano. Alivia el miedo y el estrés. Limpia y armoniza el aura. Sus propiedades curativas son muy poderosas, transmutando males corporales y reconstituyendo las partes afectadas. Combinando su fuerza con la turmalina negra, ayuda a desechar drásticamente los patrones de conducta destructivos de otras personas y que no nos conciernen. Trabaja muy bien en todos los chakras.

CUARZO VERDE

Promueve la estabilidad mental y emocional. Excelente para equilibrar el sistema nervioso, así como también el sistema sanguíneo. Es una piedra ideal para fomentar la prosperidad espiritual y material. Ofrece a quien la usa tranquilidad interna y una actitud positiva hacia la vida y su entorno. Símbolo de esperanza y fertilidad. su correlación es la esmeralda. Ofrece sanación y armonía para diversas alteraciones circulatorias y endocrinas. Positiva en el chakra esplénico. Factor calmante de gran poder y que se recomienda también utilizarlo con el cuarzo citrino y rosado

(o con amatista) para cristalizar el agua. Beber esta agua (suero), transmite serenidad, sosiego, valor.

CUPRITA

Su energía es revitalizante y llena de estímulos los procesos creativos.

DIAMANTE

Posee propiedades de dominar pero al mismo tiempo de dar amor y felicidad. Es amuleto para prevenir ataques de enemigos y calumnias. Su naturaleza positiva ayuda a aumentar la energía vital, previniendo además cualquier tipo de enfermedad por difícil que sea. Purifica la sangre y se relaciona con el chakra coronaria. Su energía es tan potente que resuelve problemas síquicos. Las personas con deseos de superación espiritual y elevar el yo interno encuentran en esta piedra preciosa a una gran aliada. Es ideal para meditar. Afín al cristal de cuarzo transparente.

ESMERALDA

Piedra de maravillosa belleza y quien la usa esotéricamente consigue prosperidad, buenos negocios y profundos conocimientos. Es muy completa en sus poderes y regala valor, audacia, memoria, amor sincero, seguridad, confianza, energía y orden. Si la persona trabaja con esmeraldas puede lograr clarividencia y visualización de hechos positivos. Ayuda en trastornos cardíacos, presión arterial, neuralgias y asma. Los colores son magníficos para trabajos de sanación y meditación. Es afín al cuarzo verde y otras piedras de color verde. Nos defiende de las artes mágicas o maleficios. Lucha contra el mal lunático (alferecía) hasta romperlo. Da buena memoria, acrecentándola. La Esmeralda simboliza la abundancia. Neutraliza campos de fuerza negativos. Afín al chakra entrecejo, garganta y plexo solar.

ESFENA

Es afín a todos los signos zodiacales y a todos los chakras, aunque sus características lo hacen especialmente indicado en el cuarto chakra,

fundamentalmente porque combina con la malaquita y porque su fuerza es básicamente renovadora. Alienta las transformaciones positivas, ayuda a cambiar sin que se pierda el equilibrio. Por eso se dice que es el cristal que más se adecua a los espíritus viajeros.

ESPINELA

Se emplean para meditación, para incentivar la energía de los chakras, aunque es más eficaz con el chakra sacral. Impulsa todo proceso de profundización, su energía es focalizadora y revitalizadora.

FLUORITA

Piedra ornamental que estuvo de moda en la época victoriana. Ofrece conocimiento y mística a quienes deseen introducirse en la sabiduría y verdad cósmica, a través del tercer ojo. Imprescindible por sus cualidades en la meditación. Efecto equilibrante entre lo negativo y positivo, creando sensaciones de serenidad en el entorno de las personas. Se dice que fue sembrada en la Tierra por seres extraterrestres. Afín a la amatista por sus poderes de transmutación. Su vibración sanadora es muy potente, trabajando con éxitos en cuadros cerebrales como delirio de persecución, irritabilidades, neurosis, epilepsia y mal de Parkinson. En la tonalidad verde, calma y relaja situaciones difíciles. Pocas son las piedras que, como ella, contribuyen a la creación de un estado interno de paz y silencio en el que todo se inmoviliza y el tiempo parece detenerse. También las hay en tonalidades verde amarillo, rojo oscuro, rosadas y cristalinas. Perfecta para los chakras frontal y plexo solar.

GRANATE

Piedra amistosa que promueve calor, vitalidad, pasión, arrojo. Excelente para normalizar las deficiencias e la sangre. Combate la depresión, la fatiga y el letargo. Ofrece libertad en los sentimientos honestos. Eleva la conciencia y trasciende las limitaciones aparentes. Da fuerza

magnética a quien la posee. Activa la imaginación y fortalece la creatividad. Estimula los centros de energía de los chakras, especialmente el chakra base. El color rojo oscuro es positivo, pues además de purificar la sangre, controla problemas de reumatismo, artritis y calcificaciones óseas. El granate verde-amarillo se usa en terapias regeneradoras, así como asuntos oculares. (Su afín es el peridoto que tiene las mismas propiedades). El granate se utiliza para estimular el centro de energía, chakra sacral. Símbolo de la lealtad, la devoción, el amor profundo, su capacidad vibratoria solamente fluye después de ser tallado.

HERKIMER
DIAMOND

Con los mismos beneficios y atributos de los otros cristales de cuarzo cristalinos. Al Herkimer se le compara a un mismo Diamante. En sanación, reduce las tensiones y ayuda a conciliar los buenos sueños. Poderoso amplificador.

JADE

Piedra de poder superior con cualidades curativas mágicas, demostrando su fuerza y monumentalidad especialmente en el antiguo Egipto. El jade está íntimamente relacionado con la civilización china, lo relacionan con las épocas de crecimiento y reposo de la naturaleza. Se dice que el jade o (YU), es la reina de todas las gemas, pues reúne las cinco virtudes cardinales: el amor al prójimo, la modestia, el valor, la justicia y la sabiduría. Simboliza belleza, virtud y tenaz autoridad. Regala paz y tranquilidad. Quien se identifica con ella, recibe fuerza magnética. Prolonga la vida, mantiene la fertilidad. Para quienes usan esta piedra, aumenta el nivel de conciencia. Se usa para curar enfermedades del riñón y epilepsia, así como infecciones contagiosas. Sus vibraciones son limpiadoras pues no absorben, sino que

repelen cualquier tipo de negatividad. Esta representada con varios colores: verde, blanco, amarillo, morado, marrón, etc.

JASPE

Piedra de valor y fortaleza de ánimo. Promueve la energía mental y espiritual. Ideal para iniciar nuevos proyectos. En sanación es muy buena para trastornos estomacales y afecciones hepáticas. Su polaridad es positiva-proyectiva. En los sanadores nivela el aura. Pese a tener varios colores, el más conocido es el rojo, familia del rubí. Es propiciador abierto para negocios y personas con deseos de triunfar. Actúa positivamente en los chakras plexo solar y base.

LABRADORITA

Regala amistad, amor y armonía, especialmente entre las parejas, manteniéndolas unidas. Promueve a entender la propia realidad entre las personas y es positiva para ejercicios en la apertura del Tercer Ojo. Es facilitadora a nivel físico de las intuiciones y la inspiración, por lo tanto quien la use, sentirá el venir de nuevas percepciones, especialmente para los que laboran en esas áreas. Equilibra el aura y es un escudo protector cuando se trabaja en tales dimensiones. Positiva en los chakras plexo solar y base, así como en la coronaria y Tercer Ojo.

