

Dr. David Frawley y Dr. Vasant Lad

# Guía de plantas medicinales

Uso y combinación según el ayurveda

**द्व** | Ediciones  
Ayurveda

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

*Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.*

### **Colección Ayurveda**

GUÍA DE PLANTAS MEDICINALES

*Dr. David Frawley y Dr. Vasant Lad*

1.ª edición: febrero de 2022

Título original: *The Yoga of Herbs, An Ayurvedic Guide to Herbal Medicine*

Traducción: *Edith Zilli*

Maquetación: *Carme Esteve*

Diseño de cubierta: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

© 1986, 2001, Dr. Frawley y Dr. Vasant Lad  
(Reservados todos los derechos)

© 2022, Ediciones Obelisco, S. L.  
(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.  
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida  
08191 Rubí - Barcelona - España  
Tel. 93 309 85 25  
E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-120755-5-7

Depósito Legal: B-1.668-2022

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.  
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

*Printed in Spain*

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

*Este libro está dedicado a Lenny Blank, gracias a cuyo esfuerzo, dirección, revisión y perseverancia pudo iniciarse y acabarse, como un fruto más de su continuo empeño por contribuir a la difusión del ayurveda en Occidente.*

# Índice

Agradecimientos.....	11
Prefacio .....	13
Prólogo.....	17
<b>1. Herbología: Oriente y Occidente .....</b>	<b>21</b>
<b>2. Manifestación de la conciencia en las plantas .....</b>	<b>23</b>
<b>3. Antecedentes de la medicina ayurvédica .....</b>	<b>29</b>
Antecedentes espirituales.....	29
Los tres <i>gunas</i> .....	30
Los cinco elementos .....	32
Los tres <i>doshas</i> .....	33
Los siete <i>dhatu</i> s y <i>ojas</i> .....	43
Los cinco <i>pranas</i> .....	45
Los sistemas corporales ( <i>srotas</i> ) .....	46
El <i>agni</i> y las plantas .....	49
<b>4. Energética de las plantas .....</b>	<b>51</b>
Sabor ( <i>rasa</i> ).....	51
Energía ( <i>virya</i> ).....	54
<i>Vipaka</i> , el efecto postdigestivo .....	56
<i>Prabhava</i> , la potencia especial.....	57
Descripción de los seis sabores .....	58

<b>5. Tratamiento según la constitución individual</b> .....	69
Constitución individual y tipos de enfermedad .....	70
Tratamiento de <i>kapha</i> .....	71
Tratamiento de <i>pitta</i> .....	74
Tratamiento de <i>vata</i> .....	76
Desintoxicación/tratamiento de <i>ama</i> .....	79
<b>6. Uso terapéutico de las plantas</b> .....	85
Plantas depurativas ( <i>rakta shodhana karma</i> ) .....	85
Plantas antiparasitarias y antihelmínticas ( <i>krumighna karma</i> ) .....	87
Plantas astringentes ( <i>stambhana karma</i> ) .....	88
Plantas tónico-amargas y antipiréticas .....	91
Plantas carminativas ( <i>vata-anuloman</i> ) .....	95
Plantas diaforéticas ( <i>swedana karma</i> ).....	96
Plantas diuréticas ( <i>mutrala karma</i> ).....	99
Plantas emenagogas ( <i>raktabhisarana karma</i> ) .....	101
Plantas expectorantes y demulcentes ( <i>kasa-svasahara</i> ) .....	103
Plantas laxantes y purgantes ( <i>virechana karma</i> ) .....	106
Plantas nervinas y antiespasmódicas .....	108
Plantas estimulantes y digestivas ( <i>dipana-pachana karma</i> ) .....	112
Plantas tónicas .....	114
<b>7. Cómo preparar y utilizar las plantas según el ayurveda</b> .....	121
Los cinco métodos principales de preparación de las plantas ( <i>panchakashaya</i> ) .....	121
Otros métodos de preparaciones herbales .....	125
Vehículos (anupana).....	131
Plantas de uso externo .....	132
Vías de administración .....	134
Cuándo administrar las plantas .....	136

