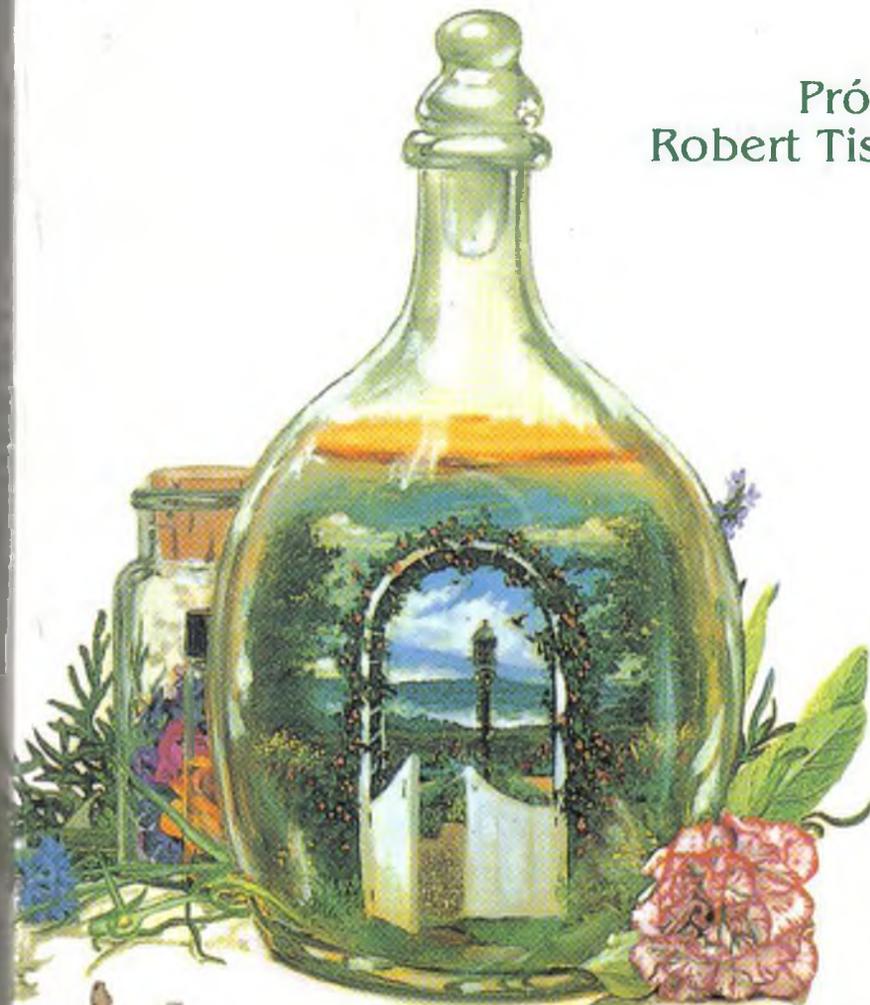


Scott Cunningham
**AROMATERAPIA
MÁGICA**

Prólogo de
Robert Tisserand



© Robin Hood 1989
El poder del perfume



EDAF

rapia, y últimamente por compartir conmigo sus aceites esenciales.

A Carl Weschcke y a todos los de Llewellyn Publications, que me dieron la oportunidad de escribir este libro.

Y finalmente a la Tierra, nuestra Madre, que me ha permitido trabajar con sus tesoros aromáticos.

ÍNDICE

	<u>Páginas</u>
<i>Prefacio</i>	17
<i>Prólogo de Robert Tisserand</i>	21
PRIMERA PARTE LA FRAGANCIA	
Capítulo 1. AROMATERAPIA MÁGICA.....	25
Capítulo 2. FRAGANCIAS DIVINAS.....	31
Capítulo 3. MATERIALES DE PLANTAS AROMÁTICAS.....	45
Capítulo 4. ACEITES ESENCIALES.....	53
Capítulo 5. MÉTODOS Y TÉCNICAS.....	61
SEGUNDA PARTE LOS AROMAS	
Introducción.....	73
TERCERA PARTE TABLAS	
Introducción.....	173
Transformaciones mágicas y esencias recomendadas/ Aceites esenciales.....	173
Aromas para los días de la semana.....	180
Aromas para las estaciones	180

	<u>Páginas</u>
Aromas para los ciclos lunares	181
Afinidades de los aceites esenciales con los cristales	181
Aromas de los elementos	182
Aromas de los planetas	184
Aromas del Zodiaco	186
Combinaciones de aceites esenciales	187
Tablas de aceites sintéticos y aceites genuinos	191
Aceites esenciales peligrosos.....	194
<i>Apéndice. Organizaciones y publicaciones de aromaterapia</i>	<i>197</i>
<i>Glosario</i>	<i>199</i>
<i>Bibliografía</i>	<i>203</i>

PREFACIO

Hay mundos que no podemos explorar con nuestros ojos. Son reinos que, a pesar de ser físicos, escapan a nuestros sentidos, excepto a uno. Solamente tenemos conciencia de ellos cuando descubrimos el mundo que nos rodea con un método ancestral: nuestro sentido del olfato.

¿Durante cuántos milenios los seres humanos se han relacionado con las plantas aromáticas? ¿Cuántas flores hemos aspirado, cuántas raíces hemos machacado, cuántas semillas hemos aplastado entre los dedos, cuántas hojas hemos acercado a nuestra nariz? Algunos de los cementerios más antiguos de Europa contienen restos de flores y hojas aromáticas, lo cual indica que los seres humanos han apreciado desde siempre el mundo oculto de los aromas.

Volvamos a los poderes de la fragancia. En los años 30, los americanos empezaron a interesarse en las hierbas, y su interés sigue vivo. La práctica de la aromaterapia (el empleo de los verdaderos aceites esenciales con fines curativos) disfruta de una amplia popularidad.

Una vez terminada la edición, enormemente ampliada, de *La magia del incienso, de los aceites y de las infusiones**, Llewellyn Publications me pidió que escribiera un li-

* Ahora retitulado *El texto completo del incienso, de los aceites y de las infusiones*.

PRÓLOGO

En *Aromaterapia mágica*, Scott Cunningham ha sabido armonizar las prácticas tradicionales ocultas con la aromaterapia moderna y la superación personal. Tiene éxito porque, en este escenario místico y aromático, nosotros somos el principio motor, no las fragancias, que son ayudantes imprescindibles, pero cuyas distintas propiedades esotéricas reciben impulso únicamente de los poderes creativos de nuestro pensamiento.

En la aromaterapia holística «convencional» se emplean los sentidos del tacto (masaje) y del olfato, mientras que en la aromaterapia mágica utilizamos los sentidos del olfato y de la vista (visualización). Scott Cunningham nos ofrece una manera de producir transformaciones en nuestra vida captando las energías de la Tierra (plantas) y convirtiéndolas en sutiles poderes mediante el poder de nuestro propio pensamiento.

El libro abarca un amplio espectro de posibilidades: podemos elegir entre oler los aceites esenciales y oler las hierbas frescas. Habla también de las precauciones que hay que tener a la hora de manipular algunas de estas plantas aromáticas y aceites esenciales. Nos ofrece, por lo tanto, una nueva y excitante visión de un tema antiguo, y nos presenta el universo de las fragancias de las plantas de un modo que podemos practicar en nuestra casa con mucha facilidad.

ROBERT TISSERAND
The Art of Aromatherapy

PRIMERA PARTE
LA FRAGANCIA

CAPÍTULO 1

AROMATERAPIA MÁGICA

Mientras estoy aquí sentado escribiendo esto, me rodean unos tarritos de aceites esenciales. Abro una botella, y la fragancia del jazmín sube hasta mí. Abro otro frasco, y una rica aquilea me apacigua. Desde un tercer frasco, la fragancia de miles de rosas aumenta mi sensación de paz y calma las tensiones que tenía respecto a este capítulo, que evité escribir a propósito, hasta que tuviera el libro casi acabado.

He elegido estas tres fragancias al azar, y son los aceites esenciales más caros, pero si hubiera aspirado sus aromas de los capullos de jazmín, las rosas frescas y las flores de aquilea, habría obtenido los mismos beneficios sin tanto gasto.

Del mismo modo, cuando deseo meditar, iniciar una relación, mejorar mi economía o protegerme, evoco las energías contenidas en los aceites esenciales y en las plantas aromáticas, para que se produzcan dichos cambios a través de un proceso conocido como magia.

A lo largo de la Historia, los seres humanos han sido conscientes de los efectos comprobados que las plantas aromáticas han tenido sobre su mente, su cuerpo y sus emociones. Los seres humanos siempre han olido las flores, y los hombres primitivos empezaron pronto a tomar conciencia de las transformaciones concretas que las fragancias producían en ellos.

Cuando empezó la civilización, los seres humanos recopilaron el conocimiento aromático en un cuerpo de sabiduría popular que se puede denominar *aromaterapia mágica*. Hay ciertas plantas aromáticas que la gente ha llevado encima o ha aspirado para curar su cuerpo. Las flores han sido utilizadas para atraer amor y para garantizar comida y protección.

Las plantas más raras, costosas y aromáticas han sido ofrecidas en sacrificio a las diosas y a los dioses. A pesar de que su intención era la de agradar a las divinidades, el humo del incienso influía también en los adoradores. El humo que desprendía el incienso quemado, por ejemplo, elevaba inmediatamente la participación espiritual de los asistentes al rito.

Además, los aromas concretos eran utilizados en el ritual mágico para alcanzar el estado adecuado de conciencia que se necesitaba para practicar la magia. Había olores que aumentaban también la energía física (bioeléctrica) del cuerpo humano que podía ser encauzada hacia las tareas rituales. Se descubrió que otras fragancias estaban estrechamente vinculadas con propósitos mágicos concretos, como el amor, la curación, la conciencia psíquica, la purificación y el sexo, y eran aspiradas en los rituales importantes destinados a utilizar dichas energías. Estas prácticas siguen vigentes y de ellas procede el empleo de los aceites aromáticos y del incienso entre las personas y en las ceremonias mágicas.

La aromaterapia convencional, que utiliza aceites esenciales y el masaje para curar el cuerpo y la psique, se está haciendo cada vez más popular, ya que hay muchas personas que experimentan su efectividad. En los hospitales franceses se está utilizando regularmente la aromaterapia para acelerar la curación y aliviar el dolor de los pacientes.

Organizaciones como La Federación Internacional de Aromaterapeutas (que tiene su sede en Londres) y La Asociación Americana de Aromaterapia (Fair Oaks, California)

han sido fundadas para promover esta práctica antigua. Ahora se están publicando revistas especializadas y varios libros.

La aromaterapia convencional (o, como Robert Tisserand la denomina, «holística») se está convirtiendo cada vez más en una alternativa para aquellas personas que no están satisfechas con los medicamentos que «tratan el síntoma y destruyen la enfermedad». Los informes clínicos demuestran su eficacia en el tratamiento de muchos cuadros clínicos, en particular aquellos que no responden a la medicación ortodoxa.

La aromaterapia holística es un arte complejo mediante el cual los aceites esenciales se utilizan para masajear el cuerpo, o se aspiran, a fin de producir el efecto fisiológico, mental o emocional deseado. El arte de la aromaterapia se basa en la habilidad en el masaje, en el conocimiento amplio de las propiedades de los aceites esenciales y en su empleo en el tratamiento de cuadros clínicos concretos. La aromaterapia convencional no se puede dominar leyendo unos cuantos libros o comprando una docena de aceites.

En cambio, la aromaterapia *mágica* es una rama lateral de la aromaterapia holística. Se practica mejor en solitario (no se necesitan terapeutas para el masaje). No está necesariamente dirigida hacia la curación (aunque también puede hacerlo), y sus finalidades son mucho más amplias.

He utilizado aquí la palabra «mágica» para diferenciar claramente esta práctica de la aromaterapia holística. La magia significa muchas cosas para muchas personas. Para mí, *la magia es el movimiento de las energías sutiles y naturales destinado a producir el cambio que se necesita*.

La aromaterapia mágica es una especialización de este arte antiguo. En resumen, el operador visualiza un cambio concreto y necesario como, por ejemplo, una relación amorosa o el éxito en los negocios. Esta visualización se mantiene mientras se aspira la fragancia de los materiales

de la planta aromática o los aceites esenciales. La energía bioeléctrica (la energía no física que reside en nuestros cuerpos, producida por la contracción muscular) va acompañada por la de la fragancia y es programada o captada mediante la visualización.

Para que se produzca una transformación interior, a esta energía aromática se le permite impregnar el cuerpo y/o las dos mentes (la consciente y la píquica: véase glosario).

Por ejemplo, si una persona desea agudizar su conciencia psíquica, podría aspirar la fragancia del aceite esencial de la macia en polvo o de la aquilea, e imaginar (visualizar) al mismo tiempo una gran puerta que abre la ruta a la mente psíquica.

Cualquiera de estas esencias, junto con la visualización, despertará al operador a los impulsos psíquicos que siempre recibe, pero que suelen estar bloqueados por su mente consciente. La fragancia obliga a la energía bioeléctrica del cuerpo a bajar sus reservas, a calmar el sistema nervioso central y a reducir la tensión muscular, a fin de facilitar la conciencia psíquica.

Hay que dar un paso más en los rituales destinados a influir en el entorno del operador. Una vez que la esencia ha sido aspirada y la energía del cuerpo está programada, las energías combinadas de fragancia y energía bioeléctrica son enviadas a la atmósfera para producir el cambio. Esto ocurre mediante la visualización. (Véase capítulo 5: «Métodos y técnicas».)

Esto varía muchísimo según el resultado que se quiere obtener. Si queremos proteger nuestro hogar, podemos imaginar que la energía sale con fuerza de nuestro cuerpo, penetra en las paredes y crea barreras protectoras sobre puertas y ventanas. Para aumentar la prosperidad, podemos hacer que la energía vuele en el aire, creando situaciones que produzcan un dinero adicional. Si queremos conseguir una relación amorosa, la energía es a la vez retenida

dentro de nuestro cuerpo y poco a poco es liberada, a fin de atraer a las personas que nos interesan.

Estas descripciones pueden parecer complejas, pero la aromaterapia mágica es simple de llevar a cabo. No hay nada más fácil que oler una flor o destapar una botella de aceites esenciales. Claro que depende de nuestra habilidad para visualizar, pero se trata de un arte sencillo que casi todos practicamos a diario.

La verdadera fuerza que está detrás de la aromaterapia mágica se encuentra en las plantas aromáticas y en los aceites esenciales. Una vez que hayamos dominado la técnica básica, se trata de una de las ramas de las artes mágicas más fáciles de practicar de manera satisfactoria.

Para algunos de los empleos concretos mencionados en la Segunda Parte de este libro, la visualización ni siquiera es necesaria. Aspirar el aroma del romero eleva nuestra mente consciente. El aceite esencial del ilang-ilang o la fragancia de las flores frescas del guisante de olor produce sentimientos de felicidad y alegría, con o sin visualización. Aspirar claveles frescos o aceite esencial de tilo llena el cuerpo de energía.

¿Por qué? Hay muchas esencias que tienen efectos fisiológicos inmediatos. Algunos aspectos de la aromaterapia mágica son parecidos a la aromaterapia convencional, ya que hay que practicar una pequeña visualización. Pero si quiere aumentar al máximo la efectividad del cambio que desea producir mediante el empleo de los materiales de la planta aromática, *acepte* en sí mismo las energías que desprende la esencia. *Visualice* cómo llevan a cabo la transformación. *Acéptelas* como instrumentos positivos, y *respéte-las* como energías concentradas de la Tierra.

Aunque determinados aspectos de la aromaterapia convencional entren en juego aquí, puede que los que practican este arte no estén de acuerdo con algunas de mis conclusiones respecto a los efectos de las fragancias en los seres humanos. No obstante, este libro se basa en la infor-

mación recogida durante miles de años y en cerca de 20 años de investigación y experimentación personal con estas poderosas fragancias. En su propio campo de influencia, la aromaterapia mágica es tan efectiva como la convencional.

Se trata de una práctica comprobada que hace poco ha sido redescubierta, un regalo de los siglos anteriores que podemos utilizar para mejorar nuestras vidas.

Podemos utilizar los preciosos aromas de las flores, de las hojas, de las semillas y de los bosques para dilatar nuestra capacidad de sentir amor dentro de nosotros y devolverlo a los demás. Las fragancias especiales atraen la prosperidad a nuestras vidas. Los aromas sirven para elevar la espiritualidad, agudizar la conciencia psíquica y producir un sueño reparador. Ciertas esencias aumentan la energía física y la actividad mental, reducen los efectos del estrés y protegen nuestro cuerpo.

Todas estas maravillas —y muchas más— se pueden realizar mediante el arte de la «aromaterapia mágica».

CAPÍTULO 2

FRAGANCIAS DIVINAS

Los seres humanos tienen a las plantas entrelazadas en sus vidas de manera inextricable. Las plantas aromáticas han sido honradas de un modo especial desde los tiempos más antiguos. Se utilizaban en ritos religiosos y mágicos, así como en las artes curativas. Estas tres prácticas eran fundamentales antaño para la existencia humana (y para muchas personas siguen siéndolo).