LAPISLAZULI

Es conocida también como la piedra de Isis, en Egipto. La piedra de los antiguos alquimistas. La piedra de Venus, la diosa del amor. Los hindúes aseguran que ayuda a quemar el Karma o el fruto de acciones negativas del ser humano. Tradicionalmente se le ha considerado un símbolo del poder y la realeza, desde la época de los egipcios, que lo han utilizado en abundancia, ya que se pensaba que era la gema de los dioses. Lo empleaban en polvo, para neutralizar el efecto de venenos y curar algunas enfermedades. En meditación se usa colocándola

sobre el tercer ojo para desbloquear el funcionamiento de la mente y liberar las fuerzas intuitivas. Marca el camino de la iluminación, dando claridad mental y capacidad síquica. Es la "cúralo todo". Aumenta el poder espiritual del individuo, hace el cuerpo más sensitivo y eleva la tasa vibratoria a altos niveles. Provee vitalidad. Desbloquea los chakras. Símbolo de poder interno y externo. Con la amatista, cuarzo verde y cuarzo rosado se logra un camino al conocimiento y paliar profundamente los estados de temor, incertidumbre, opresión, amargura y depresión. Es LUZ absoluta y se ha escrito que es la intercomunicación con otros planetas, además de haber sido fundamental para la existencia de la Atlántida. Muy servicial para quienes la buscan y la aman. La persona que use lapislázuli debe estar conectada armoniosamente con la pirita. Ayuda en la tiroides, pulmones y bazo. Chakras:(bazo) cardiaca y plexo solar.

LAZULITA

La Lazulita es frágil y su irradiación de energía es moderada, por lo que, en general se usa en curación como complemento del lapislázuli.

LLUVIA DE ORO (ARENA DE ORO)

Su vibración es positiva, especialmente en aspectos de trabajo, dando prosperidad. Se dice que, como sus reflejos vienen del oro, esparce riqueza y divinidad, no sólo en la parte material sino en la espiritual y mental. Es relajante y provee sueños apacibles a quien la posea, así como equilibrio en los pensamientos y acciones. Actúa sobre el chakra frontal.

MAGNETITA

Piedra imantada de gran valor para quien la use, personal o para otras personas, ya sea en el aspecto de alejar negatividades como en casos de curación. Da energía, tres veces más que otras piedras, si especialmente se la trabaja con las fuerzas de la pirámide. Las personas o

sanadores que la tengan para curación, pueden llevarla intuitivamente a todos los chakras. Es una piedra que detiene muchas afecciones, disipándolas. Ha sido muy útil en manifestaciones cancerosas. Se aviene muy bien con otras piedras para trabajar o llevarla encima, pero no es conveniente juntarla con el granate o el rubí. (Su poder es muy superior al mineral óxido de hierro, mena de hierro). Dos variedades, el rojo y el gris oscuro.

MALAQUITA

Es una de las gemas más antiguas que se conoce. Existe, prácticamente, desde que nació el mundo. Así como el Lapislázuli, también la malaquita fue piedra predilecta de reyes y faraones. Símbolo de cambio y creatividad. Su densidad no transparente absorbe fácilmente la energía y éste es el secreto de su poder y eficacia en las experiencias de meditación para facilitar la concentración. Puente de equilibrio entre los chakras, sirve por igual a todas las partes del cuerpo, resulta beneficiosa si se la usa conjuntamente con azurita o crisocola. Por su facilidad de absorción magnética, la malaquita debe ser cuidadosamente limpiada después de su uso para que mantenga su capacidad vibratoria benéfica. El agua y el sol son insustituibles en este proceso. Su vibración equilibrante restaura el sistema nervioso y armoniza los problemas de índole emocional. Es también espejo síquico que absorbe energías negativas, por lo tanto se debe limpiar diariamente. Calma los dolores físicos, especialmente en los que afectan el bazo y el páncreas. Es magnífica para concentrarse y meditar, llevando al individuo a estados de gran belleza interna. Aleja las influencias síquicas negativas, calma y relaja los procesos mentales, estimula el nervio óptico y mejora la visión.

OBSIDIANA

Piedra de madurez para personas también maduras y con

experiencias en conocimientos superiores. Relacionada con la vida, la supervivencia, el yo, esta gema actúa como un magneto que atrae a las fuerzas físicas para dirigir las hacia el espíritu, magnificando las capacidades inconscientes. Su color negro, representa lo oscuro y desconocido, es símbolo opuesto de la claridad y el conocimiento. La fuerza transformadora de la obsidiana, resulta extremadamente poderosa para la meditación, abriendo el tercer ojo hacia el conocimiento de la verdad. Poderosa en las prácticas de la meditación y da a conocer, sin ambages, lo que es bueno y lo que es malo en el individuo, por eso se le llama "la piedra de la verdad". Al abrir estas perspectivas, se abre la luz, el entendimiento, la real justicia de lo que nos rodea. Ayuda por lo tanto, a conocer las debilidades e ilusiones fatuas del ego personal, a reflejarlas, para luego transmutarlas. Para trabajarla contra estados de depresión y angustia, es mejor unirla con el cuarzo rosado y el verde. Así se balancean las emociones. Muy positiva en el chakra base. (También se la conoce como Lágrimas de Apache y para los indios americanos, poseer una obsidiana era símbolo de poder, riqueza y éxito).

OJO DE TIGRE

Piedra positiva que se asocia al sol. Protege al que la lleva. Incrementa la autoestima y promueve la iluminación interna. Ayuda a la comprensión propia y relacionada con los demás. Reduce la ansiedad. Recomendada a personas que desean abrirse a nuevos horizontes espirituales y aumentar o iniciar experiencias internas. Ideal para meditar. Ayuda en la sanación y es afín con el chakra coronaria. Útil en problemas sanguíneos y viscerales.

OLIVINO

Ayuda a desarrollar la capacidad mental y es ideal para quienes buscan la paz, serenidad y control sobre sus

	<p>emociones. Desvanece el terror a la noche y a la soledad. Actúa sobre el chakra del bazo, estimulándolo. Muy usada por los chamanes y sacerdotes mayas, aztecas y egipcios por sus propiedades curativas, especialmente en casos digestivos, ulceroso o inflamaciones intestinales. Por lo tanto es positiva trabajándola en los Chakras esplénica y plexo solar.</p>
ONIX (ONICE)	<p>Proporciona y regala alegría, simpatía, encanto personal y seducción. La magia del pasado trabajó mucho con ella en forma positiva, pues servía para disipar el malhumor y dar paso a la tranquilidad, calmando el nerviosismo y relajando las tensiones. Ofrece un fuerte poder en quien las usa, médicos, sanadores, etc., especialmente por su capacidad estabilizante que ayuda en los chakras para sus desbloques energéticos. Para tales desbloques son ideales los discos de ónix.</p>
ÓPALO	<p>Piedra muy efectiva que armoniza tanto el plano físico como mental.</p> <p>Su mala fama es debido a una superstición...sin importancia ;)</p> <p>SUs variedades: lechoso, azul, de Fuego.</p>
PIEDRA LUNAR o ADULARIA	<p>Hermosa piedra de gran significado espiritual e interno que sirve de equilibrio frente a situaciones externas y emocionales muy fuertes. A esta familia pertenece la labradorita y la amazonita. Se dice que su fuerza viene de la Luna. Su evolución es muy poderosa y ayuda a quienes desean un crecimiento esencial entre cuerpo y alma.</p> <p>Especialmente en meditación abre posibilidades a personas tímidas e inhibidas. Se trabaja en los chakras plexo solar y base. Se recomienda que aquellas personas con signos de fuego la utilicen junto a piedras de color azul (águas, lapislázuli, azurita, ónix, etc.). Conecta con el</p>

plexo solar y sacral.

PIRITA

Es un mineral de valor espiritual y corporal, pues oxigena la sangre y ayuda en los trastornos circulatorio y en indigestiones. Representa el fuego y los sueños positivos. Atrae buenos negocios, dinero, así como trabajo, estabilidad y buenas oportunidades. Meditando con ella se puede pasar de un estado a otro, logrando proyecciones a esferas superiores. Resulta excelente para ponerla en el hogar o sitio de trabajo, en contacto con el aire, pues atrae y recibe saludables influencias.