Los compuestos.....	137
Posología: dosis tradicionales para uso medicinal .....	140
<b>8. Mantra, yantra y meditación.....</b>	<b>143</b>
<b>9. Plantas de uso ayurvédico .....</b>	<b>147</b>
A. Plantas comunes .....	149
B. Plantas orientales especiales .....	210
<b>Apéndices .....</b>	<b>265</b>
Apéndice I. Bebidas e infusiones para los tres doshas .....	267
Apéndice II. Tabla de las plantas .....	269
Apéndice III. Remedios caseros y tratamientos básicos .....	305
Apéndice IV. Glosario de términos médicos .....	309
Apéndice V. Glosario sánscrito .....	313
Apéndice VI. Terminología científica de las plantas .....	315
Bibliografía .....	321
Índice de plantas .....	323
Índice analítico .....	329
Acerca de los autores .....	331

## AGRADECIMIENTOS

A Santosh Krinsky, por su constante apoyo, sin el cual este libro no se hubiera realizado.

A Lavon Alt, mecanógrafa y herbolaria, que además de realizar el índice de la obra original contribuyó a su organización.

A Angela Werneke, artista y autora de la producción artística contenida en el libro original, incluyendo la cubierta y las ilustraciones. El trabajo de Angela ha realzado en gran manera la calidad del libro.

A Mina Yamashita, diseñadora de la obra original.

A Ed Tarabilda, por su aportación en la generación de ideas para la realización de este libro.

A Gerald Hausman, editor de la obra original.

A Laura Ware, editora adjunta de la obra original.

## PREFACIO

El término «yoga» tiene muchos significados tradicionales. En ayurveda, la ciencia médica de India, yoga hace referencia al «uso correcto» y «combinación correcta» de las plantas. Así pues, se denomina «yoga» a la combinación especial de sustancias destinadas a producir un efecto específico en el cuerpo o la mente.

Este uso coordinado o integrado de las plantas está basado en la antigua ciencia ayurvédica de la energética de las plantas. El ayurveda cuenta con un sistema para determinar el potencial y las cualidades de las plantas según las leyes de la naturaleza, y para poder utilizarlas objetiva y específicamente según las enfermedades de cada individuo. El uso yóguico de las plantas implica una aplicación armónica de sus potenciales.

En este libro se aplica por primera vez la herbología ayurvédica a las plantas occidentales y también a un pequeño grupo de plantas específicas de Oriente, concretamente de India y China. El propósito de esta obra no es presentar el ayurveda como algo lejano, arcaico o extraño, sino proponer una herbología de aplicación práctica.

Vivimos en una época muy especial y a la vez peligrosa en que una nueva cultura global lucha por nacer. La integración de la cultura y el conocimiento humanos es, por lo tanto, un desafío de nuestro tiempo. Es esencial que este proceso también se realice en el campo de las ciencias de la salud. Curar implica siempre unir. Si no podemos integrar nuestros conocimientos de salud, ¿cómo seremos capaces de conseguir la unidad entre nosotros, seres humanos?

El ayurveda es un sistema eterno que integra ocho ramas de sanación que van desde las plantas hasta la cirugía y la psicología. Como tal, ofrece un punto de unión, que es su mismo fundamento: el conocimiento espiritual de los sabios videntes indios y la conciencia cósmica en la que vivieron.



La presente obra no expone tan solo el conocimiento tradicional ayurvédico, sino que intenta ofrecer un ayurveda vivo, con aplicaciones creativas y prácticas para las circunstancias siempre cambiantes. Se trata de una unión entre Este y Oeste, resultado de la colaboración de un oriental, con un profundo conocimiento de Occidente, y de un occidental, con un amplio conocimiento de Oriente. Es nuestro deseo más profundo transmitir este espíritu de integración y colaboración.

Cuando se quiere aplicar el ayurveda en Occidente, ocurre que no se puede hacer un uso práctico de sus medicinas más tradicionales, bien porque numerosas plantas no están al abasto, bien porque contienen sustancias minerales especiales que requieren una larga y dificultosa preparación. Por consiguiente, este libro surge como un vehículo para que pueda aplicarse el conocimiento sanador del ayurveda a las sustancias que nos son más cercanas y que tienen unos efectos secundarios mínimos.