Las grandes civilizaciones desaparecidas de Oriente Medio y del Mediterráneo glorificaron el aroma, haciendo que formara parte de sus vidas. Aunque menos conocido, el empleo de la magia aromática entre los indios americanos y los hawaianos antiguos era también muy corriente.

Analizaremos ahora brevemente los poderes que los pueblos antiguos hallaban en las plantas aromáticas: creo que conocer un poco la larga historia de la aromaterapia mágica, es una introducción adecuada para su práctica.

LOS EGIPCIOS

Sobre las paredes de las tumbas y los templos antiguos, perdidos en el desierto, hay un símbolo que aparece con frecuencia: un objeto semicircular, con mango y con unas líneas que representan un humo que sale del mismo. Esto

confirma que en Egipto se utilizaba el incienso desde los tiempos más antiguos.

Los egipcios han sido peor tratados por la posteridad que ningún otro pueblo desaparecido, aparte los druidas. Todo empezó a finales del siglo pasado y alcanzó el clímax en 1922, cuando Howard Carter descubrió al mundo la tumba de Tutankhamon. Este triste fenómeno continúa con las historias de la «maldición del faraón» y otras locuras parecidas, dadas como hechos por autores poco escrupulosos.

Actualmente, los investigadores han traducido muchos papiros egipcios. Las inscripciones de los templos y de las tumbas han entregado sus secretos. Ya tenemos una idea de cómo era la vida diaria en el antiguo Egipto, al menos entre las clases superiores.

Era un pueblo extraordinario. Los egipcios se sirvieron de una estrecha franja de tierra fértil a lo largo del Nilo para crear una civilización sin igual en su arquitectura, su arte y sus habilidades. Cuando Egipto se hizo fuerte, sus gobernantes importaron de tierras lejanas incienso, sándalo, mirra y canela. Esos tesoros aromáticos eran exigidos como tributo a los pueblos conquistados y se cambiaban incluso por oro.

Perfume a cambio de oro. Esta situación indica la estima en que los egipcios tenían a las esencias. Éstas se empleaban en medicina, en la conservación de los alimentos, en la cocina, en la religión y en la magia.

Los faraones se jactaban de ofrecer a las diosas y a los dioses enormes cantidades de maderas aromáticas y perfumes de plantas, quemando miles de cajas de esos materiales tan caros. Muchos llegaron a grabar en piedra semejantes hazañas. Ramsés III, posiblemente el más pródigo de todos los faraones, en una ocasión ofreció 246 medidas y 82 manojos de canela, y en otra 3.036 troncos de alguna especie rara. Semejantes muestras de fe religiosa gravaban el tesoro real.

Hatshepsut (hacia el 1500 a. de J.C.), que se considera como la «más enérgica» de las reinas de Egipto, puso en marcha su famosa expedición a la tierra de Punt, buscando mirra y otras especias de las que servían para honrar a las divinidades. Al igual que los anteriores gobernantes egipcios, no regresó con las manos vacías.

El empleo del aroma se extendía incluso más allá de la muerte. Los cuerpos embalsamados eran untados con ungüentos aromáticos, y en las tumbas se encerraban tarros de perfume para que el difunto los utilizara en la otra vida.

Los materiales de las plantas aromáticas eran entregados como tributo al Estado, y donados a unos templos especiales, donde se conservaban sobre altares en contenedores de alabastro, diorita y turquesa, como ofrendas para los dioses y las diosas.

Cada mañana, las estatuas de las deidades eran untadas por los sacerdotes con aceites aromáticos. Se quemaba incienso en muchas ceremonias del templo, durante la coronación de los faraones y para los rituales religiosos. Se quemaba también en los entierros, para extraer del cuerpo momificado a los espíritus negativos.

Plinio, en su *Historia Natural*, registró la receta de un perfume egipcio que se utilizó en la época grecorromana: el *metopium*, entre cuyos ingredientes estaban el cardamomo, el junco, la caña, la miel, el vino, la mirra, el gálibano y el terebinto.

Como los egipcios no habían descubierto el arte de destilar, con el que se hacen todos los verdaderos perfumes, fabricaban este perfume sumergiendo los materiales de las plantas en aceites o grasas. El aceite de oliva y el de bálano (*Balanites aegyptica*) parece ser que eran los preferidos. El aceite iba absorbiendo lentamente la fragancia, creando así el perfume. Ésta era la única clase de fragancia líquida que se utilizaba en los tiempos antiguos: los verdaderos aceites esenciales no existían.

Sin duda, el incienso egipcio más famoso fue el *kyphi*. Dioscórides, Plutarco, Galeno y Loret lo mencionan todos en sus escritos. Las recetas eran diferentes, según los ingredientes concretos de cada una. Esto puede ser debido a las diferencias regionales, a problemas de suministro, a traducciones erróneas o a otras razones.

Sin embargo, sabemos que el *kyphi* contenía al menos algunos de los ingredientes siguientes (Plutarco enumera 16):

Acacia dulce	Incienso
Alheña	Juncia
Azafrán	Lentisco
Bedelio	Levaduras
Cálamo	Miel
Canela	Mirra
Cardamomo	Nardo
Croco	Rodio
Enebro	Vino

y muchos más.

El *kyphi* se quemaba durante las ceremonias religiosas; empleado como medicina (se lo comían, lo cual explica lo de las levaduras, la miel y el vino); y, según Plutarco, lo quemaban para «conciliar el sueño, aliviar toda ansiedad e iluminar los sueños».

Muchas de las recetas utilizadas por los egipcios no han sido traducidas todavía. Otras no han sido confirmadas por las crónicas antiguas. Con todo, la costumbre de los antiguos egipcios de utilizar las plantas aromática despierta curiosidad. He aquí algunas plantas especiales con las que está relacionada la sabiduría popular antigua:

AZAFRÁN (*Carthamus tinctorius*): Probablemente los egipcios se ponían esta flor durante las ceremonias religiosas y profanas. La usaban también para adornar a las momias.

CANELA: Numerosos faraones ofrecieron este rico liber a las divinidades. Se utilizaba también para embalsamar.

COMINO (*Carum carvii*): Una variante de esta hierba común era conocida como *ami*. Plinio declara que las mujeres egipcias aspiraban esta especia durante el acto sexual para facilitar la concepción. Ramsés III ofreció 5 *heket* (una medida) de comino a Ra en Heliópolis.

MEJORANA: Las momias eran adornadas con esta planta aromática.

MIRRA: La mirra, un incienso muy utilizado en las ofrendas, era también una de las especias empleadas para rellenar las cavidades del cuerpo durante el embalsamamiento.

NENÚFAR (*Nymphaea coerulea*): Erróneamente llamada, durante mucho tiempo, «flor de loto», era un símbolo del Sol. Se la relacionaba con Ra, Hapi, Atum, Horus y muchas otras deidades. La deliciosa fragancia de sus flores azules y amarillas estaba estrechamente vinculada con la religión egipcia. Además, a las cabezas de las flores se las sumergía en vino para crear un brebaje embriagador que se bebía en los banquetes y fiestas.

LOS SUMERIOS Y LOS BABILONIOS

Es difícil separar las prácticas de estas dos culturas distintas, ya que los sumerios tuvieron una gran influencia en los babilonios, que transcribieron mucha de la literatura de sus antepasados en el idioma sumerio.

Sin embargo, sabemos que ambos pueblos, que vivieron en la fértil media luna, usaban el incienso. Puede que los sumerios hayan incluso ofrecido incienso con bayas de enebro a la diosa Inanna antes que los egipcios empezaran a practicar una religión organizada. Más tarde, los babilonios continuaron el ritual quemando el suave aroma en los altares de Ishtar.

eran los objetos más adecuados para ser colocados donde estaban los difuntos, acompañándolos con plegarias y la esperanza de que las diosas y los dioses les recibirían en su amoroso regazo al terminar su vida física.

Cuando los griegos llegaron a Roma, los conquistadores aprendieron mucho sobre perfumes del pueblo conquistado. Los romanos habían llevado el uso de los perfumes a un extremo tan extravagante que hasta las tazas de barro perfumadas se habían hecho populares. Antes de usar las tazas, las ponían a remojar en perfume.

El pueblo consumía unas cantidades tan grandes de materiales de plantas aromáticas para perfumarse que en el año 565 fue promulgada una ley que prohibía utilizar esencias exóticas en privado. Al parecer, esa medida extraordinaria fue dictada por el temor a que no hubiera suficiente incienso para quemar en los altares de las divinidades.

En el documento romano que contiene esta ley se enumeran las siguientes esencias como las más convenientes para cada divinidad: costo para Saturno; casia y benjuí para Júpiter; ámbar gris para Venus. El laurel y la sabina eran recomendados para invocar a casi todas las deidades.

Esta costumbre de quemar incienso, que tenían dichas culturas, procedía de la práctica ancestral de dejar ramilletes de flores silvestres y de hierbas en los temples rurales.

LOS INDIOS AMERICANOS

Los nativos de las Américas vivían en armonía con la Tierra, reverenciándola como fuente de toda vida. Después de siglos de intentos y equivocaciones, llegaron a tener un conocimiento de los usos de las plantas silvestres que los moradores posteriores no consiguieron igualar.

Esos pueblos utilizaban los materiales de las plantas para comer; para fabricar cuerdas; para la medicina; para hacer escobas y otras herramientas domésticas; para la

ropa y para el adorno del cuerpo (por ejemplo, para hacer el carbón destinado a los tatuajes); para construir techos; para fabricar los juguetes de los niños, como las muñecas, y para fines rituales, entre ellos varas sagradas, cascabeles, reclinatorios y talismanes.

Todo esto es de dominio público. Lo que pocos saben es que varias tribus de indios americanos practicaban también un tipo de aromaterapia mágica utilizando los aromas de ciertas plantas para propósitos muy concretos.

Éstas son algunas de esas plantas aromáticas, con sus correspondientes costumbres rituales entre las distintas tribus indias, recogidas en la primera parte de este siglo por supervivientes*:

AMOR DE HORTELANO (*Galium triflorum*): Las mujeres omaha usaban el «amor de hortelano» como perfume, porque cuando se marchita desprende un olor suave, parecido al de la «hierochloe odorata» (véase más adelante). Se lo echaban como perfume, cosa que seguramente se sigue haciendo en la actualidad, para atraer o conservar a sus parejas.

AQUILEGIA CANADIENSE (*Aquilegia canadensis*): Entre los omaha y los ponca, los hombres solteros machacaban las semillas de esta planta y frotaban el polvo resultante entre las palmas de sus manos, que de ese modo quedaban agradablemente perfumadas. Tocar a una joven con esas manos era suficiente para cautivarla con el poder de la fragancia.

ARTEMISIA DRACÚNCULUS (*Artemisia dracunculoides*): La tribu winnebago colocaba la raíz masticada de esta planta en las ropas para atraer el amor y asegurarse una buena caza. En ambos casos, el secreto estaba en le-

* Melvin R. Gilmore, *Uses of Plants by the Indians of the Missouri River Region*, y Edith Van Allen Murphey, *Indian Uses of Native Plants*. Para mayor información, vea la Bibliografía.

vantar aire hacia el objeo deseado (persona o animal) y dejar que la brisa se llevara el aroma de la planta hacia el mismo. Si a eso se añadían las imágenes mentales del resultado apetecido, era la forma más pura de aromaterapia mágica.

CEDRO (*Juniperus virginiana*): Única fuente de la que se extrae el aceite de madera de cedro, fue muy utilizado por los indios plains. Colocaban ramitas de cedro sobre piedras calientes en tiendas recalentadas para la purificación. Los pawnee quemaban ramas de este árbol, como hacían con la gloria de la mañana, para evitar las pesadillas y el nerviosismo.

CHUMBERA (*Zanthoxylum americanum*): Los jóvenes de la tribu omaha utilizaban los frutos de este arbusto como perfume amoroso para atraer a las mujeres.

GLORIA DE LA MAÑANA (*Ipomoea leptophylla*): Los pawnee quemaban la raíz de esta planta para evitar las pesadillas.

HEROCHLOE ODORATA: Es una planta de hojas estrechas que crece en las llanuras americanas. Entre algunas tribus, una vez seca, se ataba en una trenza espesa, a cuyo extremo se le prendía fuego durante las ceremonias para invocar la presencia de divinidades benéficas. Esta práctica está siendo redescubierta tanto por los indios como por los que no lo son, y es utilizada en los rituales contemporáneos de «purificación por el humo», donde el humo que sale de esta planta quemada, de la salvia y/o de otras plantas, sirve para purificar a las personas antes de los ritos espirituales.

Esta planta, cuyo aroma es parecido al de la vainilla, se añadía también a las mezclas que se fumaban durante las ceremonias con pipa para evocar a las potencias buenas.

SALVIA SILVESTRE: Pero es verdadera salvia, pues está formada por varias especies de la familia de la artemisa (*Artemisia*). La salvia silvestre era quemada por muchas tribus para purificar una zona de energías negativas, sobre

todo por los omaha y los ponca. Conocida como Wachanga por los dakota, es posible que haya jugado un papel en la famosa danza del sol.

Varias especies de «salvia», que se distinguen por sus diferentes aspectos, eran utilizadas con distintas finalidades. Los omaha, los pawnee, los dakota, los winnebago y muchos otros grupos usaban la salvia para purificarse, se bañaban con la planta cuando habían quebrantado alguna ley tribal o tocado sin querer un objeto sagrado. La quemaban también para que desprendiera sus energías purificadoras junto con el humo aromático.

Respecto a las plantas muy aromáticas, de color blanco plateado, se sabía que contenían una energía que protegía contra lo poderes negativos, por eso servían con frecuencia para la purificación al comienzo de todas las ceremonias. Véase *Artemisia dracuncul* (anteriormente) para conocer otros empleos de la salvia silvestre.

TORMENTILA (*Sanguinaria canadensis*): Los solteros de Ponca, cuando deseaban casarse, se frotaban la palma de la mano con esta raíz. Si el hombre llegaba a tocar con su mano perfumada el objeto de su deseo, se creía que la boda se iba a producir al cabo de cinco o seis días.

VELLORITA (*Oenothera hookeri*): La raíz de esta atractiva planta fue utilizada como hechizo para la caza. Si el cazador se frotaba con ella las botas y el cuerpo, atraía al venado y evitaba los encuentros con serpientes. (La mordedura de serpiente era uno de los problemas médicos más corrientes entre las tribus de indios americanos.)

LOS ANTIGUOS HAWAIANOS

Si usted ha estado en Hawai, seguramente le habrán embujado las fragancias de cientos de flores tropicales. La mayoría (entre ellas la plumería, la gardenia, el nardo,

el clavel, en teoría todas las especies de orquídea, y muchas otras) las llevaron allí los europeos o asiáticos después de que los primeros moradores desembarcaron en las costas de Hawai entre el año 500 y el año 1000 de nuestra era.

Sin embargo, los antiguos hawaianos encontraron plantas aromáticas en esas altas islas volcánicas cuando llegaron, y trajeron otras desde su casa, ya que, según se cree, habían vivido en las islas de la Sociedad. Cuando establecieron su civilización, que posteriormente sería absorbida en una nueva migración alrededor del año 1500 de nuestra era, los perfumes fueron ampliamente usados por los pueblos para el ritual y para fines profanos.

Para paliar los efectos de incontables horas de natación en el océano, untaban sus cabellos y sus cuerpos con aceite de coco perfumado. La pulpa de coco rallada, y las plantas olorosas como la *alixia* (véase el párrafo siguiente), se dejaban en unas calabazas a pleno sol. Se les echaba agua encima. El calor del sol hacía que los aceites esenciales de la planta —así como el aceite de coco— se separaran y se mezclaran encima del agua. Se filtraba y se utilizaba como crema aromática para la piel.

Los hawaianos utilizaban las plantas olorosas para muchas otras funciones no rituales como, por ejemplo, aspirar la *kapa* (la corteza que utilizaban para dormir y para vestirse) y hacerse masajes con jengibre silvestre (*awapuhi*). Eran famosos por su gran habilidad con el masaje, y su modo de utilizar los aceites perfumados fue un inicio de aromaterapia convencional.

Las guirnaldas se hacían antiguamente con conchas y plumas. Más tarde, se empezaron a utilizar hojas olorosas y flores para componer estas ofrendas destinadas a las divinidades hawaianas. A Laka, la diosa del «hula», se le siguen ofreciendo guirnaldas. Antes de la llegada de los misioneros, las guirnaldas que los bailarines llevaban alrededor de su cuello pertenecían a la diosa.

ALIXIA (*Alyxia olivaeformis*): Es una enredadera de hojas enroscadas y lustrosas que crece en los bosques lluviosos de Hawai, y fue —y sigue siendo— considerada como una planta sagrada. Su fragancia cálida y mágica se extrae triturando los tallos y las hojas, y al secarse aumenta su potencia. La *alixia* se ponía en todos los altares que se construían para Laka.

Un ejemplo interesante de los aspectos divinos de esta planta es el hecho de que si uno llega a oler la *alixia* en alguna parte de Hawai, pero no consigue verla, quiere decir que cerca de allí hay un templo antiguo dedicado a las diosas y a los dioses de la antigua Hawai.