RODOCROSITA

Tiene gran contenido de cobre por lo que es magnífica conductora de energía y fuego, ayudando a una positiva inter relación en los aspectos físicos, emocionales y mentales. Desarrolla la intuición y las fases creativas en el individuo. Como el cuarzo rosado, suaviza los aspectos del corazón, dando amor y comprensión. Si la piedra tiene vetas blanca, ayuda en el chakra coronaria y expande su salud a todo el cuerpo. Activante del sistema circulatorio. Como el lapislázuli, es una "cúralo todo", y se enfrenta a problemas respiratorios, asmáticos, oculares, tejidos heridos. Eleva y clarifica ideas. En la mano cerrada colocada sobre el tercer ojo, trasmite su fuerza para producir un efecto de elevación que permite clarificar las ideas.

RUBELITA

Posee una intensa carga vibratoria que afecta favorablemente el campo de las emociones. Es afín al chakra corazón, y uno de los mejores caminos para activarlo consiste, precisamente, en la utilización combinada de cuarzo rosa y rubelita.

RUBÍ

Representa amor puro, fuerte, apasionado. Ofrece inteligencia, benevolencia y piedad. Su energía es positiva y en las emociones da seguridad interna. Trabaja

generosamente todos los chakras. Se debe ser sincero con esta piedra al pedir su utilidad, de lo contrario sus efectos son negativos. Ayuda en la meditación. Afín a todos los chakras.

RUTILO

Su energía trabaja para desentrañar situaciones cerradas, tanto espirituales como mentales. Abre las puertas y ofrece claridad, luz, nuevas perspectivas. Rompe esquemas por largo tiempo mantenidos y borra obstáculos. Su equilibrio es curativo y trabaja en los chakras base, esplénico y frontal. Es piedra protectora para quienes hacen viajes, excursiones, paseos, etc. Su hermana es la turmalina negra.

SANGUINARIA

Se la considera muy útil y poderosa para curar males, especialmente los referentes a la sangre. Posee facultades equilibrantes para lo físico y mental. En meditación es muy apropiada pues conecta adecuadamente a la persona y la lleva a nuevos y valiosos conocimientos. Afín a los chakras coronaria y plexo solar. Se dice que fue la piedra que por primera vez usaron los Atlantes para sanaciones.

SARDONICA

proporciona valentía y fuerza. Abre las perspectivas para que las personas creativas encuentren nuevos y diferentes rumbos, tanto en los negocios como en los planos intelectuales. Dicen que posee "magia" vibratoria que favorece a sus dueños, promoviendo la dicha por vivir. Ayuda en el mal de la diabetes. Positiva en la meditación. Trabaja en los chakras coronaria y frontal.

SODALITA

Es sedante y tranquilizante. Calma los nervios y las acciones dispersas de la mente. Ayuda a encontrar la verdad y claridad de las cosas. Es buena comunicante y propende expresiones creativas. Actúa en forma positiva en todos los chakras logrando perfecto equilibrio.

Despierta el Tercer Ojo y permite la capacidad para

analizar racionalmente y llegar a conclusiones lógicas. Afín al Lapislázuli y otras piedras azules.

TANZANITA

Afín a todos los chakras y actúa como revitalizadora.

TOPACIO

Cada color tiene propiedades favorables y determinantes para el individuo, pero toda en sí, es una piedra con campos magnéticos de fuerza que van hacia la mente, aumentando su fortaleza en aspectos nuevos de creatividad y comprensión. Actúa en el sistema circulatorio e hígado. Muy positiva para los artistas, especialmente plásticos, escritores, investigadores y para todos aquellos que tengan algo novedoso en sus mentes y quieran proyectarlo. Ayuda a la estabilidad y felicidad entre las parejas. Piedra eléctrica, estimulante, magnética, útil para levantar el ánimo a personas cansadas y agotadas, física y mentalmente. El topacio azul conecta con el chakra garganta. El amarillo es afín al chakra plexo solar.

TURMALINA

en sus diferentes colores es electrizable por el calor o frotamiento, por tanto influye en el sistema nervioso. Ayuda a conciliar el sueño, fortalece la mente, elimina temores y acciones negativas. La más conocida es la Turmalina negra. Es una piedra magnífica, poderosa, evolucionada, versátil e incapaz de dañar a quien la use. Neutraliza el estrés, el miedo, la angustia. Absorbe las negatividades, no sólo de las personas extrañas, sino las de uno mismo. Produce un campo sanador entre los iones positivos. Su irradiación energética ayuda al crecimiento espiritual interno. Conjuntamente con el cuarzo cristal transparente forma un poderoso equipo para desbloquear los chakras y repeler situaciones fatales, creando ambientes limpios y sanos. Recomendable usar la turmalina personalmente, así como en los ambientes donde se trabaja. Preserva lo que comúnmente se denomina "mal de ojo". Sirve también

	como cicatrizante en heridas menores. Es necesaria y útil para las personas muy sensitivas que trabajan en diferentes campos como la medicina, industria, comercio, magisterio, etc., y estén en contacto permanente con otras.
TURMALINA SANDÍA	afín al chakra sacral. La tradición la llama "la gema de Cristo". En meditación, es eficaz para hacer desaparecer sentimientos negativos como celos, desconfianza.
TURMALINA AZUL Y ROJA	Vinculada al chakra corazón.
TURMALINA VERDE	Es una gema dotada de vibraciones de protección. Encerrada en el interior de la mano, activa su fuerza y ayuda a ver con mayor claridad los problemas en momentos de desconcierto y confusión, a fin de evitar situaciones críticas. Es muy conveniente cuando se trata de decisiones de negocios y asunto de dinero. Afín a todos los chakras excepto el plexo solar.
TURMALINA NEGRA	Esta gema tiene la virtud de desviar las energías negativas por lo que, en meditación, resulta favorable para superar circunstancias poco propicias o confusas. Es una piedra protectora contra los daños que se pueda inferir uno mismo.
TURMALINA VERDE	Posee gran campo de protección. También tiene cualidades clarividentes y quien la use podrá ver, sin problemas, cuál es el mejor camino para lograr beneficios en los negocios y casos económicos. Aplaca las ansiedades nerviosas. Contrarresta desórdenes hormonales y es útil en todos los chakras.
TURQUESA	Piedra sagrada de Egipto, Persia, Tíbet y de las culturas amerindias. Cuando tiene adherencias de plata es positiva para dar felicidad, salud y vibraciones alegres de bienestar. Con inclusiones de cobre es fuertemente

curativa, especialmente en afecciones del sistema respiratorio y pulmonares. Absorbe sentimientos negativos y atrae suerte y armonía. Regala tranquilidad, reposo mental y protección para el alma y el cuerpo. Actúa sobre el chakra coronaria. Quien posea una turquesa jamás tendrá necesidades ni apremios económicos. Simboliza el azul de los mares y el fuego celestial. Su color suele cambiar cuando su poseedor enferma o algo imprevisto le puede pasar. Igual que la Turmalina puede estallar para protegernos si recibe mucha carga negativa. Proporciona gran vitalidad física y psíquica. Estimula la regeneración de los tejidos dañados, actuando de manera general para mejorar cualquier tipo de dolencia. Está indicada especialmente para las enfermedades circulatorias y las varices. Se vincula al plexo solar.

ZAFIRO

Da buen color al rostro y quita el dolor de cabeza. Limpia los ojos. Promueve el levantamiento de la intuición así como el encuentro de la sabiduría para perfeccionar el yo interior. Simboliza felicidad, verdad, justicia. Se le atribuyen poderes mágicos divinos. Es un aliado inmejorable para conseguir conocimientos superiores. Trabaja bien en el chakra frontal(entrecejo). Otros colores: Zafiro Índigo, con gran energía cósmica. Zafiro Estrella, para el cuerpo mental. Zafiro Claro cristalino, piedra de transición. Zafiro amarillo, limpiador de impurezas.