Al mismo tiempo, hemos intentado mantener la integridad del sistema ayurvédico de curación. Con este fin, incluimos los efectos especiales que producen las plantas en la mente, y los profundos aspectos espirituales y psicológicos de la sanación. La herbología forma parte de este amplio contexto de curación y si estos aspectos profundos de la vida humana no son tenidos en cuenta, ningún proceso de curación puede ser realmente efectivo.

Los términos sánscritos han sido reducidos al mínimo indispensable, y se proporciona al lector unas traducciones fáciles de entender. Para una aclaración más detallada de algunos conceptos médicos, el lector puede consultar *Ayurveda, la ciencia de curarse uno mismo*.

La clasificación de las plantas occidentales según la energética oriental no es algo que pueda establecerse de forma definitiva. Incluso en el ayurveda hay disparidad de criterios entre los diferentes autores en cuanto a la clasificación de las plantas.

Así pues, cualquier comentario o crítica en lo que a esto concierne será bien recibido, e invitamos a quienes quieran unirse a nosotros en este trabajo a contactarnos.

Es nuestro deseo expresar la más profunda gratitud a los numerosos amigos, estudiantes y personas en general que han contribuido con su ayuda e inspiración a la realización de este libro; y también a todos aquellos que realizan una labor análoga. Que sus trabajos sean fructíferos.

DR. DAVID FRAWLEY Y DR. VASANT LAD  
SANTA FE DE NUEVO MÉXICO, MAYO DE 1986

## PRÓLOGO

Como herbolario con más de dieciocho años de experiencia en el uso de plantas occidentales, chinas y ayurvédicas, hace tiempo llegué a la conclusión de que si no tenemos en cuenta el conjunto de la energética de las plantas y los alimentos en relación con las diferencias constitucionales de cada individuo, estamos abocados a un tremendo fracaso y a resultados poco consistentes. Tal enfoque nos impide extraer amplias conclusiones útiles, necesarias para la prevención y cura de las enfermedades. Para ello, la bioquímica por sí sola no es suficiente.

Mucho es lo que pueden compartir los antiguos métodos de curación de Oriente y los de la ciencia occidental. Algunos, imbuidos de la perspectiva científica occidental, creen que el nuestro es el más adelantado y, por supuesto, el único camino verdadero. Nos equivocamos al no querer reconocer la existencia de sistemas médicos en India y en China plenamente desarrollados y definidos teóricamente, cuya efectividad está probada desde hace más de 3.000 años. Los nuestros, sin embargo, se han desarrollado hace solo unos cientos de años.

La medicina ayurveda es, sin duda, uno de los sistemas más antiguos, con una base teórica coherente y una aplicación clínica práctica. En su ancestral pozo de profunda sabiduría de la sanación vertieron sus mejores ideas y descubrimientos algunos de los más grandes doctores y sabios. Sin embargo, para poder apreciar plenamente el néctar de esta sabiduría de la curación oriental, los occidentales hemos de traspasar el proceso lineal y literal del pensamiento para entrar en un razonamiento de carácter no lineal. Además, es necesaria una perspectiva basada en una visión intuitiva del «todo», más que en la visión microscópica de la ciencia contemporánea.

La fuerza del ayurveda radica en su amplia visión que todo lo abarca, en la interrelación dinámica de los procesos fisiológicos y orgánicos y los factores externos –incluidos el clima, el trabajo y la dieta– junto con los estadios emocionales internos. Por el contrario, la ciencia occidental se ha desarrollado a partir de un punto de vista más particular, basado en una estructura molecular y química específica. Resulta paradójico que ambos procedimientos sean capaces de describir la misma situación de maneras tan diferentes y con criterios tan diametralmente opuestos.

En la actualidad, muchas personas se sienten atraídas por la herbología y los métodos de curación orientales, porque sus procedimientos les ofrecen la promesa de una terapéutica suave, a la par que rápida y poderosamente efectiva, con unos mínimos peligros en cuanto a los efectos secundarios. Creen, muy acertadamente, que la enfermedad no surge como un fenómeno arbitrario, sino por unas determinadas razones que si se llegan a conocer, ayudan a alcanzar la curación y, lo que es más importante, a evitar una recaída.