HALA (*Pandanus odoratissimus*): Una planta común en Polinesia, fue utilizada también en la magia del perfume en la antigua Hawai. Se creía que el olor del capullo masculino despertaba los apetitos sexuales, y por eso las mujeres, antiguamente, utilizaban la fragancia de estos racimos para excitar a los hombres. Se empleaban también para otras cosas más sutiles como, por ejemplo, perfumar los aceites y las prendas con polen de *hala* para obtener efectos afrodisiacos.

PUKIAWE (*Styphelia Tameiameiae*): Descubierta en los picos más altos de estas islas volcánicas, antiguamente su empleo era muy importante. Antes del derrumbamiento del sistema de las *kapu* (prohibiciones) en 1819, los jefes no podían mezclarse con la plebe sin quebrantar serias *kapu*, muchas de las cuales han enviado a los ciudadanos a la muerte a manos de los verdugos.

No obstante, un jefe podía temporalmente quebrantar esas prohibiciones encerrándose en una choza pequeña. Un *kahuna* quemaba *pukiawe* en la choza, y el humo que salía de la planta, además de las plegarias recitadas mientras la leña ardía, levantaba la *kapu*. Este es uno de los pocos ejemplos sobre el uso del incienso que he podido encontrar en Hawai.

RESUMEN

Todos los pueblos del mundo, incluyendo África, Asia, Europa, Australia, América del Sur, las islas del Pacífico y esas zonas de las que hemos hablado antes, han utilizado los poderes de las plantas aromáticas para producir cambios sustanciales en sus vidas.

Esos cambios consistían en lo siguiente: entrar en contacto espiritual con la divinidad; atraer el amor o la pareja; elevar la excitación sexual; purificar el cuerpo antes de los rituales; curar las enfermedades y proteger contra las energías negativas.

La aromaterapia mágica, de un modo u otro, ha estado con nosotros desde las primeras grandes civilizaciones. Es tan vieja como el momento en que un ser humano olió por primera vez el delicioso aroma de una flor y lo reconoció como energía pura que surgía de la poderosa Madre Naturaleza.

CAPÍTULO 3

MATERIALES DE PLANTAS AROMÁTICAS

La aromaterapia mágica se basa en tres formas aromáticas: las plantas frescas, los materiales de la planta seca y los aceites esenciales. Este capítulo es la continuación de los dos primeros. El capítulo 4 analiza los aceites esenciales naturales.

PLANTAS AROMÁTICAS FRESCAS

Las plantas frescas contienen grandes cantidades de energía. Un pequeño arbusto, en plena floración, emite a su alrededor verdaderos estallidos de poder aromático. Lo mismo ocurre con las ramitas, hojas y ramilletes de flores que se recogen del mismo.

Las hierbas frescas, dado que los aceites no esenciales han evaporado de ellas durante el proceso de secado, son ideales para muchas formas de aromaterapia mágica. Las flores que pierden su esencia cuando se secan se tienen que utilizar frescas o en forma de aceite esencial.

La mayoría de estas plantas se pueden criar en casa, en pequeños jardines o en contenedores. Es una excelente manera de garantizarnos un suministro seguro de elementos frescos para la aromaterapia mágica. Si los inviernos son fríos donde vivimos, podemos criar plantas en tiestos que

podamos meter en casa hasta que el peligro de que se hielan haya pasado. Infórmese en el vivero más próximo para saber dónde encontrar las semillas y con qué plantas hay que empezar.

Éstas son algunas de las plantas que podemos criar. Todas ellas son mejores frescas (a pesar de que algunas se pueden utilizar secas: para mayor información sobre plantas concretas, véase la Segunda Parte). Las que están marcadas con un asterisco (*) se tienen que usar frescas. Las que están marcadas con dos (**) se tienen que usar frescas o en forma de aceite esencial.

- * Ajo (dientes, flores).
- Albahaca (hojas).
- Aquilea (flores).
- * Artemisa (hojas).
- Asperilla (hojas).
- * Capuchina (flores).
- * Caléndula (flores).
- * Cebolla (bulbo).
- * Cereus (flores).
- * Clavel (flores).
- Eneldo («semillas» del fruto, hojas).
- * Esteva (flores).
- Eucalipto (hojas, vaina de las semillas).
- * Freisa (flores).
- * Gardenia (flores).
- ** Geranio (hojas).
- * Guisantes de olor (flores).
- Hierba de Santa María (hojas).
- ** Hierba luisa (hojas).
- Hinojo («semillas» del fruto).
- * Hisopo (hojas).
- * Jacinto (flores).
- ** Jazmín (flores).
- ** Jengibre (raíz).

- * Jengibre blanco (flores).
- Laurel (hojas).
- Lavándula (flores).
- * Lila (flores).
- ** Lima (cáscara del fruto).
- * Lirio (flores).
- * Lirio araña (flores).
- * Lirio del Valle (flores).
- * Limón (cáscara del fruto).
- Lúpulos (flores).
- * Madreselva (flores).
- * Magnolia (flores).
- * Manzana (flores).
- Manzanilla (flores).
- * Mejorana (hojas).
- * Melón (fruto).
- * Menta acuática (hojas).
- * Menta (hojas).
- Menta piperita (hojas).
- * Mimosa (flores).
- * Naranja (cáscara del fruto).
- * Narciso (flores).
- * Nardo (flores).
- Nébeda (hojas).
- * Nenúfar (flores).
- * Perejil (hojas).
- * Pino (agujas).
- * Plumeria (flores).
- Poleo (hojas).
- Pomelo (hojas).
- * Retama (flores).
- Romero (hojas).
- ** Rosa (flores).
- * Ruda (hojas).
- Salvia (hojas).
- * Tomillo (hojas).

- * Trompón (flores).
- * Toronjil (hojas).
- * Tulipán (flores).
- Ulmaria (hojas).

¿No quería usted tener un jardín hermoso? Consiga unos cuantos bulbos y cuídelos hasta la primavera, que será cuando estalle toda su belleza y su fragancia. El narciso, el trompón, la fresa, el jacinto y el tulipán crecen fácilmente de este modo.

Si no desea tener jardín, hay otras alternativas para poder conseguir plantas frescas. Muchas de las flores que venden las floristas tienen un magia poderosa. Sin embargo, algunas (como las rosas y los claveles) han sido cruzadas por su gran resistencia, su buen aspecto y su color, pero el aroma ha sido sacrificado a favor de esos otros tres factores. Por eso muchas flores de invernadero tienen poca fragancia. Hay que olerlas antes de comprarlas.

Seguramente tendrá amigos que crían plantas y flores. No ha visto nunca esas manos con los pulgares verdes de tanto trabajar en el rosal? ¿O ese cocinero que tiene macetas de albahaca y romero en la ventana de la cocina? Si siente necesidad de esas hierbas, pida unos cuantos retoños. No tiene por qué revelar la razón por la que las quiere.

No huela las plantas a las que han echado insecticidas sintéticos. Si practica la jardinería, utilice métodos naturales para el control de las plagas, tal y como indica todo buen libro de jardinería orgánica. Antes de que sus amigos le den sus hierbas, pregúnteles si las plantas están «limpias». Las plantas que han sido criadas con productos orgánicos no solamente son las mejores, sino que son las únicas plantas requeridas.

La tercera alternativa es comprarlas. Las siguientes frutas frescas y hierbas se pueden encontrar en muchos supermercados y mercadillos (hay muchos supermercados a lo

largo del país que tienen hierbas frescas en la sección de frutería):

Albahaca	Melón
Ajo	Menta
Cebolla	Naranja
Eneldo	Perejil
Jengibre	Romero
Lima	Salvia
Limón	Timo

En esta lista no están las flores frescas que actualmente se venden también en muchos supermercados y mercadillos.

Si no consigue nada de eso, váyase a un parque público o a una arboleda, visualice y aspire el olor de las flores u hojas relacionadas con la transformación mágica que usted necesita. ¡Pero no las coja!

LOS MATERIALES SECOS DE LA PLANTA

Muchos de los elementos exóticos utilizados en la aromaterapia mágica sólo se encuentran en estado seco. No conozco a nadie que tenga en su huerto árboles de clavos o que tenga un sándalo adornando su jardín. Usted puede encontrar hoy día estos productos en establecimientos especializados.

Una vez más, nuestros modernos supermercados ofrecen una amplia selección de esas especias y hierbas que antes eran tan caras: suelen estar comprimidas en tarritos y llevan etiquetas con un precio elevado. Son muy útiles para la aromaterapia mágica, pero es mejor que busque en su barrio una verdulería que tenga precios más baratos.

Hay otras tiendas de alimentos exóticos (las tiendas de China, de la India y de Oriente Medio, ofrecen una amplia gama de especias y de hierbas raras), así como tiendas de medicina china.

Los materiales de las plantas que se pueden utilizar en estado seco están en esta lista. (Los pocos que tienen que ser secados, tratados y/o procesados de alguna otra forma antes de su empleo están marcados con un asterisco):

Albahaca	Laurel
* Alcanfor	Lavándula
Alcaravea	Lengua de ciervo
* Aloe	* Liquen
Anís	* Lirio (de Florencia)
* Anís estrellado	Lúpulos
Aquilea	* Macis
Asperilla	Manzanilla
* Azafrán	Mejorana
* Café	Menta
* Canela	* Menta piperita
Cardamomo	Nébeda
* Cedro	* Nuez moscada
Cidro	* Pachulí
Cilantro	* Pimienta negra
* Clavo	Poleo
Comino	Romero
* Copal	Salvia
Enebro	* Sándalo
Eneldo	Semilla de apio
* Galanga	Ulmaria
* Haba tonca	* Vainilla
Hierba de Santa María	* Vetiver
Hinojo	

La mayoría de los distribuidores de hierbas por correo aéreo son de confianza. No suelen vender una hierba por otra. No obstante, hay algunos que, por descuido o a propósito, venden hierbas con etiquetas falsas.

Ya no vivimos en esa época en la que la nuez moscada artificial estaba hecha de madera y vendida como la ge-

nuina: lo que pasa es que hace 400 años la nuez moscada era apreciada como un diamante. Con todo, hay que tener cuidado a la hora de adquirir esta hierba.

Los tesoros aromáticos de todas las edades, esparcidos por el mundo desde países lejanos, pueden ser nuestros por poco dinero. Las hierbas secas forman parte importante de la aromaterapia mágica, y son tan valiosas para esta práctica como los materiales frescos de las plantas y los aceites esenciales.



CAPÍTULO 4

ACEITES ESENCIALES

Los aceites esenciales no son aceites. No son grasientos, suelen ser claros como el agua y se evaporan con rapidez, cosa que no ocurre con los aceites genuinos. Los aceites esenciales son en realidad sustancias volátiles y aromáticas que se producen de forma natural en el interior de determinadas plantas. Son los que dan a las rosas, al ajo y a todas las demás plantas aromáticas sus olores característicos.

Los aceites esenciales se extraen de los materiales de las plantas mediante varios métodos, la mayoría de los cuales son caros y pueden ser explosivos; por eso es mejor dejar que lo hagan profesionales. Es prácticamente imposible fabricar en casa los genuinos aceites esenciales.

Deseo dejar bien clara una cosa: *los aceites esenciales son los productos destilados o exprimidos de los materiales de las plantas que poseen un aroma natural*. El aceite esencial de lavándula se extrae de la lavándula, no de una planta que huele como ésta. Además, los aceites sintéticos no son aceites esenciales.

La gente del pueblo tiene una gran confusión respecto a los aceites esenciales, y sin embargo es bien sencillo. Si el «aceite de jazmín» es producido en laboratorio por un especialista, mezclando los productos químicos adecuados para reproducir la esencia de la flor, no es un aceite esencial.

Hay muchos distribuidores que venden «esencias» sintéticas que jamás se han formado en los tejidos de una planta viva. Son baratas, fáciles de hacer y, por desgracia, constituyen el 99 % de los ingredientes de los aceites «mágicos» vendidos en los Estados Unidos.

En la aromaterapia mágica, el empleo de los aceites esenciales genuinos es algo obligado. Los aceites esenciales sintéticos no funcionan. No es un desaire que se le hace a la tecnología, sino una simple llamada de atención sobre las limitaciones de los «aceites esenciales» sintéticos.

Lo cierto es que los aceites esenciales genuinos, producidos por los materiales de la planta, contienen algo más que terpinas, aldehidos, cetonas, alcoholes y otros ingredientes que crean la fragancia. Puesto que han nacido de las plantas, están en contacto directo con la tierra. Esta energía sutil, alimentada por el suelo, el sol y la lluvia, vibra en los aceites esenciales. Como nosotros también somos de la tierra, y poseemos este vínculo, podemos mezclar la energía de los aceites esenciales genuinos con la nuestra para que se produzca en nosotros el cambio que necesitamos.

Los aceites esenciales son las energías concentradas de la planta. En general, estos aceites están entre 50 y 100 veces más concentrados que las plantas de las que han sido extraídos. Por lo tanto, los aceites esenciales son poderosas reservas de energías naturales.

Los genuinos pueden estar formados por ciento de ingredientes específicos (constituyentes químicos). El aceite esencial de rosa, por ejemplo, contiene cerca de 500 constituyentes, y todos ellos cohabitan en armonía dentro del aceite esencial. Son los ingredientes que dan a los aceites esenciales sus aromas y la capacidad de transformar nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestras emociones.

Los verdaderos aceites esenciales contienen los ingredientes adecuados en las combinaciones correctas. La mayoría de ellos no son tóxicos y el cuerpo los asimila fá-

cilmente: a través de la nariz y de los pulmones durante la inhalación, a través de la piel durante el masaje, y a través del tubo digestivo si se toman por vía oral. Los aceites sintéticos no se han de usar en ninguna de estas formas.

Además, los aceites esenciales tienen una calidad estética que los sintéticos no tendrán jamás. Abra un tarro de precioso aceite de aquilea. Verá cómo la esencia le envuelve en sus energías. Es una esencia plena, casi huele a fruta. Su cuerpo y su mente agradecen su presencia. No hay cortes bruscos y desgarradores que se lo impidan.

Por otro lado, los aceites sintéticos no tienen vínculo con la tierra. En un sentido mágico, están muertos. Para crearlos, los científicos mezclan tan sólo los ingredientes necesarios para aproximarse al aroma de los aceites esenciales genuinos. Los resultados suelen ser odiosas parodias de la realidad.

Comparar el aceite esencial genuino de la rosa (producido por destilación al vapor) con un aceite sintético de rosa es interesante para comprender la importancia de utilizar el producto genuino. La rosa artificial tiene una dulzura enfermiza, es aséptica y suele producir dolor de cabeza. El aceite esencial genuino de rosa huele como un campo de flores contenido en una botella. Desprende unas energías suaves y pacíficas. Está vivo.

Estas esencias exquisitas suelen venderse en cantidades milimétricas, y su precio varía: hay precios baratos y precios caros. Los frascos de nueve o diez mililitros de los aceites esenciales más comunes (el limón, el romero, la menta acuática) cuestan por debajo de las mil pesetas. Los aceites esenciales más caros (la rosa, el azahar, la aquilea y el jazmín) suelen venderse en cantidades de uno o dos mililitros y a un precio bastante alto. Para hacernos una idea de estas cantidades (puesto que el sistema métrico nunca ha tenido mucho éxito en los Estados Unidos), la tabla que viene a

continuación muestra las correspondencias *aproximadas* entre los mililitros y las onzas:

1 mililitro	=	1/30 onza
2 mililitros	=	1/16 onza
4 mililitros	=	1/8 onza
10 mililitros	=	1/3 onza
15 mililitros	=	1/2 onza

A pesar de que muchos aceites genuinos son caros, se utilizan en proporciones tan pequeñas que al final el gasto viene a ser mínimo. Los aceites esenciales son tan concentrados que un sola gota en un trocito de algodón casi siempre es suficiente para que un ritual de aromaterapia mágica sea eficaz (véase capítulo 5, para lo métodos de empleo de los aceites esenciales).

Es difícil determinar si un aceite esencial es genuino. Una manera de saberlo es ver el precio. Si un aceite de «Jazmín» lleva en la etiqueta un precio bajo, es un signo seguro de que se trata de un producto de laboratorio, y no de la tierra.

Pero la verdadera prueba es el olor. La mayoría de nosotros no hemos oído los aceites esenciales genuinos en toda nuestra vida, pero no cuesta mucho hacerse con unas cuantas fragancias que se puedan reconocer. Con la práctica, iremos adquiriendo la habilidad de identificar los aceites esenciales genuinos. Hasta la nariz menos educada normalmente sabe distinguir entre una burda imitación y una esencia real.

¿Dónde se consiguen? Si usted tiene verdadero interés, seguro que encontrará buenos aceites esenciales en el mercado.

Una vez que haya adquirido unos cuantos, guárdelos con un cuidado exquisito. Los aceites esenciales se degradan enseguida si no se cuidan. Sus enemigos son los siguientes:

La luz. Mantenga los aceites esenciales (que siempre se venden en frascos de vidrio oscuro) lejos de la luz.

El calor. No ponga nunca los aceites esenciales cerca de cosas calientes, como hornos, chimeneas, velas encendidas u otras fuentes de calor.

El aire. Manténgalos con el tapón bien cerrado, y no deje nunca la botella destapada por más de unos cuantos segundos.

La humedad. El cuarto de baño es el peor sitio para guardar los aceites esenciales. Consérvelo en un sitio fresco y seco, y le durarán algún tiempo.