Animales de poder



Nuestros hermanos guías y sanadores.

Todas las cosas del Universo tienen espíritu y vida. Las rocas, la tierra, el cielo, las aguas, las plantas y los animales son diferentes expresiones de consciencia, en reinos y realidades diferentes. Y todas las cosas del Universo saben de su Armonía con todo lo demás, y saben como Darse uno al otro. Excepto el hombre. De todas las criaturas del Universo, sólo nosotros no comenzamos nuestras vidas con el conocimiento de esta gran Armonía. Nuestro espíritu puede llegar a ser completo mediante aprender a buscar y a percibir, aprender sobre nuestra propia Armonía con todos nuestros hermanos del Universo.

Cada uno de nosotros tiene un animal particular como su Medicina personal. Los Tótems o Animales personales de Poder son los espíritus protectores que nos ayudan tanto en nuestra vida cotidiana como en nuestra búsqueda espiritual de Armonía. Estos Animales de Poder son comúnmente un reflejo de tu yo más profundo, y también representan las cualidades que necesitas en este mundo, pero que con frecuencia están ocultas u oscurecidas.

Los Animales de Poder no necesariamente son animales exóticos: pueden ser cualquier animal de las familias de los mamíferos, reptiles, insectos o aves. O podría ser un animal mítico, como el Unicornio o el Pegaso. Por otro lado, tu

Animal personal de Poder puede cambiar varias veces en tu vida, dependiendo de tus necesidades específicas.

En esta sección están las características de varios Animales de Poder. Si ya conoces el tuyo, busca aquí su descripción. Si no lo conoces, ¡pide conocerlo! Simplemente pídeselo a tus Consejeros, Guías, Yo Superior, a ti mismo. La respuesta podría llegarte de diversas formas:

88

En sueños

Al soñar con un animal que tenga un significado especial dentro del sueño mismo.

Por mensajes indirectos

Al escuchar o ver el nombre de algún animal varias veces durante tu vida cotidiana, en las noticias, la televisión, en comentarios de amigos, etc.

Por mensajes directos

Al ver físicamente a un animal más de dos veces.

En meditación

Los Animales de Poder se revelan y se identifican a sí mismos como tales.

Por instinto o intuición

Nos sentimos especialmente atraídos a ellos a lo largo de nuestras vidas.

Por medio de un shamán, curandero o bruja.

Al pedirle a alguien especialmente intuitivo que averigüe y nos diga cuál es nuestro Animal de Poder.

Si ya estás consciente de tu Animal de Poder, puedes pedirle poder adicional en cualquier situación. También puedes utilizar esta sección como un oráculo, de nuevo confiando en tu intuición al elegir un Animal para leer sus características. O puedes leerlos todos y aprender algo de cada uno.

Chamanismo y brujería: el poder espiritual de los animales.

En la creencia Chamánica, todo está vivo y tiene en sí poder y sabiduría.

Los animales de poder son un componente esencial de la práctica Chamánica y la tradición de la brujería en varias culturas. Son el espíritu asistente que sumado al poder del chamán son esenciales para el éxito en cualquier proyecto emprendido por el chamán.

Dentro de las creencias del chamanismo ancestral, el espíritu del animal posee una serie de cualidades y facultades que pueden ser transmitidas al ser humano.

Cuando el espíritu del animal es transmitido al ser humano, se dice que es "el animal de poder" de esa persona que lo ha recibido y sabido conectar con su energía.

Cada ser humano posee un animal protector que forma parte de su alma y cuya pérdida convierte al hombre en un ser vulnerable. Pese a que en Occidente ya no tenemos esta visión trascendente en la que toda forma de vida posee un espíritu inteligente con el que es posible la comunicación.

Se cree que todos tenemos algunos de estos guardianes, o se piensa que el individuo no pudo sobrevivir a la niñez. A lo largo de su vida, la persona puede tener varios animales de poder. En caso de quedar sin animales de poder, la persona se supone estará vulnerable e indefensa.

Los dones de cada animal en particular dependen de la cultura. Aunque hay coincidencias para ciertos animales. Es importante no encasillar a los animales en una única categoría

En muchas culturas occidentales no se nos enseña a valorar a los animales o los regalos que ellos dan a nuestra vida. En el trabajo chamánico el animal es esencial. A nivel personal honrar a tu animal de poder, le permite saber que su asistencia es apreciada, el espíritu animal renuncia a su movilidad para pasar tiempo con uno y asistirlo. Al honrarlo hacemos una conexión más profunda con él. Un tótem es un animal u objeto de la naturaleza adoptado como símbolo para representar ciertas cualidades. Para los indios norteamericanos, los animales, cuyo comportamiento es predecible, eran guías especialmente útiles para clasificar los modelos de comportamiento humano.

EL ESPÍRITU DE LOS ANIMALES

La comunicación se hace con el "poder" o espíritu del animal, denominado sicun en la lengua de los sioux. El protector del famoso jefe Toro Sentado era el águila, su animal de poder. Este caudillo se había salvado de una forma milagrosa en numerosas situaciones de peligro. Se le atribuía la capacidad de comprender la "voz de los animales" y los pájaros le hablaban, previniéndole de

las acechanzas. Precisamente fue una alondra la que predijo a Toro Sentado que perdería la vida a manos de sus propios hermanos. Su padre, a su vez, había sido un poderoso guerrero-brujo que encontró a un bisonte que hablaba y que le dijo el nombre que debía ponerle a su hijo.

Los mitos de todas las culturas hablan de un tiempo original, de una Edad de Oro durante la cual todas las especies carecían de forma y se entendían entre sí. Más tarde cada uno tomó su forma en el mundo visible. El hombre y los animales están relacionados, por tanto, no sólo desde el punto de vista genético, sino también del metafísico. ¿No nos dice la ciencia moderna que todos pertenecemos al mismo reino y que provenimos de la misma matriz ancestral? Todos venimos de la diosa y ella hemos de retornar, somos uno con nuestra madre divina.

Ahora bien, si en la realidad cotidiana y sensorial los hombres han perdido su capacidad de comunicarse con los animales, en determinados estados de consciencia, según la cosmovisión chamánica, es posible hablar con ellos. Por eso, en todas las mitologías los animales son protagonistas de la historia de la Creación; el cuervo es un demiurgo, el coyote un astuto trapacero y un bromista pesado, el águila el primer chamán y el mensajero del cielo, etc.

No se trata de un coyote, un cuervo o un águila concretos, sino del arquetipo de la especie, detentador de sus conocimientos. Este arquetipo del animal representa el ámbito trascendente que atesora toda la experiencia de los individuos. La clave reside en la existencia de dos mundos, dos formas de percepción: la que corresponde al mundo visible y la que atañe a los modos de la realidad invisible, accesible en los estados alterados de consciencia.

El conocimiento de ambas modalidades ha pervivido aún hasta hoy en el sistema llamado "nagualismo" de los pueblos mayas, tanto en México como en Guatemala. El universo físico es el mundo del tonal, el mundo de la diversidad. La palabra tonal en nahua significa "día, calor o alma", el tonal de cada persona es su parte racional y sensorial, la que actúa durante la vigilia. Cada individuo tiene un tonal cuyas propiedades son las de un animal. Los tonalcecutin son los "señores o dueños de los días". Cada uno de ellos está asociado a un animal,

de modo que el ser humano que nace ese día tendrá un tonal con la forma animal correspondiente que caracteriza su personalidad y su manera de aprehender el mundo. Los zapotecas mexicanos, cuando una mujer iba a tener un hijo, dibujaban figuras de animales en el suelo y las borraban cuando estaban terminadas. En el momento en que la mujer daba a luz, el animal que estaba siendo dibujado en ese momento se consideraba el tonal del recién nacido.