El ayurveda, con su *tridosha* o sistema de los tres humores, permite una completa comprensión de la razón de la salud en términos de equilibrio metabólico. La enfermedad es considerada, sencillamente, un desequilibrio entre la energía del sistema nervioso (*vata*), la energía del sistema catabólico (*pitta*) y la energía nutritiva del sistema anabólico (*kapha*). Todos los alimentos y experiencias vivenciales tienen un efecto en la totalidad del equilibrio de los respectivos humores. Esto se demuestra cuando al equilibrar la dieta se alivian muchos problemas de salud (desafortunadamente, la mayoría de doctores occidentales con una formación médica occidental no considera que esto sea un dato).

Las plantas se administran como «alimentos especiales» para eliminar los excesos y fortalecer las deficiencias. Aunque puedan causar un poderoso impacto nutritivo en un cuerpo debilitado, su acción dinámica es la de estimular unas funciones orgánicas en particular. Este es el aspecto energético menos visible de las

plantas y, de hecho, de todas las medicinas, fármacos y alimentos, y requiere ser conocido. Aparte de su función específica, una medicina o un alimento tiene un efecto más general en aquellas personas que están más predispuestas, puede aumentar o disminuir el metabolismo y estimular o sedar las energías nerviosas, nutritivas y catabólicas que integran el sistema humoral tridosha.

El error fundamental de la medicina occidental consiste en tratar la enfermedad en lugar del paciente. Si las medicinas se prescribieran con sensibilidad, de acuerdo con la naturaleza individual de cada persona, de la misma manera que se prescriben las plantas en los sistemas de curación orientales, podrían evitarse muchos efectos secundarios. El valor del uso de las plantas y de los alimentos se basa sobre todo en su efecto relativo no específico o en su suavidad. Si alguien hace un uso incorrecto de una planta los resultados son relativamente menores y actúan, por lo general, en el corto período de un día, que es el tiempo que tarda el cuerpo en eliminar los residuos de las plantas del sistema. En cambio, resulta más difícil si se trata de medicamentos sintéticos o extractos concentrados. El hígado puede ser incapaz de eliminar totalmente una medicina de los tejidos y células del cuerpo porque no ha podido descifrar cómo neutralizarla, ya sea para su asimilación o para su eliminación. Incapaz de procesar totalmente la sustancia, esta se almacena en el hígado y en los tejidos, o bien circula por el cuerpo, creando una carga tóxica que altera los necesarios procesos orgánicos fisiológicos.

Antes de conocer plenamente los beneficios de la curación mediante la medicina ayurveda o china –ambos sistemas «energéticos» de curación– todos los alimentos y plantas han de ser clasificados y conocidos en cuanto a sus extensos efectos energéticos sobre los procesos metabólicos. Creo que el libro de los doctores Lad y Frawley ofrece por primera vez, con gran éxito, una clasificación que incluye las plantas occidentales y las comunes a ambas culturas, oriental y occidental. Es una coincidencia que este manuscrito cayese en mis manos justo cuando casi acababa de

completar mi propia investigación de clasificación de plantas occidentales según el sistema energético tradicional chino. Es también fascinante ver cómo, en muchos casos, el método de clasificación utilizado por ellos y el mío coinciden en la interpretación de su base energética.

Al escribir un libro de tal importancia, los doctores Lad y Frawley han realizado sin duda una valiosa y única contribución al cuidado natural y alternativo de la salud. Quizá todavía tenga que transcurrir algún tiempo para que la mayoría de personas aún no iniciadas en el conocimiento ayurvédico pueda comprobar los beneficios prácticos de un trabajo tan original. Sin embargo, se trata simplemente de la diferencia entre un trabajo aleatorio y el desarrollo de una herbología sanadora consistente y válida.

Este libro servirá no solo para dar a conocer por primera vez a los occidentales el gran valor práctico de la medicina ayurveda, sino también, y como resultado posterior, para aportar mayor eficacia a la herbología occidental. Creo que cualquier persona que esté interesada en el estudio de las plantas tendría que leerlo con detenimiento, tanto si le atrae la herbología occidental como la china o la medicina ayurveda.