Hay opiniones dispares, pero la mayoría de estos aceites deberían seguir manteniendo su eficacia entre uno y tres años.

Los aceites esenciales suelen venderse en frascos pequeños con un cuentagotas que regula la cantidad de aceite utilizado. Eso evita que se derrame.

Recuerde: las esencias de las plantas son altamente concentradas. No se le ocurra tomarlas. Si es propenso a las reacciones alérgicas, tenga cuidado (vea «Aceites esenciales» en la Tercera Parte de este libro), y manténgalos fuera del alcance de los animales domésticos y de los niños.

Los aceites esenciales genuinos son vitales para la práctica de la aromaterapia convencional y holística. En la aromaterapia mágica son bien recibidos junto con las plantas olorosas de las que proceden. En pleno invierno, cuando todas las plantas de romero están cubiertas de nieve, podemos destapar un frasco del aceite esencial y recoger los beneficios de su aroma.

Algunos de los aceites esenciales menos caros han sido recogidos de las flores y plantas que crecen desde hace miles y miles de años. Si no podemos recoger las flores del ilang-ilang para que nos ayuden a encontrar el amor, sí podemos encontrar su aceite esencial. Ésta es otra de las ventajas que tienen estos aceites: su accesibilidad.

Si no ha experimentado nunca un aceite esencial genuino, le recomiendo que pruebe unos cuantos. Se sorprenderá del poder y la energía que contienen esos pequeños frascos de vidrio marrón.

Los actuales precios de venta al público varían según el mercado, la disponibilidad y otros factores. Los términos generalmente utilizados en aromaterapia para determinados aceites esenciales están entre paréntesis.

ALCANFOR BLANCO.
AQUILEA.
AZAHAR (FLOR DE NARANJO) (2 mililitros).
BAYA DE ENEBRO.
BENJUÍ.
CARDAMOMO.
CEDRO DE ATLAS.
CEDRO DE VIRGINIA.
CILANTRO.
CIPRÉS.
CLAVO.
ESCLAREA.
ESENCIA DE ROSA (2 mililitros).
EUCALIPTO.
GERANIO.
HIERBA LUISA (LUISA).
HINOJO.
ILANG-ILANG.
INCIENSO.
JAZMÍN EN FLOR (2 mililitros).
JAZMÍN TOTAL (2 mililitros).
JENGIBRE.
LAVÁNDULA.
LIMÓN.
MANZANILLA ALEMANA.
MANZANILLA ROMANA.
MEJORANA FRANCESA.

MENTA ACUÁTICA.
MENTA PIPERITA.
MIRRA.
NARANJA.
NIAOULI.
PACHULÍ.
PALMARROSA.
PETITGRAIN.
PIMIENTA NEGRA.
PINO.
POMELO.
ROMERO.
ROSA CONCENTRADA (2 mililitros).
SALVIA.
SÁNDALO.
TOMILLO.
TORONJIL (MELISA).
VETIGUERES.

CAPÍTULO 5

MÉTODOS Y TÉCNICAS

En su esencia, la aromaterapia mágica es el proceso de visualización y aspiración del aroma de un aceite esencial o de una planta y la programación de la energía personal. Este capítulo se propone analizar el arte de la visualización, así como varios métodos de aspiración de los aromas. Vamos a empezar por el principio.

TÉCNICAS DE INHALACIÓN

Se pueden utilizar muchos métodos, la mayoría de los cuales dependen de la forma de los materiales de la planta aromática: flores frescas, hojas frescas, flores secas, hojas secas, semillas y madera, aceites esenciales.

Flores frescas

Podemos adquirirlas o recogerlas. Si recogemos nuestras propias flores, hagámoslo con amor. No vayamos a arrancar las flores de cualquier manera ni a rebanar alegremente sus tallos con el frío acero. Recuerde: las plantas son las hijas de la tierra. Poseen la misma energía que nos permite vivir. Las plantas son, en cierto sentido, nuestras pri-



mas, así que recojámoslas sin olvidar su sacrificio. Cortémoslas con delicadeza. Si lo desea, deje a la planta madre la ofrenda de una piedra bonita o de una moneda.

Ponga las flores en agua fresca. Las muy aromáticas es mejor recogerlas antes de que salga el sol, cuando el contenido de su aceite esencial está en su apogeo. Algunas flores, como el jazmín genuino y el nardo, emiten la mayor cantidad de aroma por la noche. Éste puede ser, por lo tanto, el mejor momento para recogerlas y utilizarlas.

Si tenemos que llevar a cabo el mismo ritual con estas flores durante varios días, hay que sustituirlas con capullos frescos cuando se pongan mustias (a ser posible enterrando las flores marchitas).

Ni siquiera sería necesario recoger las flores. Si éstas crecen en un lugar privado, lo único que tenemos que hacer es arrodillarnos o sentarnos junto a ellas y cumplir con nuestro sencillo ritual.

Flores secas

Las hojas de algunas plantas como, por ejemplo, la albahaca y el romero, se utilizan mejor frescas. Para ello, hay que recogerlas según el método descrito anteriormente y meterlas después en agua.

Flores y hojas secas, semillas y madera

No es necesario recogerlas, pero puede que necesitemos un tratamiento sencillo antes de que desprendan del todo sus aromas. Las especias como los clavos y el cardamomo, hay que machacarlas un poco en un mortero o aplastarlas entre dos piedras (ponga la piedra de abajo sobre un papel para que no se pierda nada).

Las hojas y las flores hay que frotarlas entre los dedos (lávese las manos antes) para desmenuzarlas.

La mayoría de las maderas, como el cedro y el sándalo, segregan tanta fragancia que no necesitan ser trituradas. En todo caso, se pueden rallar con un rallador puntiagudo durante algunos segundos.

Cualquiera que sea el método empleado, sólo se necesita una pequeña cantidad (no más de una cucharadita, aproximadamente, de la sustancia triturada o rallada) para la aromaterapia mágica. Si tiene un aroma fuerte y penetrante, quiere decir que el tratamiento ya es suficiente.

Aceites esenciales

El método más fácil es el de abrir el frasco y aspirar, pero eso es un riesgo (puede ocurrir, por ejemplo, que caigan sobre la alfombra 5.000 pesetas valiosas de aceite esencial de jazmín) que, entre otras cosas, acelera la evaporación de tan costosos tesoros. Éstos son algunos de los métodos aconsejados:

a) Eche una, dos o tres gotas de aceite esencial sobre una bolita de algodón (¡no sobre una borla para empolvarse!). Esto será suficiente para sus propósitos. Para aceites esenciales demasiado caros, como por ejemplo la rosa, el jazmín, la aquilea y el azahar, una sola gota bastará, porque son unos aromas muy fuertes. Además, un frasco de dos mililitros de jazmín total suele venderse a un precio elevado. Por este motivo, no puede uno permitirse el lujo de derrochar. Tras aromatizar la bola de algodón, llévesela a la nariz.

b) Si no tiene algodón, puede usar un pañuelo limpio, recién lavado. Se trata de echar unas cuantas gotas de aceite esencial en el centro del pañuelo. No utilice un pañuelo que haya sido lavado con jabón de olor de alguna lavandería industrial. Compre jabón neutro y lave el pañuelo a mano. Durante el ritual, llévese a la nariz la parte perfumada del pañuelo.

c) Hay muchos establecimientos que venden aparatos para dispersar aceites esenciales. Son unos pequeños dispositivos que desprenden de forma automática el aroma y las energías de un aceite esencial a través del aire. Dado que el aceite esencial no ha sido expuesto al calor, ninguna de sus propiedades queda destruida ni alterada.

Los difusores son útiles para unos rituales concretos o para esparcir las energías de un aceite esencial por la casa; es una excelente idea para la protección, el amor, la salud y la purificación.

Para utilizarlo, lo único que hace falta es echar unas cuantas gotas de aceite esencial en el vaso «nebulizador» y dejar que haga su trabajo.

d) Los hervideros de mezclas (esas vasijas de cerámica que tienen dos partes) también se encargan de difundir aceites esenciales a través del aire. El calor necesario para llevar a cabo este propósito puede alterar el aceite, pero, en general, se obtienen resultados satisfactorios.

Añada aproximadamente media taza de agua a la parte de arriba, encienda la vela pequeña que está en la mitad inferior, ponga la parte superior encima de ella y eche unas gotas de aceite esencial en el agua. Cuando el agua hierva, esparcirá la fragancia. Siéntese o quédese al lado de los hervideros y aspire el aroma mientras hace la visualización. Al igual que con los difusores, los hervideros de mezclas esparcirán el aroma del aceite esencial (y, por lo tanto, sus energías) por una zona amplia.

Debido a su lenta evaporación, los aceites pesados (como, por ejemplo, el sándalo y el pachulí) no funcionan bien en los hervideros de mezclas, pero los demás dan casi todos un buen resultado.

e) Ponga a hervir agua destilada en una cazuela que no sea metálica. Viértala en un cuenco grande, resistente al calor, y añada algunas gotas de aceite esencial. Mientras

hace su visualización, aspire ese vapor lleno de aroma y energía.

f) Hay unos cuantos aceites esenciales enumerados en este libro que se pueden utilizar en los baños. No obstante, no haga experimentos añadiendo extraños aceites esenciales al agua de su baño. Hay algunos que son muy irritantes para las membranas mucosas y para la piel en general, no creo que a nadie le guste que un baño mágico cree irritación y escozor. Evite en todo momento los aceites cítricos (naranja, petitgrain, cidro, hierba luisa, toronjil) y las especias fuertes (clavo, cinamomo, nuez moscada).

Media bañera —o menos— de agua está bien. Añada el aceite esencial al baño, gota a gota, inmediatamente antes de entrar en él, de forma que no se evapore con el calor del agua. Para la mayoría de los baños, entre seis y diez gotas es suficiente.

Relájese y visualice.

VISUALIZACIÓN

Es un proceso sencillo y natural que casi todos hacemos a diario. ¿Un ejemplo? Imagine que está paseando por la mañana, que está mirando el reloj, que está riendo y que se va a dormir. Ésta es la visualización. O, con su ojo interior, imagine que de repente se encuentra con un billete de 5.000 pesetas en su bolso o cartera. Eso también es visualización.

La visualización es el arte de crear imágenes mentales. El diálogo mental (como, por ejemplo, pensar: «¡Caramba! ¿No sería maravilloso si me enamorara de alguien que me ama?») no es visualización. La palabra *visual* indica que se trata de imágenes, no de palabras.

Cada invento, cada una de las prendas que llevamos, todo aquello que el ser humano ha creado, es fruto de la vi-

sualización. Una imagen apareció, o se formó en la mente del creador. Con la ayuda de las manos y de las materias primas, la imagen se convirtió en realidad física.

En la aromaterapia mágica formamos una imagen mental de la transformación que necesitamos. Prosperidad, amor, salud, protección. Pintamos una imagen con nuestra imaginación, creando una ilustración mental que simplemente delimita la transformación que deseamos realizar. A pesar de que voy a dar ejemplos concretos en la Segunda Parte de este libro, he aquí algunos para empezar.

Paz: Cuando esté padeciendo los efectos del estrés, o se encuentre emocionalmente turbado, o se sienta indeciso, «véase» a sí mismo (recuerde, no recite las palabras describiendo la escena en su cabeza) deslizándose en un arroyo calido y calmante, o de pie bajo una lluvia sutil. El agua rodea su cuerpo, su espíritu y su alma, aliviando sus tensiones, relajando sus músculos y su sistema nervioso central. Vea y sienta cómo la paz fluye por su ser. Luego inspire el aroma que promueve ese estado. Siga visualizando mientras el aroma realiza su magia.

Dinero: Cuando se encuentre apurado en el aspecto económico, véase a sí mismo cobrando grandes talones y depositando dinero en su cuenta de banco o guardándolo en su caja fuerte, si tiene una. (Recuerde que no tiene que pensar: «¡Vaya! ¡Cuánto dinero tengo hoy!»)

Amor: Si necesita tener una relación satisfactoria con una persona, véase entre sus brazos, o paseando tranquilamente con ella, o haciendo el acto sexual, o cualquier otra cosa relacionada con el amor. No se haga una imagen de ese hombre concreto que vio ayer en la oficina, o de esa mujer guapa que estaba a la entrada del vestíbulo. No visualice a una persona concreta. Véase a sí mismo y a otro ser humano en una relación feliz.

Entréñese todos los días en la visualización y le resultará cada vez más fácil. Le sorprenderá ver la capacidad que tiene su mente.

PERMITIR LA TRANSFORMACIÓN

La aromaterapia mágica produce las transformaciones más fuertes cuando nos permitimos aceptar las nuevas energías. Si visualizamos y aspiramos, pero nos quedamos anclados en nuestra mentalidad antigua, nos abocamos al fracaso.

Si durante mucho tiempo hemos tenido un concepto negativo del amor, vamos a rectificar estos pensamientos antes de iniciar un ritual destinado a atraer el amor. Si estamos preocupados con nuestros problemas económicos, vamos a transformarlos en un propósito firme de cambio. Si hemos abusado mucho de nuestro cuerpo, buscándonos una enfermedad, cambiemos nuestros hábitos y modo de vida antes de llevar a cabo un ritual destinado a conservar la salud o conseguir la curación.

PREVENIR

Desde luego es mejor que curar. Antes de llegar a estar agotados, abatidos y enfermos, vamos a realizar un sencillo ritual para conservar nuestra salud, en vez de esperar a tener que hacer un ritual curativo. Antes de quedarnos sin dinero, vamos a incrementar nuestra prosperidad. Cuando vemos que empezamos a acumular tensiones hasta un nivel insostenible, vamos a utilizar algunos aromas pacíficos para evitar una crisis depresiva. Analicemos nuestra vida. Seamos rigurosos en nuestro análisis, y hagamos uso de la aromaterapia mágica para prevenir los problemas antes de que se produzcan.

AROMATERAPIA MÁGICA

Es una forma sencilla de magia que utiliza las energías de los aromas naturales y orgánicos, y las de nuestra mente

y nuestro cuerpo. No es una práctica sobrenatural. Lo que ocurre es que no todos los procesos de la aromaterapia mágica han podido explicarse ya.

¿Hay algo más natural que nosotros mismos y las plantas aromáticas que nos rodean?

REACCIONES ALÉRGICAS

Algunos aceites esenciales y plantas olorosas pueden causar reacciones alérgicas en determinados individuos. Si sabemos que somos alérgicos, por ejemplo, a las rosas, no debemos de ningún modo aspirar las flores ni el aceite esencial de rosa.

Si descubrimos que tenemos reacciones serias a un aroma concreto, se trata de no utilizarlo. Hay otros que podemos buscar. (Véanse las tablas de la Tercera Parte, donde se sugieren algunas alternativas.)

PELIGROS

Los únicos verdaderos peligros que existen en la aromaterapia mágica proceden de ciertos aceites esenciales. Recordemos que son concentraciones elevadas de las plantas. La salvia es un condimento común, mientras que su aceite contiene la sustancia tóxica *tuyona*. La artemisa, el hinojo, la mejorana, el poleo, la ruda y algunos otros aceites esenciales, han sido declarados peligrosos, de modo que es mejor no utilizarlos. Las mujeres embarazadas en especial tienen que tener cuidado con muchos aceites. Para mayor información, véase «Aceites esenciales peligrosos» en la Tercera Parte de este libro.

¡Y no olvidemos que no hay que tomar *nunca* un aceite esencial por vía interna!

ÚLTIMAS REFLEXIONES

Como se dijo en el capítulo 1, la aromaterapia mágica no pretende tratar enfermedades graves o estados emocionales. Para solucionar estos problemas hay que acudir a un buen médico. Los aromaterapeutas convencionales (aquellos que han sido preparados para trabajar con los aceites esenciales y la terapia del masaje) casi siempre tienen un éxito increíble. Sus tratamientos pueden dar buenos resultados en unión con la medicina ortodoxa o, en algunos casos, sustituyéndola. Véase Apéndice para buscar direcciones de aromaterapeutas cualificados.

Por encima de todo, la aromaterapia mágica es un instrumento valioso, una práctica natural que toca nuestras almas con las energías aromáticas de la Tierra. Es un arte antiguo que sólo ahora ha vuelto a ponerse de moda, devolviéndonos la esperanza que nos brindan las flores y los preciosos aceites esenciales.

Podemos utilizarla para realizar los cambios positivos que necesitamos en nuestra vida.

SEGUNDA PARTE
LOS AROMAS

INTRODUCCIÓN

Hay diversidad de opiniones sobre las distintas propiedades mágicas y los diferentes empleos de 100 aromas naturales: hierbas frescas, hierbas secas y aceites esenciales. Como en mis libros anteriores, he dado una estructura bastante rigurosa a esta sección:

NOMBRE ESPECÍFICO: (Útil para determinar con exactitud cuál es la planta recomendada. En los viveros se venden muchos «jazmines», pero sólo unos pocos son verdaderos jazmines.)

Otros nombres por los que la planta o el aceite esencial se conocen.

PARTE UTILIZADA: (Aceite esencial; hojas; flores, secas o frescas.)

PLANETA QUE PRESIDE.

ELEMENTO QUE PRESIDE: (Para mayor información sobre los planetas y los elementos, véase Tercera Parte.)