Rodeando e interpretando al tonal está el universo del nagual, el mundo de la unidad y de los arquetipos, donde todo es posible y existe en potencia. Cada ser humano tiene su propio nagual, un alter ego de forma animal. Los brujos y hechiceros, lo conocen y obtienen de ahí su poder. Este saber les permite acceder a esa realidad donde todo es posible.

Así narraba Ciervo Cojo uno de sus encuentros con su alter ego: "De repente oí girar a un gran pájaro y acto seguido me golpeó en la espalda y me tocó con sus alas extendidas. Oí el grito de un águila, fuerte, por encima de las voces de otros muchos pájaros. Parecía decir: Te hemos estado esperando. Tu senda comienza aquí... Siempre llevarás contigo un espíritu, tu otro yo". Estos son el tonal y el nahual de los que hablaba el indio yaqui Juan Matus al antropólogo Carlos Castaneda. El hombre de conocimiento tiene el poder de invocar al nagi, el doble o sombra de todo lo que existe en el mundo visible.

Cada ser humano posee por tanto su propio espíritu guardián, al que los indios americanos, como los salish de la costa o los okanogon del estado de Washington, llaman "el animal de poder". La persona que es capaz de retenerlo y emplear su fuerza posee el conocimiento, no de un animal en concreto, sino de toda la especie. Este animal se aparece en las visiones, a menudo en su forma zoomórfica, pero también puede hacerlo tomando el aspecto de un hombre. De hecho, es llamado "el Indio" entre los salish.

A los cocopas del río Colorado los animales se les presentan, en sus sueños, con sus formas humanas. Y es que una de las capacidades innatas del nagual es la transformación. Al fin y al cabo, el tonal es sólo un mundo de apariencias, de ilusiones consensuadas. Cabe preguntarse si el mismo sistema no está

presente entre los antiguos egipcios, para quienes los naguales serían la contraparte animal de los diferentes dioses que combinan esta forma con la humana. El habla es además una de las características que los animales, en el mundo del nagual, comparten con la especie humana.

El idioma y las bendiciones de los maestros animales

Uno de los poderes característicos del chamán, como ya hemos dicho, es la capacidad de comunicarse con los animales. Carlos Castaneda tuvo una experiencia de este tipo con un coyote: "Jamás me había visto tan cerca de un coyote salvaje y lo único que se me ocurrió entonces fue hablarle... Entonces me pareció que el coyote me respondía. Tuve una absoluta certeza de que había dicho algo... transmitía un pensamiento y esa comunicación se producía a través de algo muy similar a una frase". Cuando un animal nos habla en una visión o en un sueño es una señal inequívoca, según los jíbaros, de que es nuestro animal de poder.

El chamán debe aprender, ya sea de un maestro, ya de los propios espíritus animales, el idioma secreto de la Creación, la "lengua de los espíritus". Los esquimales conocen ambas formas de aprendizaje. Con frecuencia, la facultad de hablar este idioma se adquiere tras comer carne de serpiente o de algún otro animal de poder. Este lenguaje secreto, muy complejo y elaborado, existe entre los lapones, los ostiacos, los chukchis, los yakutes, los tunguses y otros muchos pueblos. Así, el chamán de los pigmeos semang, el hala, habla con los espíritus celestes, los chenoï, en su propia lengua. Esta lengua no es sino el "idioma de los animales". Los indios poma y los menomini imitan y aprenden los cantos de los pájaros. No es de extrañar entonces que en las sesiones chamánicas de los yakutes o de los goldes, tremendos gritos de pájaros y animales diversos salgan de la tienda anunciando la llegada de los espíritus. Así lo describe un investigador, Thurn, durante sus estudios entre los indios de Guayana: "El silencio es repentinamente roto por una explosión de gritos raros, pero terribles: son mugidos y aullidos que llenan la cabaña y hacen vibrar los muros".

Esta capacidad de hablar le indica al asombrado testigo que está ante un animal de poder; otras señales son un comportamiento extraño o la visión del mismo en un medio que no es el suyo, como las serpientes que vuelan. Como alter ego del chamán, el animal de poder le otorga la capacidad de transformarse. En Escandinavia, los brujos lapones tienen fama de convertirse a voluntad en osos o renos. Los esquimales tienden a adoptar figuras de lobos.

El águila-halcón es una de las metamorfosis preferidas de los arunta australianos. La transformación se experimenta de forma vívida y nada ambigua. Los chamanes sienten que sus brazos se convierten en alas de las que brotan plumas. Famosos entre los yuki son los "doctores oso", quienes a menudo buscan su compañía, comen lo mismo que los plantígrados e incluso habitan con ellos.

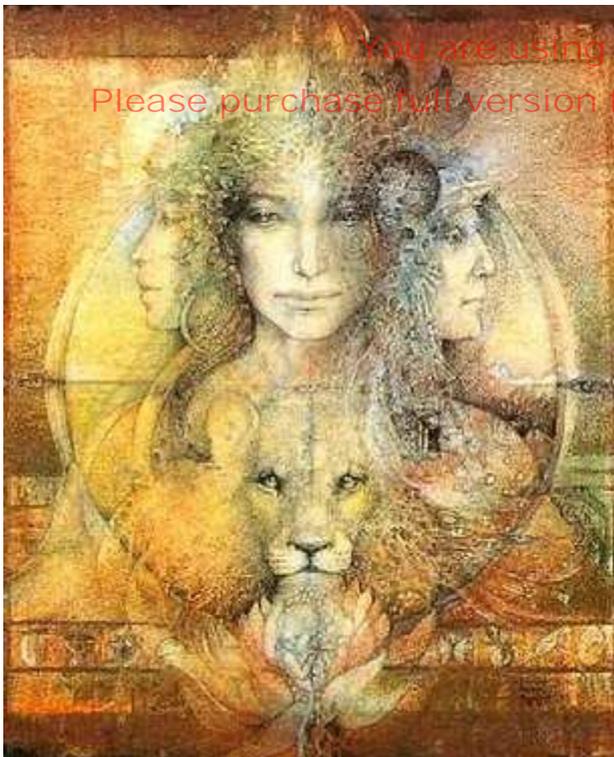
A menudo la transformación se lleva a cabo en el mundo del nagual. Dos son las técnicas básicas para conseguirla: el uso de potentes alucinógenos por un lado y la danza por otro. Ambas técnicas están a disposición de quienes desean consultar a su animal de poder, aunque no sean chamanes. No se pretende imitar al animal, sino identificarse con él. Tal es el origen de danzas tribales como las que exhiben los indios navajos o los salish. A menudo se emplean máscaras, pieles, plumas o partes del animal correspondiente. Los chamanes tsimshian, por ejemplo, emplean máscaras de águila y se adosan a las manos garras de cobre.

Es frecuente que quienes sueñan con el mismo animal de poder se unan en cultos propios. Entre los sioux, los más extraños son los de los "soñadores de gamos de cola negra". Existen asimismo cultos de "soñadores de alces", uno de cuyos poderes es el de seducir mujeres. Los "soñadores de lobos" portan pieles de esta especie y son especialistas en arrancar flechas. Los de osos llevan zarpas que clavan en los enfermos para curarlos, pues una de sus mayores **habilidades es la sanación**. Los "soñadores de caballos" eran "hijos de la tormenta" y obtenían el poder de ésta para el combate.