MICHAEL TIERRA, HERBOLARIO  
SANTA CRUZ, CALIFORNIA, ABRIL DE 1986

# 1

## Herbología: Oriente y Occidente

En Oriente y Occidente, las plantas fueron el principal agente medicinal de las terapias tradicionales y holísticas. En Oriente, sobre todo en India y China, se desarrolló una extensa y compleja ciencia herbaria. La medicina herbaria, que se originó a partir de la visión de hombres que compartían un conocimiento espiritual, se fue refinando a lo largo de miles de años de experiencia. En este sentido, el ayurveda cuenta probablemente con la más antigua, visionaria y desarrollada ciencia en el mundo de la medicina herbaria. Un sistema tan plenamente desarrollado no necesita refinamiento, sino más bien traducción y adaptación. Este libro surge con la idea de trasladar la antigua ciencia herbaria del ayurveda a nuestras necesidades modernas.

Habrá quien opine que la medicina herbaria de India no es relevante ni aplicable a nosotros en la actualidad, ya que se trata de un sistema antiguo y tradicional, impregnado de religión y superstición. Otros quizá crean que la mayoría de sus plantas son tropicales y por tanto difíciles de obtener, de escaso valor en nuestro clima o en nuestro medio ambiente. Al mismo tiempo, somos muchos los que nos damos cuenta de la necesidad de incorporar un enfoque espiritual/psicológico a la terapia. Dado que a los desequilibrios emocionales suelen seguirles enfermedades físicas, es posible que el uso espiritual de las plantas en la tradición india sea de particular importancia en nuestra sociedad desequilibrada.

Lejos de ser inadecuada y estar desfasada con el mundo actual, la medicina ayurveda es ahora más necesaria que nunca.

Mientras que algunas plantas de uso ayurvédico no tienen su equivalente en la herbología occidental, muchas otras plantas occidentales comunes como el mirto, el agracejo y el cálamo son también usadas de manera habitual en India, y el ayurveda tiene información muy útil sobre ellas. Algunas plantas ayurvédicas especiales, como ashwagandha y haritaki, pueden ser incorporadas al herbario occidental, así como el ginseng y el tang kuei, de origen chino, o el gotu kola, que originalmente provenía de India y que actualmente es muy utilizado en Estados Unidos de América. Muchas plantas ayurvédicas son especias comunes: jengibre, cúrcuma, cilantro y fenogreco. Se puede reunir una impresionante farmacología de plantas ayurvédicas solo con las plantas y especias comúnmente disponibles.

Ayurveda significa «ciencia de la vida». No se trata de medicina hindú ni tampoco hay que considerar que su herbología es una herbología india. Es una ciencia del vivir que abarca la totalidad de la vida y que relaciona la existencia del individuo con la del Universo. Como tal, es amplia e incluye la vida entera y cuantos métodos conducen a una mayor armonía con ella.

El ayurveda no es de Oriente o de Occidente, de tiempos antiguos o modernos, constituye una unidad con la totalidad de la vida, un conocimiento que pertenece a todos los seres vivos; no es un sistema que se imponga, sino al contrario, es un recurso que se puede elegir libremente y adaptar a las necesidades únicas del individuo en su entorno particular.

La herbología ayurvédica no solo nos proporciona plantas específicas, sino también una forma de entender todas las plantas. El ayurveda nos invita a franquear las barreras entre los seres humanos. Para que se desarrolle la nueva era que está por llegar, tiene que darse un intercambio de los conocimientos curativos. Pero tiene que encontrar su lugar en el mundo inmediato de hoy en día. Y este es el propósito de la presente obra.



## 2

# Manifestación de la conciencia en las plantas

*La esencia de todos los seres es la Tierra.  
La esencia de la Tierra es el Agua. La esencia del Agua  
son las plantas. La esencia de las plantas es el ser humano.*  
CHANDOGYA UPANISHAD I, 1. 2.