INFLUENCIAS MÁGICAS: (Los aspectos concretos en los que el aroma realiza las transformaciones.)

SABIDURÍA POPULAR: (A determinadas voces se les añade información histórica, ritual y mágica relativa a su fragancia.)

Dicha información precede toda la explicación de cada voz y describe algunas de las formas mágicas en las que el

aroma puede ser empleado. Para algunas fragancias sigue una última sección:

Advertencia: (Esta sección aparece únicamente cuando es necesaria. Como se dijo en el capítulo 5, hay algunos aceites esenciales y algunas plantas frescas que pueden ser peligrosas cuando se usan de forma indiscriminada.)

Recuerde que gran parte de esta información es personal. Si ve que las correspondencias y los rituales que yo sugiero no se ajustan a su respuesta a un determinado aroma, es libre de cambiarlos.

Nuestras respuestas emocionales a los aromas pueden ser muy personales. Durante una conferencia que di hace poco sobre este tema, un hombre dijo que el *áloe* olía como el asiento posterior de un taxi de Nueva York. Para él, no servía para fomentar la espiritualidad.

En otra sesión, el aroma del aceite esencial de azahar produjo una sensación de bienestar y protección en una mujer cuya madre solía bañarla con un jabón que tenía esencia de azahar.

Po lo tanto, lea la siguiente información; experimente las esencias; observe sus efectos, en particular en la esfera emocional, y utilícelas en consecuencia.

Además, sírvase sólo de los aromas que le gustan. Sería absurdo, por ejemplo, que aspirara la esencia de la albahaca para mejorar su situación económica, si resulta que usted detesta este olor.

Escuche su cuerpo también. No utilice plantas o aceites esenciales que producen reacciones alérgicas.

He evitado a propósito incluir en esta sección plantas y aceites esenciales imposibles de encontrar. Todos estos aromas —en forma de plantitas, aceites esenciales o materiales secos— se pueden hallar fácilmente en los establecimientos especializados.

Bienvenido a mi jardín. ¡Bienvenido a las maravillas de la aromaterapia mágica!

AJO*(Allium sativum)*

PARTE UTILIZADA: Dientes frescos y flores frescas.

PLANETA: Marte.

ELEMENTO: Fuego.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Protección, purificación, salud, energía física, conciencia mental.

La poderosa esencia del ajo fresco es, como decían los antiguos herboristas, «demasiado bien conocida para que necesite una descripción». Esta inocente planta tiene sus partidarios y sus detractores, quienes, por lo visto, jamás se ponen de acuerdo. No obstante, el ajo tiene una historia larga y pintoresca en la magia, y su aroma penetrante sin duda tiene un lugar en la aromaterapia mágica.

Si le gusta el sabor, y sobre todo el olor, del ajo, utilícelo cada vez que lo necesite. Si, por el contrario, detesta «ese bulbo appestoso», sustitúyalo con algún otro aroma para las siguientes finalidades:

Pele un diente de ajo fresco. Si tiene acceso a una planta de ajo, corte una flor y póngala en agua como de costumbre. Las flores de ajo son atractivas y más suaves que su esencia.

Protección: Vea cómo el aroma le envuelve y repele las energías negativas.

Purificación: Inspire el olor punzante del ajo mientras visualiza cómo le deja limpio de pensamientos negativos, depresiones y toda clase de obsesiones.

Salud: Si comemos ajo fresco todos los días, como muchas veces se nos ha aconsejado, conviene olerlo antes de comerlo (mientras visualizamos cómo sus energías saludables se mezclan con nuestro cuerpo).

Energía física: Cuando esté aplanado, huela este aroma intenso y agudo. Visualice la luz del sol, o unos rayos fuer-

ALCANFOR*(Cinnamomum camphora)***PARTE UTILIZADA:** Aceite esencial.**PLANETA:** Luna.**ELEMENTO:** Agua.**INFLUENCIAS MÁGICAS:** Purificación, energía física, castidad.**SABIDURÍA POPULAR:**

Los templos taoístas y budistas de toda China están rodeados por antiguos árboles de alcanfor.

El alcanfor era (y sigue siendo) un ingrediente en la fabricación de petardos. Antiguamente llevaban trocitos de alcanfor alrededor del cuello para protegerse contra las enfermedades infecciosas.

EMPLEOS MÁGICOS:

Casi todo el mundo conoce este aroma por las bolitas de naftalina, aunque éstas contienen alcanfor artificial, no la sustancia genuina. Actualmente hay muchas tiendas que venden unos cuadraditos envueltos en plástico, a los que llaman resueltamente «alcanfor». No obstante, la letra pequeña del envoltorio advierte que se trata de alcanfor sintético, y que inhalar sus vapores puede ser peligroso para la salud.

El aceite blanco de alcanfor es mucho más seguro que el sintético. Se trata de una esencia fuerte y fresca que podemos aspirar para curarnos pronto el resfriado. Cuando la aspiramos, junto con la visualización adecuada, la esencia de alcanfor es excelente para purificarnos y estimular el cuerpo.

Hace muchos siglos, los religiosos y las religiosas solían aspirar el alcanfor para apaciguar todo deseo de actividad sexual hasta llegar a anularlo totalmente. Si quiere enfriar sus deseos, aspire alcanfor una o dos veces.

Sin embargo, se trata de una esencia penetrante que, si se inhala durante más de unos segundos cada vez, puede crearnos fuertes jaquecas. Así que lo mejor será hacer la visualización, abrir el frasco, realizar una inhalación rápida y cerrarlo de nuevo.

Se puede utilizar alcanfor cristalino en lugar del aceite esencial, pero es mucho más difícil encontrarlo. A mí me gusta el alcanfor: su aspecto y su olor me agradan. Pero este poderoso aroma se debe utilizar con respeto.

Si desea plantar sus propios árboles de alcanfor, busque las plantas en algún vivero. Si no sabe extraer alcanfor, las hojas y la madera contienen ese aroma tan familiar.

ALCARAVEA (*Carum carvi*)

PARTE UTILIZADA: Frutos secos, aceite esencial.

PLANETA: Mercurio.

ELEMENTO: Aire.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Conciencia mental, energía física, amor.

El pan de centeno huele y sabe tan bien gracias a los frutos de alcaravea (muchas veces mal llamados «semillas») que se añaden a la masa.

La alcaravea tiene un olor estimulante. Aplaste sus semillas y aspire su esencia para revitalizar el cuerpo, a ser posible visualizando el aroma como llamas brillantes, de un color amarillo-anaranjado.

Esta fragancia es refrescante también para la conciencia mental. Espírela para aumentar su viveza y fortalecer su memoria.

Si quiere atraer el amor, imagínese a sí mismo dándolo y recibéndolo libremente, mientras huele los frutos machacados de esta planta. Repita este ritual, sencillo y breve, varias veces al día, sobre todo cuando esté preocupado respecto a su relación actual.

Para normalizar una relación ya en curso, aspire y visualícese con su pareja intentando resolver sus problemas y comunicándose. La falta de confianza y comunicación es la principal causa de las separaciones.

ÁLOE

(*Aquilaria agallocha*)

PARTE UTILIZADA: Madera seca.

PLANETA: Venus.

ELEMENTO: Agua.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Espiritualidad, meditación, amor.

El áloe, que por fin ha llegado ya a las herboristerías americanas, es una madera muy aromática que en China y en Japón se ha usado siempre con fines médicos y religiosos. Para algunas personas, esta fragancia puede resultar demasiado fuerte, pero a mí me gusta. Huele a templos antiguos, a magia antigua, a fuerza y a espiritualidad.

Inhale el profundo aroma del áloe para crear un estado de espiritualidad elevado. Se trata de una introducción evocadora para los rituales religiosos de todo tipo. Su fragancia eleva también la meditación.

Aspire el aroma del áloe, con visualización, para que le traiga a la persona que usted está buscando para una relación amorosa.

ANÍS ESTRELLADO*(Illicium verum)*

PARTE UTILIZADA: Fruto seco.

PLANETA: Júpiter.

ELEMENTO: Aire.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Conciencia psíquica.

Cerca de los templos budistas se encuentra a menudo una especie afín a este árbol. En Japón utilizan su corteza como incienso.

Su fruto se parece a una estrella de ocho puntas. Cada punta contiene una lustrosa semilla marrón. El anís estrellado emite un fuerte olor a licor.

Esta fragancia sirve para aumentar la conciencia psíquica. Siéntese tranquilamente e inhale su esencia. Sosiegue su mente. Deje que la energía del anís estrellado penetre en su interior, relajando su mente y despertando sus capacidades psíquicas ocultas.

APIO*(Apium graveolens)*

PARTE UTILIZADA: Semilla seca.

PLANETA: Mercurio.

ELEMENTO: Aire.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Conciencia psíquica, sueño.

La mayoría de los cocineros conocen el olor tan peculiar de la semilla de apio, que ha sido comparada con la de perejil.

Para despertar su conciencia psíquica, machaque una cucharadita de semillas secas y envuélvalas en un pañito fino de algodón. Aspire su olor y vea cómo su mente se relaja (algo parecido a un puño que se relaja), dejando que se produzca una verdadera comunicación con su psique.

Si quiere tener un sueño reparador, rellene unas almohadillas con semillas de apio y apoye en ellas su cabeza.

ARTEMISA

(*Artemisia vulgaris*)

PARTE UTILIZADA: Hojas frescas.

PLANETA: Venus.

ELEMENTO: Tierra.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Conciencia psíquica, sueños psíquicos, proyección astral.

Esta bonita hierba ha estado siempre relacionada con el mundo de las sombras, así como con la Luna. Su aroma aquieta la mente consciente y despierta la conciencia profunda.

Si quiere despertar su conciencia psíquica, aspire el olor de las hojas frescas y aplastadas de esta planta, haciendo la oportuna visualización. Para los sueños psíquicos, aspire directamente su aroma antes de quedarse dormido.

Si quiere utilizar su legendaria habilidad para llevar a cabo la proyección astral (la separación de la conciencia del cuerpo, permitiéndole viajar según su voluntad, sin límites de distancia o de tiempo), aspire antes de llevar a cabo el intento, mientras visualiza un control perfecto sobre esta habilidad.

Advertencia: ¡El aceite esencial de artemisa está considerado como peligroso, y su empleo no está recomendado!

AQUILEA

(*Achillea millefolium*)

PARTE UTILIZADA: Flores frescas y secas, aceite esencial.

PLANETA: Venus.

ELEMENTO: Agua.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Conciencia psíquica, valor, amor.

Estas flores producen un aroma rico y denso. El aceite esencial es de un bonito color azul, debido a su contenido en azulina. Su aroma es aún más sorprendente. El aceite esencial de aquilea, por desgracia, es muy caro.

La aquilea es una alternativa excelente para aquellas personas que desean asentar su conciencia psíquica. Este aroma, cuando se aspira con visualización, sosiega la mente y hace que tenga lugar la verdadera comunicación psíquica. Eche algunas gotas de aquilea en una bolita de algodón, acérquesela a la nariz, siéntese en una postura cómoda e inhale.

Para otra finalidad bien distinta, huela las flores para adquirir confianza en sí mismo. Haga esto, por supuesto, con la adecuada visualización.

La aquilea ha formado parte de los hechizos amorosos durante siglos y siglos. Su aroma intensifica el amor por uno mismo y por los demás, y por eso puede servir en los rituales amatorios.

ASPERILLA

(Asperula odorata)

PARTES UTILIZADAS: Hojas frescas y secas.

PLANETA: Marte.

ELEMENTO: Fuego.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Purificación, éxito.

La asperilla ha sido utilizada en la magia popular europea desde el año 1000 de nuestra era. Es muy conocida como condimento del vino de mayo, una bebida tradicional del 1º de mayo.

Esta planta emite un olor cálido como el de la vainilla, pero no posee las mismas propiedades de las otras plantas que producen este aroma (como la lengua de ciervo y el haba tonca). Se inhala esta fragancia para la purificación espiritual interna, lo cual puede producir, como efecto secundario, una sensación de paz y felicidad.

Debido a su empleo en la magia popular, podemos inhalar esta esencia, con la visualización adecuada, para asegurarnos también el éxito en todas nuestras empresas.

AZAFRÁN

(*Crocus sativus*)

PARTE UTILIZADA: Estigmas secos.

PLANETA: Sol.

ELEMENTO: Fuego.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Conciencia mental, energía física, energía mágica, dinero.

SABIDURÍA POPULAR:

El azafrán, que en la antigua Creta era una flor sagrada, tiene una larga historia en el aspecto religioso y mágico. Las diosas y los dioses griegos llevaban túnicas teñidas de azafrán, como los monjes budistas. En una época determinada de la antigua Grecia, las prendas de color azafrán fueron el distintivo de los nobles y de las prostitutas.

Robert Tisserand, en su libro *Aromaterapia para todos*, escribe que el azafrán pudo haber sido un ingrediente del famoso incienso egipcio *kyphi* (véase capítulo 2 de este libro). En Roma, el azafrán se quemaba junto con el incienso, la mirra y otras exquisiteces costosas, en honor a las divinidades. Los fenicios lo cocinaban en las tartas que ofrecían a Astarté, la diosa de la Luna. También lo comían para estimular la fertilidad.

Las antiguas persas usaban azafrán para facilitar el parto. Los hombres lo utilizaban para hacerse con dinero. Alrededor del año 1600, el aceite de azafrán se frotaba en la frente para prevenir la embriaguez. Dicen, además, que los lagartos detestan tanto esta esencia que se mantienen lejos de todo lugar donde haya azafrán.

Es un antiguo símbolo del Sol, y ha sido siempre utilizado para dar a determinados alimentos (como el arroz y el pan) un característico color amarillo que se relaciona con el culto solar.

No hay que confundirla con el condimento mexicano del mismo nombre. El azafrán genuino sigue siendo la especia más cara del mercado. Esta especia se encuentra en herboristerías y tiendas de ultramarinos.

El azafrán tiene una historia larga y llena de anécdotas. En la Edad Media, medio kilo de esos bulbos de los que brotaban las flores eran aceptados en prenda exactamente igual que el oro y la pedrería. En Nuremberg, en 1444 y 1456, fueron quemadas en la hoguera personas que habían adulterado el azafrán.

Un dato curioso: la ciudad inglesa de Saffron-Walden antaño era conocida porque en ella se cultivaba el azafrán. Los campos hace mucho tiempo que no existen, pero la editorial C. W. Daniel, que edita libros de aromaterapia, está situada en Saffron-Walden*.

¿Pero qué es el azafrán? Esta especia está formada por los estigmas secos, rojos y amarillos de las flores. Son tan ligeros que hay que cosechar 4.320 flores (las cifras varían) para hacer 30 gramos de azafrán.

Toda esta información previa tiene que ponernos en disposición de utilizar la llamativa esencia de azafrán en la aromaterapia mágica.

* Saffron en inglés significa «azafrán». (N. de la T.)

EMPLEOS MÁGICOS:

Posee un aroma cálido y estimulante, muy distinto a todos los demás. Huélalo al empezar el día para estimular su cuerpo y para darse energía. El azafrán es una maravillosa preparación para las actividades del día.

Esta esencia despierta la mente, agudizándola. Inhale su fragancia antes del ritual mágico para expandir energía bioeléctrica. Mientras lo hace, visualice este aroma como hilos de luz dorada y bruñida que se derrama en su cuerpo.

El azafrán siempre se ha relacionado con el oro. Su precio elevado y su escasez explican por qué la utilizamos para hacernos con dinero. aspire y visualice cómo la prosperidad llega a su vida.

Los escritores antiguos alabaron el aroma de azafrán que, para ser sinceros, es peculiar, pero bastante soso. Es curioso que el herborista británico Culpeper advierta que una sobredosis de esta fragancia conduce a «una risa convulsa e inmoderada que provoca la muerte». Será una reacción ante el precio exagerado de esta hermosa esencia.

AZAHAR

(*Citrus aurantium*)

«Brote de la naranja» «Flor de la naranja»

PARTE UTILIZADA: Aceite esencial.

PLANETA: Sol.

ELEMENTO: Fuego.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Purificación, alegría, sexo.

El aceite esencial de azahar es destilado de las flores del naranjo. Es increíblemente caro, pero merece la pena, porque su esencia, fuerte y rica, sirve para ciertas transformaciones mágicas, a saber:

Autopurificación. Inhale, mientras visualiza cómo esta esencia quema sus pensamientos negativos, sus hábitos dañinos y otros abusos de su energía bioeléctrica y de su mente.

Alegría. Aspire esta esencia exuberante para elevar su espíritu y para calmar, al menos momentáneamente, la agitación. En cierto sentido, se trata de una forma de autopurificación. Puede crear incluso una sensación de euforia.

Relaciones sexuales. Aspire, mientras visualiza su relación física, emocional, espiritual, mental y psíquica con la persona en cuestión. El aceite esencial de azahar, a pesar de que no está considerado como un verdadero afrodisiaco en sus efectos, calma la razón, tranquiliza respecto al «rendimiento» sexual y facilita el camino para que las relaciones sexuales sean mutuamente satisfactorias.

En su excelente libro *Diccionario de aromaterapia* * Patricia Davis dice que este efecto de la esencia de la flor de la naranja explica por qué se ha usado tanto en las coronas de las novias.