El animal de poder puede ser empleado por el chamán para consultarle cosas de importancia, conocer lo que ocurre en un lugar lejano o incluso adivinar el

futuro. Muchos investigadores han sido testigos atónitos de experiencias psíquicas tras éxtasis chamánicos en los cuales los participantes se transformaban en animales. El famoso antropólogo Kensingler, que convivió con los indios cashinahua de Perú, lo confirma: "Varios informadores que nunca han estado ni han visto fotos de Pucalpa, la gran ciudad que hay al final de la Autopista central, junto al río Ucayali, han descrito sus visitas bajo la influencia de la ayahuasca (potente alucinógeno que los indígenas utilizan para acceder a la experiencia visionaria) con tal detalle que yo he podido reconocer determinadas visitas y tiendas.

Pero el animal de poder no sólo infunde fortaleza física y mental; también aporta alerta y autoconfianza. Las técnicas que involucran a estos animales han resultado terapias capaces de restablecer el equilibrio de cuerpo y mente. Recuperar la antigua relación sagrada entre el hombre y su entorno natural parece una necesidad para el hombre moderno. Imbuidos en el mundo del tonal, de lo racional y de lo que se percibe con los sentidos, hemos olvidado a nuestros compañeros de viaje. Los animales detentan un conocimiento que puede abrirnos a la percepción de una realidad más amplia que sobrepasa y contiene a la que vivimos y experimentamos a través de nuestros sentidos. El mundo del nagual, el mundo informe del espíritu donde todo es posible, está a nuestra disposición. Y los guías están ahí; nos contemplan todos los días desde las ramas de los árboles o desde el suelo. Nos gruñen, cantan, rugen; es decir, nos hablan, pero nosotros hemos olvidado el lenguaje de la Creación.



Los chamanes creen que todos tienen los espíritus de los animales que se encuentran en cada individuo dándoles poder y protección contra la enfermedad. El espíritu también le presta la sabiduría de su clase.

La canción "bendición de los animales" por Lisa Thiel:

Que el Poder de cuervo sea tuyo;
Que el poder de halcón sea tuyo;
Que el poder del águila sea tuyo;
Que el poder de los voladores sea tuyo, la bendición de los voladores...

Que el poder de los Ciervos sea tuyo;
Que el poder de los alces sea tuyo;
Que el poder de del corcel salvaje sea tuyo;
Que el poder de los que corren sea tuyo, la bendición de los que corren...

Que el poder del lobo sea tuyo;
Que el poder del oso sea tuyo;
Que el poder de el gato montés sea tuyo;
Poder de los de cazadores sea tuyo, la bendición de los de cazadores ...

Que el poder de los delfines sea tuyo;
Que el poder de la ballena sea tuyo;
Que el poder del Salmón sea tuyo;
Que el poder de los nadadores sea tuyo, la bendición de los nadadores ...

Animales de poder clasificacion.

ÁGUILA: Espíritu / Valentía

Las plumas de Águila son usadas en todo el mundo como herramientas ceremoniales, y son consideradas como las herramientas de curación más sagradas. Son un símbolo de poder, curación y sabiduría. Águila representa un estado de gracia que se alcanza mediante el trabajo, la comprensión y el cumplimiento de las pruebas de iniciación que resultan de recuperar nuestro poder personal.

La Medicina de Águila es el Poder del Gran Espíritu. Es el espíritu de la tenacidad. Es el don de la visión clara, con la que verdaderamente se ven las cosas que se miran. Es la paciencia para esperar el momento oportuno. Es vivir en equilibrio con la tierra y los cielos.

Águila te recuerda de tu conexión con el Gran Espíritu (vision chamanica norteamericana). Te avisa que el universo te está presentando la oportunidad de volar por encima de los niveles mundanos de tu vida, o por encima de la sombra de realidades pasadas. Águila te enseña a mirar alto para tocar al Abuelo Sol con tu corazón, a amar la sombra tanto como la luz. Águila te pide que te des el permiso de la libertad, para alcanzar la alegría que tu corazón desea.

BÚFALO: Abundancia / Gracitud

El búfalo es considerado por muchas tribus como un símbolo de abundancia: su carne alimentaba a la gente, las pieles proveían ropa y refugio, los huesos y tendones proveían herramientas de supervivencia, las pezuñas proveían pegamento. Según la tradición Lakota, la Mujer Ternero de Búfalo Blanco les entregó la Pipa Sagrada, prometiéndoles abundancia en tanto honraran mediante el rezo al Gran Espíritu y a todas sus relaciones, es decir, a las otras creaciones de la naturaleza.

La Medicina de Búfalo significa un honor, reverencia o aprecio especial por todas las cosas que la Tierra ofrece a sus hijos. Es también saber que la abundancia está presente cuando se honran todas las relaciones como algo sagrado, y cuando se expresa gracitud a cada parte viviente de la Creación.

Búfalo señala el momento de volver a conectarte con el significado de la vida y el valor de la paz, alabar los regalos que ya posees, y reconocer y honrar lo sagrado de todos los caminos, aunque sean diferentes al tuyo.

BÚHO: Intuición / Clarividencia_

Existen búhos de todos tamaños, desde uno miniatura que habita en los cactus del desierto, hasta el gran búho cornado, que es la única ave que puede ganarle en vuelo al águila dorada. Un gran búho cornado adulto es una criatura que inspira admiración. Sus garras están cubiertas de plumas, pareciéndose mucho a las patas de una cría de gato montés. Es carnívoro, lo cual significa que puede ser un guerrero feroz si es retado, o si algo cercano a él es amenazado. A menudo es referido como Águila Nocturna.

Búho vive de noche. Tiene una gran consciencia en todo momento de todo lo que hay a su alrededor. Posee visión depredadora, lo cual significa que ve claramente todo. Tiene una gran intuición: es el tótem de los psíquicos y clarividentes. Posee la valentía de seguir sus instintos.

La medicina de Búho incluye el poder de ver detrás de las máscaras, el movimiento silencioso y veloz, la visión aguda, mensajero de secretos y premoniciones, el cambio de formas, el enlace entre el mundo oscuro e invisible y el mundo de luz, el sentirse cómodo con la sombra, el poder de la luna, la libertad.

CABALLO: Poder / Resistencia_

El caballo aparece en casi todos los escritos mitológicos, las leyendas y las realidades. Está el Pegaso de poderosas alas, el caballo de ocho patas del dios nórdico Odin, los corceles del dios del sol hindú, los corceles de Apolo, y muchos más. Muchas leyendas mencionan que el caballo es clarividente y capaz de percibir a los humanos con poderes mágicos. Ningún otro animal le ha dado al hombre la libertad física de movimiento que el caballo le ha dado.

Si te sientes atraído a Caballo, sientes un poder en tu espíritu que a veces es difícil de controlar. Caballo es un símbolo de lealtad y devoción, de amor y fe

incuestionables hacia su amo. Te gusta mucho viajar, y tienes más que una pizca de gitano en tu alma. Caballo también es tu espíritu guerrero —el valiente guerrero que te da seguridad en tus viajes, tanto físicos como metafísicos. La medicina de Caballo incluye el poder, el vigor, la resistencia, la fidelidad, la libertad de correr libre, el control del ambiente, la consciencia del poder logrado con verdadera cooperación, la comunicación entre las especies, el poder de expandir las propias habilidades potenciales, la amistad y la cooperación, los viajes, los viajes astrales, guardián de los viajeros, avisa de posibles peligros, guía para superar los obstáculos.

COLIBRÍ: Amor / Alegría

Colibrí, la más pequeña de las aves, nos trae mensajes especiales. Es la única criatura capaz de parar en seco mientras viaja a grandes velocidades. Puede flotar, o avanzar, retroceder, subir y bajar. Vive de néctar y busca la dulzura de la vida. Su larga lengua le permite pasar por alto la capa exterior, a menudo dura y amarga, y encontrar los tesoros escondidos debajo. Colibrí es amado por las flores y plantas, pues al libar el néctar de la flor, la planta se reproduce y crea más de su especie.