La evolución es una manifestación de los potenciales latentes. En cada ser está contenido todo. En la semilla está el árbol; en el árbol, el bosque. Por tanto, la inteligencia se halla implícita en todas las áreas de la naturaleza y no solo en nuestro egocéntrico mundo humano. Otra manera de decirlo es que la conciencia existe en todas las formas de vida. Es la base misma de la creación, su capacidad de evolución. Vida, creación y evolución son etapas de la manifestación de la conciencia. No hay nada en la existencia que no tenga sentimientos, nada que sea profano o no espiritual, no hay nada en el cosmos que tenga un único valor. La vida implica relación, interdependencia, interrelación, un sistema de mutua nutrición y mutuo amor, no tan solo en lo físico sino también en lo psicológico y espiritual.

La conciencia, sin embargo, no es mero pensamiento, y mucho menos intelecto o razón. Es la sensación de estar vivo y de estar relacionado con toda forma de vida. La conciencia como sensación pura ya existe en la planta y se esconde en la roca, incluso en el propio átomo.

La atracción y la repulsión elementales son similares al amor y al odio, al agrado y al desagrado. Por esta razón, los antiguos videntes de India opinaban que solo existe el Ser; que la unidad es la base de toda existencia: que la unidad de la vida es la unidad de la conciencia.

Con esto quisieron decir que cada ente viviente es sensible, que todo es, en el sentido de conciencia, humano. La auténtica humanidad, que es el sentimiento humano por todo lo que es vida, está en el corazón de toda vida. A veces, las plantas y los animales parecen tener más este sentimiento cuidadoso que algunas personas, que se han quedado atrapadas en su aislado sentido de humanidad. Solo cuando llegamos a considerar todas las cosas como seres humanos somos capaces de conocer una existencia verdaderamente humana. Esta es la lección que nos enseñan los vegetales y las plantas, cuya existencia se basa en la unidad de la naturaleza, y mediante la cual quizá podamos volver a entendernos a nosotros mismos.

El hombre es un microcosmos en el que están contenidos los reinos mineral, vegetal y animal de la naturaleza. En la planta está el potencial del ser humano. De forma inversa, en el ser humano está oculta también la estructura energética subyacente de la planta. Podríamos decir que nuestro sistema nervioso es como un árbol cuya esencia vegetal es humana. Por lo tanto, las plantas pueden comunicarse directamente con esa esencia del sentimiento, que es lo que hace verdadero al ser humano.

El reino vegetal existe para que el sentimiento se manifieste. En el plano vegetal, el sentimiento existe de una forma pura y pasiva. El reino humano y el reino animal lo manifiestan de una forma más activa, más separada y, a menudo, con menos belleza. La conciencia en las plantas está en un nivel primario de unidad; por tanto, es más psíquica, más telepática.

Las formas de vida son estaciones que reciben y transmiten fuerzas, mediante las cuales todo se nutre. Todo existe para alimentar a los demás y, a cambio, ser alimentado. De esta manera

cada reino natural sirve para transmitir y recibir vida; vida que está implícita en la luz y en la transmisión de fuerzas estelares y astrales.

La tierra es como un gigantesco receptor o una estación de radio que inhala y exhala fuerzas cósmicas y estelares, la esencia absorbida de lo que crece y se desarrolla como vida. Estas fuerzas no solo son materiales, sino que contienen energías sutiles de naturaleza oculta o espiritual. Las plantas transmiten los impulsos vitales-emocionales, la fuerza vital oculta en la luz. Este es el regalo, la bendición, el poder de las plantas.

Las plantas nos brindan el amor, el poder nutritivo del Sol, que es la misma energía de las estrellas, de la luz. Estas energías cósmicas que emanan de las plantas nutren, sustentan y hacen crecer nuestro cuerpo astral. De esta forma, la existencia de las plantas es una gran ofrenda, un sacrificio. Nos ofrecen no solo su propio poder nutritivo, sino la luz misma y el amor de las estrellas, del cosmos, como mensajeras suyas que son. Nos aportan la luz universal para que podamos participar de la vida universal. Existen para sustentarnos tanto física como psicológicamente. Nuestros sentimientos son, por consiguiente, nuestras propias plantas internas, nuestras propias flores internas. Crecen de acuerdo con nuestra percepción de la naturaleza de la vida.