El aceite esencial de azahar es un poco caro, pero tiene un olor tan delicioso que merece la pena gastarse lo que sea para adquirirlo.

AZUCENA (*Lilium*)

PARTE UTILIZADA: Flores frescas.

PLANETA: Luna.

ELEMENTO: Agua.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Paz; aliviar el dolor que produce la ruptura de relaciones.

SABIDURÍA POPULAR:

He descubierto que hay mucha sabiduría popular referente a la noble azucena, que antiguamente estaba consa-

* De próxima publicación por Editorial EDAF.

grada a las diosas de toda Europa (en Creta, a Britomartis; en Grecia, a Hera; en Roma, a Juno). Más tarde, su significado se «convirtió» y pasó a simbolizar a la Virgen María.

El jardín de las fragancias de Wilder (véase Bibliografía) recoge muchas ideas curiosas sobre las azucenas. La esencia en sí, a pesar de ser suave, se creía que era peligrosa para la salud si se inhalaba durante mucho tiempo. Se pensaba incluso que podía producir la muerte cuando las personas dormían en una habitación llena de azucenas frescas.

Antiguamente, para adivinar el sexo de un bebé, se acercaban a una mujer embarazada con una azucena en una mano y una rosa en la otra. Si ella elegía la azucena, era niño. Si elegía la rosa, era niña.

La azucena es la flor escogida para simbolizar las antiguas fiestas paganas de primavera, transformadas en la Pascua cristiana.

EMPLEOS MÁGICOS:

La relación que siempre ha tenido la azucena con la espiritualidad femenina la ha convertido en la flor ideal de aquellas mujeres que quieren liberarse de los efectos de la sociedad patriarcal. Como no soy mujer, no sé qué tipo de efectos puede producir el aroma de esta flor, pero le sugiero que la aspire y sintonice con la antigua espiritualidad femenina (la Diosa). Véase a sí misma como una mujer activa, vital, que controla su vida. Repítalo cada vez que sienta que la influencia patriarcal la aplasta.

Además, el olor de la azucena es tranquilizador e inspira sentimientos de paz en los que contemplan esta flor.

Uno de los usos específicos de la suave fragancia de esta flor es el de calmar el dolor de la ruptura de una antigua relación amorosa. Aspire este aroma con frecuencia, mientras se visualiza como un individuo feliz y realizado que

sabe vivir sin otra persona. Una vez que ha conseguido este estado, empiece un ritual amatorio, utilizando uno de los muchos aceites esenciales o plantas que sirven para esta finalidad.

BENJUÍ

(*Styrax benzoin*)

PARTE UTILIZADA: Aceite esencial.

PLANETA: Mercurio.

ELEMENTO: Aire.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Energía física, energía mágica, conciencia.

Ésta fue una de las primeras fragancias con las que trabajé en mis estudios mágicos. El aceite esencial posee un olor cálido, dulce, parecido al de la vainilla. Es oscuro, espeso y viscoso. A diferencia de la mayoría de los otros aceites esenciales, el benjuí dejará una mancha de grasa en el papel.

El aceite esencial se aspira para revitalizar el cuerpo físico. Es ideal en una época como ésta, de tanto ejercicio físico, en la que necesitamos un poco de energía adicional.

El incremento de energía (física) bioeléctrica producido por la inhalación de aceite esencial de benjuí puede servir en operaciones mágicas fuertes como, por ejemplo, la protección de una casa o de un coche. Por lo general, toda esencia que aumente la energía del cuerpo físico, produce también una amplia reserva de poder mágico.

Como ocurre con la albahaca, la esencia de benjuí estimula la mente.

CAFÉ*(Coffea arabica)***PARTE UTILIZADA:** Las semillas tostadas.**PLANETA:** Marte.**ELEMENTO:** Fuego.**INFLUENCIAS MÁGICAS:** Conciencia mental, acabar con las desavenencias.

¿Quién no ha sentido de cerca el olor del café recién hecho? Incluso aquellos que nunca lo beben, seguramente lo han oído: en los restaurantes, cuando van de visita a casa de un amigo, en la oficina, en las reuniones sociales.

Oler el aroma de las semillas molidas y tostadas (llamadas granos) o del café hecho, estimula la mente. No necesitamos tomarlo; simplemente se trata de saborear su fragancia.

Si tiene que elegir entre dos alternativas, y no sabe qué decisión tomar, tranquilícese. Véase a sí mismo de pie en el bosque, en un cruce de dos caminos que se extienden a su derecha y a su izquierda. Huela el rico aroma del café y sabrá qué camino tomar.

CALÉNDULA*(Calendula officinalis)***PARTE UTILIZADA:** Las flores frescas.**PLANETA:** Sol.**ELEMENTO:** Fuego.**INFLUENCIAS MÁGICAS:** Salud, sueños psíquicos, bienestar.**SABIDURÍA POPULAR:**

El nombre de esta flor deriva del latín *calends*, que significa el primer día de cada mes (y es lo que ha dado origen

a la palabra «calendario»). Se llamaba así porque decían en la antigua Roma que sus flores amarillas y anaranjadas se abrían cada primero de mes a lo largo del año.

EMPLEOS MÁGICOS:

He llamado a esta flor por su verdadero nombre, y no por el nombre equivocado de «maravilla», por el que se la conoce comúnmente, ya que a la caléndula se la confunde a menudo con la flor mexicana *Tagetes*. Existe un parecido entre ambas, pero las dos flores tienen energías bien diferentes.

Esta planta, apreciada en la herboristería medicinal, tiene también aplicaciones en la aromaterapia mágica. El aroma de sus flores refuerza la salud y la conserva. Antiguamente olian los capullos frescos de caléndula para mejorar la vista. Puede que se trata de mera magia simpática, porque sus flores parecen ojos.

Si quiere tener sueños psíquicos, aspire el aroma de la caléndula por la noche, justo antes de acostarse.

Durante siglos, la gente ha olido sus flores para aliviar las penas y las angustias.

CANELA

(*Cinnamomum zeylanicum*)

Canela china: *Cinnamomum cassia*

PARTE UTILIZADA: Corteza interior seca.

PLANETA: Sol.

ELEMENTO: Fuego.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Energía física, conciencia psíquica, prosperidad.

Es uno de los ingredientes que dan sabor a la Coca-Cola.

Al machacar un poco la corteza, ésta desprende su aroma.

Aspirar esta fragancia cálida, dulce y penetrante, con visualización, fortalece el físico. Esta especia nos da energía: una fuerza bioeléctrica adicional que se puede utilizar para los rituales mágicos.

El aroma de la canela aumenta también nuestra capacidad de penetrar en nuestra psique. En otro campo completamente distinto, aspirar el olor de la canela con visualización nos ayuda a mejorar nuestra economía. Vea cómo su rico aroma desprende la energía del dinero.

Es mejor comprar canela «en rama» que canela molida, ya que su aroma será mucho más fuerte si la machacamos en un mortero y la aplastamos, o partimos las ramitas por separado entre los dedos.

La mayoría de la canela que se vende en Estados Unidos en realidad es canela china, una especia inferior con una fragancia y un sabor similares. Puesto que todo esto es asequible para nosotros, tiene que funcionar.

Advertencia: El aceite esencial de canela es muy irritante y no se debe usar nunca sobre la piel.

CAPUCHINA (*Nasturtium*)

PARTE UTILIZADA: Flores frescas.

PLANETA: Marte.

ELEMENTO: Fuego.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Energía física, protección.

El nombre de esta planta deriva de las palabras latinas *narsus* (nariz) y *tortus* (torcida), es decir, «que hace torcer la nariz». Según Plinio, el olor de la capuchina que arde aleja las serpientes.

En realidad, yo me como siempre la flor antes de disfrutar de su olor amargo como la pimienta, y su gusto me

quema la lengua. El fuerte olor de la capuchina nos aporta energía en tiempos de carencia física. Hay que oler las flores frescas por la mañana al despertar. Aunque estemos demasiado dormidos para visualizarlas, será bueno para empezar el día. Su esencia eleva totalmente la conciencia mental y aporta energía al cuerpo.

Al igual que la pimienta negra, esta esencia nos puede servir también, con la adecuada visualización, para protegernos, o para proteger nuestro hogar, de las agresiones y de la energía negativa. Visualice esta esencia como un escudo invisible que le rodea (o rodea su casa).

CARDAMOMO

(Elettaria cardamom)

PARTE UTILIZADA: Semillas secas, aceite esencial.

PLANETA: Venus.

ELEMENTO: Agua.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Amor, sexo.

Es una de las esencias más exuberantes y más ricas que se puedan encontrar y de las más caras del mercado. Las semillas de cardamomo, por desgracia, se parecen a pequeños insectos sin patas, pero su deliciosa fragancia (es fuerte incluso cuando la semilla está entera) compensa con creces su aspecto tan peculiar.

Se utiliza en todo Oriente Medio y en otras partes para dar sabor y aroma al café. Parte de su popularidad posiblemente derive de su legendaria habilidad para despertar los deseos sexuales. Ese efecto lo notan también algunas personas cuando aspiran su olor.

Si usted no desea esto, puede visualizar el amor mientras huele esa fragancia intoxicante. Véase a sí mismo en una relación positiva. Cree este estado en su mente y utilice la fragancia del cardamomo para estimular sus propias

energías. Después de la inhalación, deje que sus energías, así cargadas, hagan su trabajo.

El aroma del cardamomo está recomendado también para clarificar la mente y estimular el apetito. Puede tener otros empleos. Una vez que dejé que una amiga mía oliera una mezcla que tenía en remojo, y que me había inventado yo (ampliamente aromatizada con cardamomo), ella me aconsejó que la empaquetara y la vendiera como droga. Esta declaración, procedente de una mujer que está absolutamente en contra de las drogas, indica el poder de dicha fragancia.

El cardamomo está estrechamente ligado al jengibre, y tiene en su aroma algo del picor que posee esa planta tan especial. El aceite esencial capta perfectamente su fragancia y hasta la eleva de una forma inexplicable. Ésta es una de mis esencias favoritas (¿es obvio?).

CEBOLLA

(Allium cepa)

PARTE UTILIZADA: Bulbo fresco.

PLANETA: Marte.

ELEMENTO: Fuego.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Valor, protección.

Para algunas personas, resultará extraño encontrar esta hortaliza en la lista, pero su esencia es tan aguda que a la fuerza ha habido que incluirla.

Si quiere reforzar su valor, rebane el fondo de una cebolla fresca. Huela su fragancia fuerte y punzante. Aspírela (y séquese los ojos, si hace falta), sintiendo cómo disuelve sus dudas respecto a sus capacidades, reafirma su resolución y le da el valor que necesita para hacer lo que debe.

La fragancia de la cebolla puede servir también para proteger nuestro hogar. Con un cuchillo afilado, vaya cortando cebollas frescas hasta tener un trozo por cada habitación de la

casa. Ponga un trozo de cebolla, sobre un plato de papel, en cada una de las habitaciones, visualizando cómo su extraordinario olor levanta una fuerte barrera contra la negatividad.

Abra puertas y ventanas (si el tiempo lo permite) y mantenga su visualización al menos durante algunos minutos.

Ahora recoja todas las cebollas y déjelas fuera de la casa. Esta esencia puede hacer que sus vecinos piensen que está usted preparando una tormenta. En cierto sentido es verdad, ya que está invocando las energías poderosas y protectoras de las cebollas para salvaguardar su hogar.

Algunos consideran que la esencia de la cebolla fresca es un afrodisiaco. Es cuestión de gustos.

CEDRO

Atlas: *Cedrus atlantica*

Cedro rojo: *Juniperus virginiana*

También: «Madera de cedro»

PARTE UTILIZADA: Madera seca, aceite esencial.

PLANETA: Sol.

ELEMENTO: Fuego.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Espiritualidad, autocontrol.

SABIDURÍA POPULAR:

Antiguamente, el cedro del Líbano era muy apreciado, tanto que en ese país no quedan más que unos pocos árboles. El nombre Líbano deriva de la palabra acádica *lubbunu*, que significa incienso.

Era uno de los inciensos más extendidos en Mesopotamia y entre las tribus de indios americanos en la época precolombina.

EMPLEOS RITUALES:

Casi todos estamos familiarizados con el rico aroma del cedro. El serrín de esta madera se vende en tiendas de ani-

males domésticos. El característico olor de los lapiceros procede de la madera de cedro rojo utilizada en su fabricación. Muchos de nosotros hemos olido alguna vez una caja de cedro. Estas cajas son ideales para guardar los enseres mágicos (siempre y cuando, claro está, no sean hierbas y aceites esenciales).

Existen dos importantes aceites esenciales de madera de cedro. Puesto que estos aceites tienen elementos constitutivos parecidos, la madera de cedro de Atlas (*Cedrus atlantica*) o la madera de cedro rojo (*Juniperus virginiana*) se pueden utilizar con idéntico resultado en la aromaterapia mágica.

La esencia de la madera y el aceite esencial fomenta la espiritualidad. Aspire esta fragancia, suavemente antiséptica y calmante, antes de los ritos religiosos, para que su unión con la Divinidad sea más profunda.

Sus cualidades espirituales hacen que la fragancia del cedro sea ideal para devolvernos el equilibrio. Aspire el aroma y véase a sí mismo sosegado, sereno, con el pleno control de su vida.

Advertencia: El aceite de la madera de cedro no debe ser utilizado por las mujeres embarazadas.

CEREUS, O BELLA DE NOCHE (*Cereus grandiflorus*)

PARTE UTILIZADA: Flores frescas.

PLANETA: Luna.

ELEMENTO: Agua.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Conciencia psíquica.

Cuando era niño, recuerdo que, mirando el cactus irregular, bastante ordinario, que teníamos, pregunté por qué a mi padre se le había ocurrido plantarlo. Más tarde, la planta

echó yemas. Y una noche fuimos todos arrastrando sillas hasta el jardín para contemplar cómo las yemas en forma de púas que se habían transformado en flores de 30 centímetros, con una corola de pétalos blancos delicados que tenía en el centro cientos de estambres amarillos. Fue una visión imponente. El aroma era fuerte, pero a la mañana siguiente las flores se secaron y murieron.

El aspecto y el aroma de estas flores es exquisito. Si usted vive en un clima cálido, no deje de cultivar el cereus, o bella de noche. Más adelante, se verá recompensado por unos efectos especiales que ya quisiera Hollywood.

Las flores rezuman espontáneamente un aroma punzante, parecido al de la vainilla, en el aire fresco de la noche. Si tiene la oportunidad de olerlas, hágalo mientras se visualiza, y vea cómo consigue mantener un control absoluto de su mente, un control que alimenta la conciencia psíquica.

Verdaderamente estamos ante una de las reinas del reino de las flores.

CILANTRO

(*Coriandrum sativum*)

PARTE UTILIZADA: Frutos secos, aceite esencial.

PLANETA: Marte.

ELEMENTO: Fuego.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Memoria, amor, curación.

SABIDURÍA POPULAR:

A diferencia de los orígenes de muchos nombres de planetas, la etimología del cilantro no está llena de idilios y de intrigas. Deriva de *koros*, una palabra clásica que significa «insecto».

En el suroeste de Estados Unidos, las hojas frescas de esta planta se añaden a los guisos mexicanos y del sureste asiático. A muchas personas les desagrada su sabor y olor

duro y penetrante, pero sus frutos secos tienen un aroma delicioso.

Ha sido una de las primeras hierbas que se han cultivado a partir de las semillas.

EMPLEOS MÁGICOS:

En *The Art of Simpling*, un antiguo tratado sobre herboristería, William Coles nos dice que aspiremos cilantro para ser ingeniosos y tener buena memoria. Su aroma sirve también para quitar el dolor de cabeza.

Aplaste unas cuantas semillas pequeñas y redondas entre sus dedos y aspirelas mientras se ve envuelto en una relación amorosa.

O, si prefiere, aspire el olor de los frutos machacados, y vea cómo eso acelera los procesos curativos de su cuerpo.

CIPRÉS

(*Cupressus sempervirens*)

PARTE UTILIZADA: Aceite esencial.

PLANETA: Saturno.

ELEMENTO: Tierra.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Ayuda a superar la pérdida de un ser querido y facilita la curación.

El olor algo duro de la esencia de ciprés es excelente para suavizar las transiciones de toda índole, sobre todo la pérdida de amigos y familiares, y el fin de una relación. Aspire el aceite esencial para hallar fuerza y consuelo.

El ciprés siempre ha sido plantado en los cementerios en todos los países del Mediterráneo. Es un antiguo símbolo de consuelo y alivio, y su aceite esencial nos brinda todo esto en momentos de necesidad.

También es protector para los animales domésticos, puesto que «ahuyenta» las pulgas de los perros, pero no debemos untarlos con el aceite esencial puro, sino echar unas cuantas gotas en el sitio donde duermen.

CLAVEL

(*Dianthus carophyllus*)

PARTE UTILIZADA: Flores frescas.

PLANETA: Sol.

ELEMENTO: Fuego.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Energía física, energía mágica, amor, salud.

El nombre de esta planta, *Dianthus*, significa «flor de Dios» o «flor de Zeus». Se viene utilizando por lo menos desde el siglo IV de nuestra era.