En muchas tradiciones, las plumas de Colibrí son atesoradas por sus cualidades casi mágicas. Se dice que Colibrí trae amor como ninguna otra medicina puede hacerlo, y su presencia trae alegría al observador.

Si tienes medicina de Colibrí, te adaptas con facilidad a cualquier situación y sacas el mejor provecho de tus nuevas circunstancias. No pierdes tiempo mirando atrás y deseando "lo que fue", pues te interesa aprovechar "lo que es". Nunca podrías volverte adicto a algún estimulante artificial, pues encuentras alegría en tu propio corazón. Te da mucho placer esparcir alegría, amor y belleza a todos los que te rodean, y tienes el don de llevar esa alegría interna hacia espacios nuevos y diferentes. Tienes el talento de encontrar lo bueno en la gente, y no te detiene un exterior áspero o abrupto, pues sabes que, si pudieras llegar más allá de esa dura capa externa, encontrarías bondad y belleza dentro. Quizás tengas la habilidad de trabajar con flores, tal vez cultivándolas para compartirlas con los demás, o de usar esencias florales para

curación. La aromaterapia podría ser tu vocación.

Tienes mucha energía y un espíritu que debe ser libre. Restringir esa energía maravillosa, amorosa y libre te provocaría sufrir grandes depresiones y sentimientos de futilidad. Colibrí debe volar libre en busca de la belleza, esparciendo alegría y amor a todo lo que toca.

CONEJO: Miedo / Humildad_

La medicina de Conejo incluye moverse a través del miedo, vivir con astucia, recibir enseñanzas secretas y mensajes intuitivos, pensar con rapidez, fortalecer la intuición, y la paradoja. Conejo también representa la humildad, porque es callado y suave y no es presumido.

Conejo nos recuerda que no tengamos miedo. Los pensamientos de miedo se reproducen (como conejos) y nos traen aquello mismo que tememos. Las personas Conejo sienten tanto miedo de las tragedias, las enfermedades y los desastres, que llaman hacia ellas los mismo miedos para recibir lecciones. Si ves a Conejo o te sientes atraído hacia él, podría estar diciendo que esperes a que las fuerzas del universo comiencen a moverse otra vez, que dejes de preocuparte y te deshagas de tus miedos. Conejo siempre indica una necesidad de reevaluar el proceso en el que estás, deshacerte de cualquier sentimiento negativo y cualquier barrera, y ser más humilde.

DELFÍN: Comunicación

El hermoso, grácil y elegante delfín trae muchos mensajes a los hombres. A pesar de ser mamífero, su hogar es el mar y ha dominado el arte de controlar la respiración. Puesto que el agua es el símbolo de toda la vida —de creación, pasión e incluso sexualidad—, Delfín nos trae enseñanzas de las aguas de vida.

Siendo criaturas juguetonas, por mucho tiempo los delfines han entretenido al hombre con sus alegres travesuras. Estudiar la comunicación de los delfines ha resultado ser una labor monumental para el hombre. Como todos los animales, los delfines han desarrollado señales auditivas sofisticadas para alertar a otros

del peligro inminente. Algunos creen que estos animales ahora están alertando al hombre sobre el peligro de ignorar el equilibrio del mundo natural. Nadar con delfines se ha vuelto una experiencia muy poderosa para mucha gente, y al interactuar con estas criaturas juguetonas, no pueden evitar sentir su comunicación.

Delfín nos recuerda que tener tiempo para jugar es un elemento crucial para caminar en equilibrio. Se mueve por el agua con velocidad y gran gracia. Delfín nos indica movernos con las mareas de la vida, y no buscar muros de piedra para estrellarnos contra ellos, pues gastar energía luchando contra la corriente no nos lleva a ningún lado.

La medicina de Delfín incluye el cambio, la sabiduría, el equilibrio, la armonía, la destreza de comunicarse, la libertad, la confianza, la comprensión del poder del ritmo en tu vida, el uso de la respiración para liberar las emociones intensas, el poder del agua.

GATO: Independencia_

En Egipto, los gatos siempre fueron tratados con privilegios especiales. En Escandinavia, el gato era el símbolo de la fertilidad, y en India es el símbolo de los nacimientos. En tiempos antiguos se creía que las brujas tomaban la forma de sus gatos por la noche. Los gatos son ferozmente independientes. Tú nunca puedes poseer uno: él te permite cuidarlo y amarlo, pero sólo bajo sus propios términos. Van y vienen como y cuando se les antoja.

La medicina de Gato es independencia, curiosidad, muchas vidas, astucia, curación, la habilidad de luchar al sentirse acorralado, poder ver lo invisible, y la protección. Gato también representa el amor, y puede ayudarnos en la meditación.

Si Gato es tu Animal de Poder, entonces hay magia y misterio en tu vida. Eres independiente y un libre pensador. Probablemente te sientes energizado por la noche. Optas por quedarte con alguna persona o en alguna situación hasta que te aburre, y entonces te marchas. Tienes un gran talento para organizar eventos y cosas.

LEÓN: Fuerza Femenina / Paciencia_

El León es símbolo del poder de la energía femenina: la hembra es quien caza y mata a las presas, alimenta al grupo, cuida a los pequeños. Ella es la fuerza nutridora en todos sentidos. El macho ruge para ahuyentar a las presas hacia la leona que espera pacientemente el momento oportuno de atacar. Aunque el macho es el protector del grupo, no busca confrontaciones ni ataca sin necesidad. Actúa sólo cuando es retado y peleará a muerte para proteger, pero en realidad prefiere la vida calmada y pacífica.

La Medicina del León nos enseña la magia de la interacción en grupo, de la energía del grupo. También nos enseña los secretos del silencio, de la paciencia. La paciencia es prestar atención a los detalles. El León nos recomienda observarnos pausadamente para entender nuestras fortalezas y debilidades, y esperar el momento propicio para actuar y aprovechar plenamente una situación.

Aprende del León la manera apropiada de utilizar el poder y la fuerza. Quédate quieto y calmado, seguro de tu poder. Pero de ser necesario, no dudes en pelear por las cosas que te interesan.

LOBO: Enseñanza / Guía hacia lo Sagrado

Los Indios Americanos siempre han considerado a los lobos como maestros o señaladores de caminos. Los lobos son ferozmente leales a sus parejas y tienen un fuerte sentido de la familia, a la vez que mantienen su individualidad. En las estrellas, Lobo está representado por el Perro, Sirio, que muchas tribus aborígenes consideran ser el hogar de los Antiguos.

Probablemente los lobos son los animales salvajes más incomprensidos. Abundan los cuentos de su sangre fría, a pesar de tener rasgos amigables, sociables e inteligentes. Verdaderamente son espíritus libres, aunque sus manadas son altamente organizadas. Parecen hacer grandes esfuerzos por evitar los enfrentamientos, que raramente son necesarios cuando con un cambio en la postura, un gruñido o una mirada logra exitosamente hacerse

entender.

Tradicionalmente, alguien con medicina de Lobo tiene un fuerte sentido de sí mismo y se comunica muy bien mediante cambios sutiles en la inflexión de la voz y los movimientos corporales. A menudo encuentra nuevas soluciones a los problemas, a la vez que proporciona la estabilidad y el apoyo que uno normalmente asocia con una estructura de familia.

La medicina de Lobo incluye el poder de enfrentarse a su propio ciclo con dignidad y valentía, la muerte y el renacimiento, la enseñanza del Espíritu, la guía en los sueños y las meditaciones, el instinto ligado a la inteligencia, los valores sociales y familiares, la astucia sobre el enemigo, la habilidad de pasar desapercibido, la constancia, la destreza de protegerse a sí mismo y a su familia, la habilidad de aprovechar los cambios.