La creación es luz. En los *Vedas*, las antiguas escrituras de India, el gran dios Agni, el principio del fuego, la clarividente Voluntad Divina, construye los mundos y hace de toda la creación una sucesión de autotransformaciones.

Las plantas existen para transmutar la luz en vida. Los seres humanos existen para transmutar la vida en conciencia, amor. Estas tres manifestaciones –luz, vida y amor– son una, cada una expresión de la otra, tres dimensiones de la misma existencia. Las plantas transmutan la luz en vida a través de la fotosíntesis. El ser humano transmuta la vida en conciencia por medio de la percepción. Mediante la percepción directa, el que ve es el visto, el observador es el observado. La palabra sánscrita para planta, *osadhi*,

significa literalmente «receptáculo o mente», *-dhi-*, donde está la transformación ardiente, *-osa*. En los *Vedas* esto no solo se refiere a las plantas, sino a todas las entidades de la creación.

El ser humano es la planta de la conciencia. La planta, que efectúa un proceso similar en un «nivel más bajo» de evolución, alimenta nuestra mente y nuestro sistema nervioso para favorecer este proceso. Como es abajo, es arriba; todo el universo es una metamorfosis de la luz.

En el mundo exterior, un Sol central es la fuente de vida y de luz. En el mundo interior, un sol central es también la fuente de vida. Este sol interior es nuestro verdadero Yo, lo que los antiguos llamaron Purusha o Atman. Las plantas nos brindan la comunión con la energía del Sol exterior, mientras que nuestra planta interior, nuestro sistema nervioso, nos lleva a la comunión con el sol interior. Estableciendo el nexo correcto entre la planta exterior y la interior se completa el circuito de la luz y la vida y se crea el libre fluir de la conciencia donde la mente es liberada, unidos el Sol con el sol, fundido lo externo con lo interno, creándose una fiesta de la alegría de vivir.

El uso correcto de la planta o hierba, mediante el cual se libera su verdadera energía, implica una comunión con ella. Cuando constituimos una unidad con la planta, esta vitaliza nuestro sistema nervioso y vigoriza nuestra percepción. Esto significa valorar la planta como algo sagrado, como un medio de comunión con la naturaleza. Cada planta, como un mantra, nos ayudará a actualizar el potencial de vida cósmica de la que es representativa.

Por esta razón, desde la antigüedad, muchas personas han sentido un gran respeto por el reino vegetal. No se trata de un temor supersticioso, ni de una mera sensibilidad hacia la belleza, sino de la plena convicción del poder que las plantas nos ofrecen. Su fuerza no se recibe simplemente al ingerirlas, sino como resultado de nuestra total comunión con ellas.

Antiguamente, en India, los sabios abordaban la curación y las plantas con esta misma conciencia. Su ciencia no era experimen-

tal, sino una forma de participación directa. La experimentación implica distancia, una división entre el observador y lo observado, sujeto y objeto. Su resultado es medido, interpretado, traducido. Al diseccionar el cuerpo, se pierde la penetración del alma. La percepción directa, o meditación, es la ciencia del yoga. El yoga permite que la esencia, la cosa en sí misma, se revele. Cuando esto sucede, se produce la total revelación del potencial material y espiritual.

Los videntes, mediante el yoga de la percepción, dejan que las plantas les hablen. Y las plantas les descubren sus secretos, muchos de los cuales son mucho más sutiles que los resultados que pueda revelar un análisis químico.

Si hoy nos acercamos a las plantas de la misma manera, no como objetos para engrandecernos, sino como partes integrantes de nuestra propia unidad, el valor verdadero de la planta florecerá para nuestro uso desinteresado.

Por consiguiente, llegar a ser un buen herbolario, significa convertirse en vidente. Esto quiere decir ser sensible al Ser de las plantas, para comulgar con la planta-luz del universo en estado de conciencia receptiva. Es aprender a escuchar cuando la planta nos habla, conversar con ella como si fuera otro ser humano y considerarla un maestro.