En el sur de California existe gran abundancia de claveles. Se crían en unos invernaderos que se extienden por toda la costa del Pacífico y crecen en la frontera con México; aparecen en todas partes y se encuentran todo el año a unos precios muy razonables.

Con todo, la gran mayoría de estas flores no sirven para la aromaterapia mágica. Como ha ocurrido con la rosa, los claveles han sido cruzados para conseguir que tuvieran un tamaño más grande, unos tallos más largos y uno colores más brillantes. El aroma ha sido olvidado. Así, la mayoría de los claveles obtenidos por los floristeros en teoría no huelen. Los rojos son una excepción, pero incluso ellos tiene un aroma casi imperceptible. El genuino clavel absoluto no se encuentra normalmente.

Por lo tanto, ¿qué podemos hacer si queremos utilizar las enigmáticas energías de los claveles? Hacernos con una plantita y cultivarlos nosotros mismos. ¿Qué mejor manera de asegurarnos una buena cantidad de estas fabulosas flo-

res? Busque la variedad de claveles rojos de tallo corto: son los que tienen más fragancia.

Antes de un acto mágico que supone que va a ser agotador para usted, aspire el rico aroma de los claveles frescos. Asimile la energía de esta flor. Añádala a su propia energía física, que pronto va a tener que utilizar durante la magia.

Cuando tenga un resfriado o alguna otra enfermedad de poca importancia, ponga claveles cerca de su cama. Aspire su olor, mientras se visualiza a sí mismo curado. Si sus amistades quieren traerle flores, puede pedirles que le traigan siempre claveles, aunque hayan sido cultivados en sentido comercial.

Estas flores, que Gerard dijo que tenían un «aroma exquisito y dulce», se aspiran también, con la visualización adecuada, para conseguir un amor que dé sabor a nuestra vida.

CLAVO

(*Syzygium aromaticum*; *Caryophyllus aromaticus*)

PARTE UTILIZADA: Yemas secas, sin abrir.

PLANETA: Júpiter.

ELEMENTO: Fuego.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Curación, memoria, protección, valor.

El clavo está entre las especias culinarias más aromáticas. Su aroma, que seguramente es la fragancia más «penetrante», tiene muchos empleos mágicos.

Cada mañana, durante al menos una semana, aplaste unos cuantos clavos secos mientras se ve a sí mismo cómo conserva (o recobra) la salud. Siga visualizando esto mientras huele ese delicioso aroma.

Aspirar con regularidad clavos recién machacados fortalece la mente y, de paso, facilita el recuerdo de episodios ya

olvidados. Si intenta recordar un dato ya «olvidado», aspire y véase a sí mismo recordándolo. El aroma es también excelente para reforzar nuestra capacidad de memorizar nuevos datos.

Debido a su olor penetrante, el clavo puede servir también para reforzar nuestros sistemas defensivos, utilizando un ritual como, por ejemplo, el que hemos indicado antes para la pimienta negra.

Para aumentar su valor, huela esta fragancia y enfréntese simbólicamente con el enemigo. Hágalo con *visualización*, viéndose a sí mismo tranquilo y preparado para comerse al mundo (o, al menos, aquello que le está molestando).

Advertencia: El aceite esencial de clavo, tanto si ha sido destilado de la hoja como de la corteza o del tallo, no se debe usar para la piel, porque es irritante.

COMINO

(*Cuminum cyminum*)

PARTE UTILIZADA: Frutos secos.

PLANETA: Marte.

ELEMENTO: Fuego.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Protección.

SABIDURÍA POPULAR:

Los frutos (a menudo llamados semillas) son pequeños, tienen forma de media luna y un olor penetrante. Se emplean mucho en la cocina mexicana a causa de su sabor.

Siempre se ha considerado que el aroma del comino poseía poderes mágicos. En el siglo XVI, por ejemplo, William Coles escribió en su *Art of Simpling* que:

«Si una persona que ha tomado *comino* echa su aliento en un rostro pintado, el color desaparece inmediatamente.

Un olor como el del comino, que se considera lo suficientemente fuerte como para derretir cosméticos, ha sido (y sigue siendo) una fuerza poderosa.

EMPLEOS MÁGICOS:

Machaque algún comino entero y póngalo encima de una mezcla en proceso de cocción, al mismo tiempo que visualiza su casa como un lugar seguro y tranquilo, resguardado de los ladrones y de todas las personas que pudieran hacerle daño. Cuando el agua empiece a hervir y a desprender su fragancia en el aire (cosa que puede durar entre 10 y 20 minutos), las energías internas del comino saldrán junto con el aroma y el vapor. Permanezca en la habitación. Cuando vuelva a oler eso, visualice con fuerza su hogar como un sitio resguardado y protegido. Repita el experimento una vez a la semana, o incluso una vez al día, si es preciso.

Oler las semillas molidas interioriza la protección personal.

COPAL (*Bursera*)

PARTE UTILIZADA: Resina.

PLANETA: Sol.

ELEMENTO: Fuego.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Purificación.

SABIDURÍA POPULAR:

Utilizado por los maya, por los aztecas y por muchos otros pueblos de América Central y de América del Norte, el copal se está poniendo de moda otra vez como incienso para fines espirituales.

Los otomi, un pueblo de México, se sirven todavía del humo del rescoldo de copal para purificar las imágenes mágicas destinadas a curar a los enfermos. El copal se quema también en los hogares de México para purificación y protección.

Cosa curiosa, el verdadero copal fosilizado (ámbar de copal) es difícil de encontrar.

EMPLEOS MÁGICOS

Que yo sepa, el copal no se encuentra fácilmente como aceite esencial. La resina se puede encontrar en muchas tiendas de Estados Unidos, aunque la mayoría se cultiva en Filipinas. Del copal de México hay poco o nada en el mercado estadounidense.

Donde mejor desprende su rico aroma es sobre el rescaldo de unos trozos de carbón, pero yo no podía escribir un libro como éste sin mencionarlo. Tanto en polvo como en pedazos, emite un olor parecido al del incienso, pero con un matiz más suave y aromático. Se trata de una fragancia limpia y seca que es ideal para los rituales de autopurificación.

La próxima vez que se sienta deprimido o culpable sobre algún asunto insignificante, o cada vez que sienta necesidad de ello, huelga la fragancia del copal. Vea cómo penetra en usted a modo de torbellino sutil y amistoso, que delicadamente le purifica. Expulse su negatividad, y mantenga esta visualización durante tres minutos.

ENEBRO

(Juniperus communis)

PARTE UTILIZADA: Aceite esencial, fruto seco.

PLANETA: Sol.

ELEMENTO: Fuego.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Protección, purificación, curación.

SABIDURÍA POPULAR:

Antiguamente el enebro se quemaba para las diosas y los dioses en Sumeria y Babilonia, y era ampliamente utili-

zado en Egipto en las fórmulas para el incienso. Estaba consagrado a Inanna, y a su pareja Ishtar. Muchos siglos después, en Europa, las ramas de enebro se prendían y se llevaban por los campos y granjas a fin de que desprendieran sus energías protectoras para la conservación del ganado y de las cosechas.

En el Tíbet es uno de los ingredientes comunes en el incienso de los rituales, y fue muy utilizado por varios grupos de indios americanos.

EMPLEOS MÁGICOS:

El aceite esencial de enebro suele utilizarse en la aromaterapia mágica para desintoxicar el cuerpo, como antiparasitario y antiséptico. Es muy parecido al uso «mágico» de purificación de las casas y de los campos que mencionamos antes: se trata, en definitiva, de rituales que tienen la función de repeler la negatividad en todas sus formas, expulsando dichas energías de una persona o de un lugar.

Aspire el aceite esencial de enebro, visualizando cómo sus energías le preservan de la negatividad y del peligro.

Haga lo propio si desea una purificación interna.

El enebro puede intervenir también en los rituales de conservación de la salud. Huela esta esencia con regularidad, mientras se visualiza comiendo lo que debe, haciendo ejercicio y pensando de un modo positivo.

ENELDO

(Anethum graveolens)

PARTE UTILIZADA: Frutos y hojas frescas y secas.

PLANETA: Mercurio.

ELEMENTO: Aire.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Conciencia mental, purificación.

SABIDURÍA POPULAR:

Nadie que haya olido alguna vez eneldo fresco olvidará su aroma. Es más rico y más fuerte que el de sus hojas secas o puestas en remojo. Yo, en cuanto huelo el eneldo, siento hambre.

Ya en tiempos de Culpeper (véase Bibliografía), se creía que el aroma del eneldo «quitaba» el hipo.

EMPLEOS MÁGICOS:

El olor agudo (sobre todo del eneldo fresco) agudiza la mente. Huélalo durante unos segundos, si quiere aclarar sus ideas. Y después continúe con el trabajo mental que tenía entre manos. Es ideal para equilibrar la economía.

Si le gusta este olor, aspírelo durante los rituales de purificación, a la vez que se ve purificado.

Se cree que las semillas de eneldo, tomadas por vía interna, son un afrodisiaco. El aroma no lo es.

ESTEVA

(Stephanotis floribunda)

PARTE UTILIZADA: Flores frescas.

PLANETA: Luna.

ELEMENTO: Agua.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Amor, paz.

La esteva, flor tradicional para las bodas, forma parte a menudo de los ramos de novia. Es originaria de Madagascar, pero se la suele relacionar con las islas Hawái.

La esencia, dulce y delicada, de estas flores blancas en forma de gargantas fomenta el amor en nosotros y en los demás. Debido a su relación con las bodas, las flores de esteva se pueden oler para apaciguar el mar, con frecuencia tan tormentoso, del matrimonio.

Su fragancia inspira también la paz y la felicidad.

Sus flores (cuando se encuentran) son caras, y el genuino aceite esencial de esteva no se vende, pero la planta se puede cultivar en casa o, en climas suaves, fuera de casa.

EUCALIPTO

(Eucalyptus globulus)

PARTE UTILIZADA: Hojas frescas y vainas de las semillas, aceite esencial.

PLANETA: Mercurio.

ELEMENTO: Aire.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Salud, purificación, curación.

Una de las grandes ventajas de vivir en el sur de California son las grandes extensiones de eucalipto que nos rodean. Importados de Australia como protección contra el viento para los naranjos, estos árboles altos, llenos de fragancia, han sobrevivido a pesar de que se ha descubierto que se inclinan cuando arrecia el viento.

El aroma de eucalipto es seco y muy conocido por su amplio empleo en remedios contra el resfriado, como por ejemplo las gotas para la tos.

Aspirar este fresco aroma, parecido al del alcanfor, ayuda a conservar la salud o a recuperarla. Añada unas cuantas gotas a un cocimiento (véase capítulo 5) cuando necesite purificar (curar) una habitación o una casa de energías psíquicas negativas, sobre todo cuando las personas han tenido luchas verbales, emocionales o físicas.

Oler las hojas frescas machacadas o las vainas de las semillas frescas fomenta la salud y acelera el proceso curativo. Una rama de hojas frescas en la habitación de un enfermo es útil también.

FRESIA
(*Freesia*)

PARTE UTILIZADA: Flores frescas.

PLANETA: Venus.

ELEMENTO: Agua.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Amor y paz.

En primavera, estas florecillas brotan del suelo en una profusión de colores. Producen una suave fragancia. Pídalas en la floristería en primavera, o cultívelas usted mismo, ya que se deben usar frescas, y el aceite esencial no existe.

Huela fresias mientras se ve a sí mismo envuelto en una relación amorosa. Deje que sus energías se mezclen con las suyas propias, transformándole en una persona preparada y que quiere llegar a tener una relación satisfactoria. El poder que reside en la esencia transforma las dudas respecto a la posibilidad de amar en energías positivas y atrayentes.

Cuando estamos tensos, esta fragancia deshace los nudos de nuestro cuerpo y de nuestra mente. El mismo aspecto de las flores alegra el alma.

GALANGA

(*Alpina officinalis* o *Galanga alpina*)

PARTE UTILIZADA: Raíz seca.

PLANETA: Marte.

ELEMENTO: Fuego.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Energía mágica, protección.

El nombre que se le da a este pariente estrecho del jengibre, tan utilizado en la cocina, procede del árabe *Khalajan*.

La galanga se suele vender de dos formas: raíces pequeñas y enteras o rodajas de raíces más grandes. Hay que molerlas o partirlas en trocitos antes de usarlas.

La galanga posee un aroma estimulante, parecido al del jengibre. Aspire su fragancia antes de llevar a cabo cualquier operación mágica para aumentar su capacidad de extraer de su cuerpo la energía personal.

Su aroma es útil también para alejar el deseo de dormir cuando hay que seguir trabajando en un proyecto. ¡Recuerde, sin embargo, que no hay nada que sustituya el sueño!

Se aspira, además, su olor penetrante, junto con la visualización adecuada, para la defensa personal.

Antiguamente se utilizaba la esencia de la galanga para estimular el deseo sexual, pero parece ser que sus efectos, si es que los tenía, eran más producto de la sugestión que de una acción fisiológica directa.

GARDENIA

(Gardenia)

PARTE UTILIZADA: Flores frescas.

PLANETA: Luna.

ELEMENTO: Agua.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Paz, amor, espiritualidad.

La fragancia de las gardenias frescas es inolvidable. Sus flores, empapadas por la luz de la luna, desprenden una energía suave y fuerte a la vez.

Oler gardenias frescas es relajante tras una jornada agotadora. Si quiere encontrar un amor o aumentar el que siente por otra persona, huela esta flor, haciendo la visualización correspondiente. Si quiere esparcir energías amorosas en su hogar, ponga estas flores frescas en agua en cada una de las habitaciones.

La flor blanca y redonda de la gardenia está simbólicamente vinculada con la luna. En las noches de luna llena,

ponga las gardenias en jarrones con agua. Siéntese delante de ellas (en la luz de la luna, si puede ser) y aspire su deliciosa fragancia para elevar su espiritualidad y unirse a las energías lunares.

Los pétalos secos de esta flor tienen una fragancia que recuerda la mermelada de fresa.

La gardenia genuina no se encuentra normalmente.

GERANIO

(*Pelargonium graveolens*)

«Geranio rosa»

PARTE UTILIZADA: Aceite esencial, hojas frescas.

PLANETA: Venus.

ELEMENTO: Agua.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Felicidad, protección.

El aceite esencial no se extrae del geranio, sino de una clase de planta completamente distinta. Los *Pelargonium* son capaces de imitar una extraordinaria cantidad de fragancias. Hay especias de limón, de lima, de nuez moscada, de menta piperita, de jengibre, de manzana y de albaricoque. El aceite esencial que lleva en su etiqueta «Geranio» suele estar hecho con la planta que mencionamos arriba: el *Pelargonium graveolens*, un geranio rosa.

Podemos usar las hojas frescas o el aceite esencial. El geranio es una esencia rica y fresca como la de la rosa. Basta con aspirarlo para calmar el cuerpo y el espíritu, y refrescarlos al mismo tiempo. Ésta puede ser una de las razones por las que se utiliza como protección.

¿Cuándo nos ponemos enfermos? Cuando las defensas naturales de nuestro cuerpo han sido agotadas o doblegadas, debido a un exceso de trabajo, una depresión y un sínfin de otras causas. En momentos así necesitamos «protectores» contra los virus que enseguida se aprovechan.

Del mismo modo, es más que probable que seamos física o «psíquicamente» atacados cuando estamos más débiles. Para levantarnos, tenemos que verter unas cuantas gotas de aceite de geranio en una bolita de algodón, o machacar una hoja fresca y aspirar su agradable aroma. Hay que dejar que sus energías nos penetren y nos limpien, llenándonos de paz y disolviendo la depresión. Vea cómo su fragancia cura su alma fatigada o afligida. Véala cómo rodea sus defensas para rechazar una energía no querida, una energía externa y negativa.

La mejor defensa que podamos llegar a tener es conseguir el control de nuestras vidas, y el geranio puede ayudarnos a alcanzar este objetivo. No podemos estar seguros de nosotros mismos si estamos agotados y tristes.

Si lo desea, ponga algunas gotas de esta esencia en un ambientador (véase capítulo 5) y deje que la fragancia se esparza por toda la casa para salvaguardarla. Visualice al mismo tiempo el resultado deseado.

Es una planta fácil de cultivar, si vivimos en un clima cálido, y puede estar tanto en casa como fuera. Compre una plantita, cultívela y recoja una o dos hojas cuando le haga falta, una vez que la planta haya llegado a tener un aspecto vigoroso.

GUISANTE DE OLOR

(Lathyrus odoratus)

PARTE UTILIZADA: Flores frescas.

PLANETA: Mercurio.

ELEMENTO: Aire.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Felicidad, valor.

Puesto que el aceite esencial genuino del guisante de olor no se encuentra, no hay más remedio que utilizar las flores frescas. Pero no importa, porque son muy bonitas y huelen muy bien.

Aspire estas flores para elevarse y transportar su conciencia a un nivel más alto. Tienen un aspecto tan alegre que no es de extrañar que su fragancia comunique alegría a lo seres humanos.

Inhalar esta delicada fragancia, con visualización, inspira valor y fortaleza cuando hay una depresión o una gran adversidad. Aspírela antes de ir a una entrevista de trabajo o en situaciones sociales agotadoras. Al olerla, deje que el aroma del guisante de olor le inspire confianza en sí mismo.