102

MARIPOSA: Transformación_

Algunas investigaciones científicas han comprobado que la mariposa es el único ser viviente capaz de cambiar por completo su estructura genética durante el proceso de transformación: el ADN de la oruga que entra al capullo es diferente al de la mariposa que surge. Es, pues, el símbolo de la transformación total.

Mariposa representa la necesidad de cambio y de mayor libertad, y a la vez representa valentía: se requiere valentía para llevar a cabo los cambios necesarios en nuestro proceso de crecimiento. Su Medicina está relacionada con el aire y los poderes mentales. Nos enseña a encontrar claridad en los procesos mentales, organizar proyectos o averiguar el siguiente paso en nuestro crecimiento interno.

Si Mariposa es tu Animal de Poder o si te sientes de alguna manera atraído a ella, esto indica que estás listo para atravesar algún tipo de transformación. Observa cuál de sus etapas te llama más y eso podrá indicarte el paso a seguir: el huevo es el principio, el nacimiento de alguna idea o proyecto. La larva es la decisión de manifestar algo en el mundo físico. El capullo tiene que ver con "irse dentro", ya sea en reflexión interna o en el desarrollo del proyecto o idea. El rompimiento del capullo involucra compartir con el mundo todo el

esplendor de tu creación. Una vez que entiendas en qué etapa estás, podrás descubrir cuál es el siguiente paso.

OSO: Introspección_

Los osos hibernan en el invierno, lo cual podría explicar su asociación con el "soñar al Gran Espíritu" o la retrospección. La cueva del Oso simboliza el regreso al vientre de la Madre Tierra. También sugiere un fuerte aspecto femenino, de nutrición y protección. Los oseznos, que nacen en la primavera, pueden quedarse hasta siete años con su madre antes de alcanzar la madurez.

La gente con medicina de Oso son autosuficientes, y prefieren pararse en sus propios pies antes que depender de otros. A menudo son considerados soñadores. Muchos han desarrollado la destreza de visualizar cosas nuevas, pero como resultado pueden quedarse atrapados en sus sueños y no progresar mucho en la "realidad despierta".

La medicina de Oso incluye la introspección, la curación, la soledad, la sabiduría, el cambio, la comunicación con el Espíritu, la muerte y renacimiento, la transformación, los viajes astrales, y es una criatura de los sueños, los shamanes y los místicos.

PERRO: Lealtad / Protección_

El Perro era el sirviente/soldado que custodiaba las viviendas de la tribu y las protegía de los ataques por sorpresa. Ayudaba en la cacería y proporcionaba calor en invierno. Es símbolo de lealtad, amor incondicional, protección y servicio. Su Medicina incorpora la gentileza amorosa del mejor amigo y la energía protectora del guardián.

Si tu Animal de Poder es el Perro, tu devoción hacia tu familia y amigos es infinita. Obtienes una gran satisfacción de prestar servicio a otros, ofreciendo tu mano al amigo necesitado. Una palabra amable, una caricia, un acto de gentileza significan mucho más para ti que las cosas materiales. Sin embargo, existe el peligro de acercarte demasiado al otro extremo: permitir que las personas se aprovechen de ti por tu naturaleza gentil.

El Perro te recuerda que tu lealtad siempre debe ser hacia ti mismo, hacia tus metas, hacia tu propia verdad. Te recuerda que en la medida que te respetes y te valores a ti mismo, podrás verdaderamente prestar servicio a quienes honren lo que puedas darles.

104

VENADO: Gentileza / Compasión

Los venados armonizan muy bien con su ambiente, pero son muy sensibles a los sonidos o movimientos. A menudo nacen gemelos o triates en la primavera. Machos y hembras viven en grupos separados hasta la época de apareamiento. Los venados cola blanca son moderadamente sociables y los miembros de una familia pastan junto a otros grupos familiares, dando la apariencia de una gran manada.

Las personas con medicina de Venado a menudo son veloces y alertas. Son intuitivas, y con frecuencia tienen percepciones bien desarrolladas e incluso extrasensoriales. A veces sus pensamientos corren muy deprisa, y parecen no estar escuchando.

La medicina de Venado incluye la gentileza de palabra, pensamiento y contacto, la habilidad para escuchar, la gracia y apreciación por la belleza del equilibrio, la comprensión de lo que se necesita para sobrevivir, el poder de la gratitud y el dar, la habilidad del sacrificio por el bien más alto, la conexión con los espíritus del bosque, los caminos alternativos hacia una meta.

La gentileza de Venado es el espacio del corazón del Gran Espíritu que engloba Su amor por todos nosotros. Venado nos enseña a encontrar la gentileza de espíritu que sana todas las heridas, a dejar de insistir que los demás cambien y amarlos y aceptarlos como son. El único equilibrio verdadero del poder es el amor y la compasión.

TORTUGA: La Madre Tierra / Protección, paciencia

Muchos Indios se refieren a Norteamérica como la "Isla de la Tortuga", porque sus leyendas dicen que cuando la tierra estaba cubierta de agua, Tortuga nadó hasta el fondo de los mares y trajo a la tierra sobre su espalda para que la

gente pudiera tener un hogar seguro y seco. Tortuga se siente en casa en cualquier lugar, porque lleva su casa en su espalda. No tiene apego a ningún lugar, pues es libre de buscar nuevas oportunidades donde sea que éstas se encuentren. Cuando siente peligro o se siente incómoda e insegura, se mete en su caparazón y se protege.

Si tiene medicina de Tortuga, valoras el poder de la tierra, de las aguas de la tierra y la magia de los cielos, pues Tortuga simboliza tanto la calidad de "hacer tierra" de la energía de la tierra como la magia de lo místico. Usar la energía de Tortuga puede ayudarte a lograr un verdadero equilibrio en tu vida y tu espíritu, de tal forma que no te quedes "atorado en el lodo".

La medicina de Tortuga incluye una conexión con el centro, la destreza de navegar, la paciencia, los límites propios, asociación con lo femenino, el poder de curar las enfermedades femeninas, el respeto hacia los límites de los demás, el desarrollo de nuevas ideas, la protección psíquica de uno mismo, la confianza en sí mismo, la tenacidad, la defensa sin violencia.

Visualización con animal de poder.



Como siempre, prepárense para la visualización destinando un espacio y un espacio en el que no sean interrumpidos. Si lo desean, enciendan una vela, un sahumerio, pongan música suave o cualquier otra práctica que le de un marco especial al momento. Se trata de una experiencia trascendente, nuestros pequeños gestos rituales manifiestan nuestro respeto y agradecimiento por ella.

- 1) Cierra los ojos, relaja tu cuerpo, respira profundo.
- 2) Imagina que caminas por un sendero, en un lugar natural.
- 3) Observa la vegetación que te rodea, el suelo sobre el que vas caminando. Trata de percibir las fragancias, los sonidos.
- 4) Llegas a un claro, a un círculo de terreno abierto en cuyo centro hay una roca que es como un asiento. Vas hasta ahí y te sientas. Te relajas un poco más.
- 5) Pide que un espíritu animal se presente. Verás un animal que se acerca a ti.
- 6) Dile que lo aceptas como tu animal de poder y que deseas que el te inicie en el camino shamánico.
- 7) Pregúntale que es lo que tienes que aprender en este momento, cual es su mensaje. Agradece las respuestas que recibas.
- 8) Vuelve a tu estado de conciencia normal, toma contacto con el lugar donde estás y abre tus ojos.

En los próximos días, y una vez que hayas visualizado a tu animal de poder, investiga la especie. Trata de averiguar cuales son sus características, su forma de vida, sus ritmos. Visítalo en el zoológico o busca documentales sobre él. Aprender más acerca de tu animal te ayudará a conocerte mejor.

Y cada vez que necesites su fuerza, su protección o su consejo, no dudes en convocarlo. Su espíritu te acompañará.