Las semillas del guisante de olor se encuentran en todas las tiendas de jardinería, y algunas variedades funcionan maravillosamente en tiestos pequeños. Plántelas para que florezcan en primavera.

HABA TONCA (*Dipteryx odorata*)

PARTE UTILIZADA: Las semillas secas y curadas («habichuelas»).

PLANETA: Júpiter.

ELEMENTO: Tierra.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Dinero.

Hasta hace poco eran muchos los norteamericanos que compraban «vainilla» en Tijuana, creyendo que se trataba del genuino extracto de vainilla. En cambio, lo que se llevaban era el extracto de haba tonca. Ya desde 1931 (Grieve, véase Bibliografía) se sabía que el haba tonca, en grandes dosis, afectaba peligrosamente el corazón. Recientemente ha sido prohibida la importación de haba tonca «vainilla» en Estados Unidos, pero se sigue vendiendo en México.

A causa de este reciente sobresalto, de repente las «habichuelas» han empezado a escasear y a tener un precio muy caro. Sin embargo, las tiendas que suministran mezclas de flores las tienen todavía.

Las semillas de esta planta contienen grandes cantida-

des de «coumarin», que es una sustancia parecida a la vainilla, y se encuentra en muchas otras plantas, como la lengua de ciervo y la asperilla.

El nombre de esta planta no procede de la famosa carretilla de juguete.

En la aromaterapia mágica, la fragancia de las habichuelas se puede inhalar con visualización para que se materialice el dinero que uno necesita. ¡No lo haga más de una o dos veces por semana, y no chupe las semillas!

Advertencia: Mantenga estas semillas negras y olorosas fuera del alcance de los niños, que pueden tomarlas por caramelos.

HIERBABUENA

(*Mentha citrata*)

OTROS NOMBRES: «Lima» y «Bergamota».

PARTE UTILIZADA: Hojas frescas.

PLANETA: Mercurio.

ELEMENTO: Aire.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Energía física, prosperidad.

Una esencia penetrante y viva sale de las hojas de esta hermosa planta. Se aspira, con visualización, para aumentar la energía física (y mágica). Su fragancia es tan refrescante que no cuesta trabajo hacerlo.

Para mejorar nuestra situación económica, para que nuestros gastos sean prudentes, y para que sepamos ganar más, podemos aspirar hierbabuena, a la vez que nos visualizamos a nosotros mismos haciendo precisamente eso: tomar las decisiones económicas correctas, fijar presupuestos y dejar que el dinero llegue a nuestra vida.

Hay un hechizo popular que consiste en frotar hojas de hierbabuena sobre los billetes antes de gastarlos para ase-

gurarnos de que vuelvan. Aspire el aroma y haga la visualización correspondiente.

HIERBA DE SANTA MARÍA

(*Tanacetum balsamita*)

PARTE UTILIZADA: Hojas frescas y secas.

PLANETA: Mercurio.

ELEMENTO: Aire.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Mente, apaciguar las emociones, purificación.

Hace poco llamé a una amiga mía pidiéndole desesperadamente un poco de hierba de Santa María. Ella me dio generosamente varias hojas grandes que recogió de las plantas que tenía en su jardín.

La hierba de Santa María es una hierba única. que tiene un aroma único. En su obra monumental *A modern Herbal*, M. Grieve describe la fragancia de la hierba de Santa María como algo suavemente balsámico, mientras que a mí esta hierba me resulta muy parecida a la menta, no tan fresca como la menta piperita, pero sí con la misma esencia básica. Es absolutamente agradable. Yo nunca he visto la hierba seca de esta planta a la venta; en cambio, respecto a la planta, se la puede conseguir en algún vivero.

Oler las hojas despierta la mente. Su fragancia, tan refrescante y limpia, nos quita la fatiga mental, renovándonos.

Además, oler la hierba de Santa María calma las emociones fuertes de todo tipo: enfado, miedo, odio, celos, amor obsesivo, soberbia, y todos esos otros maravillosos sentimientos que indican que estamos vivos.

Oler la esencia de las hojas de la hierba de Santa María purifica también nuestra interioridad. Véase a sí mismo cómo queda limpio.

HIERBA LUISA*(Lippia citriodora)*

«Verbena»

PARTE UTILIZADA: Hojas frescas, aceite esencial.

PLANETA: Mercurio.

ELEMENTO: Aire.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Amor, purificación.

Todas estas plantas (con aroma a limón) y sus aceites esenciales se confunden con frecuencia. Sobre todo la hierba luisa, ya que algunos creen que esta planta (a la que también se llama verbena) es idéntica a la verbena (*Verbena officinalis*), que no tiene nada que ver. El aceite esencial de la hierba luisa es caro y, como es de esperar, tiene el familiar aroma a limón.

Las hojas frescas, si podemos conseguir esta planta (¿a ver por qué tenemos que cultivarlas nosotros?), son mucho más baratas. Esta hierba ha sido utilizada para fomentar el amor espiritual desde que fue traída a Europa desde Chile, de donde es originaria, hace unos 200 años. Hay que machacar las hojas frescas o aspirar el aceite esencial, y visualizar.

La hierba luisa es maravillosa también para purificar, inhalada o incorporada a un ambientador. Pero no se debe añadir su aceite esencial al agua del baño.

HINOJO*(Foeniculum vulgare)*

PARTE UTILIZADA: Semillas frescas y secas, aceite esencial.

PLANETA: Mercurio.

ELEMENTO: Aire.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Longevidad, valor, purificación.

SABIDURÍA POPULAR:

Sus tallos frescos se entretrejan en guirnaldas con las que se coronaban a los atletas griegos. En aquella época el hinojo se llevaba también en las fiestas religiosas públicas.

EMPLEOS MÁGICOS:

Hay grandes extensiones de esta planta de un verde vibrante en muchos países, aunque se da de forma desigual. Durante el verano, cuando el sol tuesta las semillas y los tallos, secándolos, su fragancia parecida al licor se difunde en el aire caliente.

Se cree que aspirar la fragancia de las semillas frescas del hinojo (o secas y machacadas) aumenta la vitalidad.

Si quiere tener valor, haga su visualización correspondiente y huela el aceite esencial o la propia hierba. Si quiere purificarse internamente, varíe su visualización.

Advertencia: Se ha constatado que el aceite esencial de hinojo, que es amargo, es peligroso. Utilicelo con cuidado y no lo tome internamente.

HISOPO

(Hyssopus officinalis)

PARTE UTILIZADA: Hojas frescas, aceite esencial.

PLANETA: Júpiter.

ELEMENTO: Fuego.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Purificación, conciencia mental.

El hisopo siempre se ha utilizado en los rituales. Los templos de la antigua Grecia se barrían con ramas de esa hierba. El hisopo era considerado sagrado para las diosas y los dioses.

Si quiere purificarse, aspire el aceite esencial de hisopo, con su aroma fresco y agudo. Puede oler también las espi-

gas de hierba fresca. Ponga el hisopo en un vaso de agua y déjelo en la casa para que se purifique también.

Debido a su relación con la religión, podemos oler el aroma del hisopo fresco para elevar nuestra espiritualidad antes de cualquier ritual religioso.

Oler hisopo fresco ayuda a clarificar la mente y reforzar los procesos mentales.

Advertencia: El aceite esencial de hisopo es un elemento poderoso de esta hierba. En grandes dosis resulta tóxico. Dicen que no deben usarlo las mujeres embarazadas o los epilépticos. Valnet (véase Bibliografía) cita a los expertos cuando dice que seguramente se trata del único aceite esencial capaz de producir un verdadero ataque de epilepsia. Es mejor sustituirlo con la hierba fresca.

ILANG-ILANG

(*Canaga odorata*)

PARTE UTILIZADA: Aceite esencial.

PLANETA: Venus.

ELEMENTO: Agua.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Paz, sexo, amor.

En su último libro, *Aromaterapia para todos*, Robert Tisserand refería un supuesto ejemplo en el que el aroma del aceite esencial del ilang-ilang calmaba a un perro rabioso segundos antes de que atacara a un hombre.

Las flores que producen el aceite esencial del ilang-ilang son tan exóticas como su nombre y su aroma. El árbol crece en islas tan remotas y soleadas como las islas Filipinas, Java y Sumatra. Hay algunos que se pueden ver en Florida y Hawai.

El ilang-ilang tiene un aroma sedante. Llévelo o inhálolo antes de todas las situaciones que pueden hacerle perder

los nervios, como, por ejemplo, las entrevistas de trabajo. Huela su suave, increíble fragancia. Respire al mismo tiempo en sus energías tranquilizadoras y visualice cómo hacen su trabajo. Verá cómo todo le sale bien.

Su fragancia calma también la ira y todo los estados emocionales negativos, transformando dicha energía en cosas más positivas. Inclina hacia el descanso, la comodidad y el sueño.

Con la adecuada visualización, es también un auténtico afrodisiaco, ya que estimula el deseo sexual. Como con todos los aceites de ese tipo, hay que aspirar la fragancia con una visualización concreta. El ylang-ylang es extraordinariamente útil para resolver los problemas sexuales.

El ilang-ilang sirve también para el amor.

Patricia Davis, en su ya citado *Diccionario de aromaterapia*, escribe que aspirar este aceite esencial durante mucho tiempo puede producir jaqueca y/o náusea. A mí no me lo parece, pero, por si acaso, procuro dejarlo a tiempo.

INCIENSO

(*Boswellia carterii*)

«Olibanum»

PARTE UTILIZADA: Aceite esencial.

PLANETA: Sol.

ELEMENTO: Aire.

EFECTOS MÁGICOS: Espiritualidad, meditación.

El incienso se ha utilizado constantemente durante 3.000 años en rituales mágicos y religiosos.

Aspirar el olor de este aceite esencial eleva la espiritualidad que está oculta en el cuerpo físico, y también ayuda a profundizar toda experiencia religiosa.

El aroma del incienso reduce también el estrés y la tensión: no nos revela que el mundo físico es una ilusión (pre-

gunte al contribuyente si lo es) pero nos indica que nuestra vida posee más de una «realidad». Este conocimiento es un alivio ante la adversidad y las penalidades.

Aspirar la esencia del incienso calma el físico y despierta la conciencia superior. Es ideal para utilizarlo antes de la meditación.

A pesar de que los aceites de «incienso» suelen venderse en tiendas de esoterismo, no hay que untarse con el aceite esencial genuino, porque irrita la piel.

JACINTO

(*Hyacinthus orientalis*)

PARTE UTILIZADA: Flores frescas.

PLANETA: Venus.

ELEMENTO: Agua.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Superar la aflicción, amor, sueño apacible.

Ésta es una planta popular que florece en primavera. Los antiguos solían aspirar la deliciosa fragancia de sus flores para superar un dolor. Si tiene este problema, visualícese como persona segura de sí misma, y aspire las flores. Repita esto dos o tres veces al día, hasta que se encuentre mejor.

Como ocurre con todas las flores regidas por Venus, la fragancia del jacinto puede servir en los rituales destinados a atraer el amor a su vida.

Esta esencia tiene una cualidad legendaria: hacer que se acaben las pesadillas. Ponga una de estas plantas floridas a su cabecera para que la habitación se llene de su fragancia por la noche. Échese a dormir oliendo el aroma y visualizando un sueño apacible. Que ningún sueño extraño venga a perturbar su descanso.

JAZMÍN*(Jasminum grandiflorum)**(Jasminum officinale)**(Jasminum sambac)*

PARTE UTILIZADA: Flores frescas y jazmín concentrado.

PLANETA: Luna.

ELEMENTO: Agua.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Amor, paz, espiritualidad, sexo, sueño, sueños psíquicos.

El jazmín (junto con la rosa y el azahar) tiene el honor de ser una de las esencias aromáticas más apreciadas. Uno o dos milímetros de jazmín auténtico en general se vende a un precio elevado.

El jazmín es un aroma exquisito como caro.

Seguramente el 99 por 100 de todo «aceite de jazmín» que se vende actualmente es sintético. Eso se puede descubrir fácilmente por el olor químico y dulzón de dichos productos, así como por su precio barato. Su precio y nuestro olfato decidirán si el producto es jazmín genuino.

Una alternativa para estas sustancias tan caras son las flores frescas de jazmín, pero muchas de las plantas que se venden como jazmín (como, por ejemplo, el jazmín que florece de noche) ni siquiera pertenecen a la misma familia. Únicamente las plantas que mencionamos arriba se deben usar para fines mágicos. Si las otras plantas le fallan, compre una muestra de jazmín genuino, y utilícelo con parsimonia.

Al jazmín le han llamado muchas veces el rey de las flores (como a la rosa la han llamado reina). Esto se debe a que el verdadero jazmín está sorprendentemente jaspeado. Algunos expertos detectan en él unos matices parecidos a la piel de un animal, y Robert Tisserand, en su *Arte de la aromaterapia*, clasifica el jazmín como planta «yang» (masculina).

En China, sin embargo, las flores olorosas simbolizan a las mujeres. Los aromaterapeutas tradicionales chinos utili-

zan el jazmín para resolver los problemas reproductivos de las mujeres y facilitar el parto. Además, esas hermosas flores y su delicioso aroma parece que están más relacionados con la energía femenina en general.

Por lo tanto, en contra de la tradición de la aromaterapia occidental, yo he clasificado al jazmín como planta femenina («yin»), regida por la Luna, y con todas las cualidades del elemento Agua.

Debido a su olor intenso, a su escasez y a su precio elevado, una sola gota de jazmín genuino en una bolita de algodón es suficiente para los propósitos que vamos a mencionar a continuación.

El fuerte aroma del jazmín influye directamente en los centros emocionales, por eso este aroma es excelente para los rituales amorosos. Aspirar su aroma, con las visualizaciones adecuadas, nos ayuda a mejorar nuestra relación actual o a encontrar una nueva.

Esta hermosa fragancia eleva el espíritu, disipa la depresión, calma los nervios y elimina las preocupaciones respecto al futuro. No hace falta visualizar para que se produzcan estos cambios: basta con respirar.

La suave y tranquilizadora fragancia del jazmín es de gran ayuda también para la relajación del cuerpo.

Este aroma puede sosegar nuestro espíritu hasta sumirlo en un estado de conciencia espiritual elevada, junto con la adecuada visualización. Procure realizar la energía divina que se manifiesta en este olor. Aspírelo y conecte con la energía que está detrás de todo cuanto existe.

Uno de los empleos más famosos del jazmín genuino es el de fomentar el deseo sexual. Con una visualización correcta, el aroma del jazmín crea las respuestas mentales, emocionales y físicas que son necesarias para la excitación sexual.

El jazmín se utiliza también para tratar los trastornos emocionales relacionados con la actividad sexual (en las mujeres, la incapacidad para disfrutar del contacto sexual o

de llegar el orgasmo; en los hombres, dos situaciones: la dificultad para conseguir o mantener la erección y la falta de eyaculación). Hay que aspirar y visualizar.

Para fomentar el sueño, hay que aspirar el aceite genuino. Esto puede producir también sueños psíquicos.

La esencia del jazmín genuino, y los beneficios que podemos obtener de esta planta, compensan con creces su elevado precio.

JENGIBRE

(Zingiber officinale)

PARTE UTILIZADA: Raíz fresca, aceite esencial.

PLANETA: Marte.

ELEMENTO: Fuego.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Energía mágica, energía física, sexo, amor, dinero, valor.

La fragancia del jengibre fresco (o el aceite esencial) puede sorprender a quienes han encontrado esta especia únicamente en su forma seca y triturada. Muchos supermercados ofrecen jengibre fresco en la sección de productos agrícolas. El jengibre para fines culinarios se cultiva incluso a escala comercial en los Estados Unidos y en la mayor de las islas Hawai.

El aceite esencial tiene un aroma un poco más amargo que la raíz fresca, pero allí es donde está la especia de verdad.

Hay que aspirar esta penetrante fragancia antes de los rituales mágicos de toda índole, visualizando de qué modo estimula el cuerpo físico, excitando la contracción muscular y produciendo energía bioeléctrica. Ese mismo efecto del jengibre puede servir para proporcionar una momentánea energía adicional cuando sea necesario. (Sin embargo, no hay nada —ni los fármacos ni los aceites esenciales— que pueda sustituir el sueño natural.)

En su manual *La práctica de la aromaterapia*, Jean Valnet dice que las mujeres de Senegal llevan (o llevaban) cintos hechos con raíces de jengibre para excitar sexualmente a sus esposos. No me extraña, porque la esencia penetrante y vibrante del jengibre ha sido utilizada durante mucho tiempo para fomentar el deseo sexual. Puede que su efecto sea más psicológico que fisiológico, pero el caso es que ayuda. Recuerde: hay que aspirar, con la visualización correspondiente.

Durante siglos, el jengibre se ha usado en rituales amatorios en Asia y en el Pacífico Sur. Introducido en Europa en un principio como condimento exótico, el jengibre se utilizó pronto como medicina y como afrodisiaco. Esta antigua herencia está reconocida en todos los lugares de la tierra donde se ha extendido el jengibre, aunque últimamente se están creando fórmulas más suaves y menos penetrantes para olfatos finos.

Antaño el jengibre valía más que su peso en oro. Su penetrante esencia sirve para atraer el dinero. Se trata de aspirar y visualizar.

El jengibre fomenta también el valor, la autoconfianza, la agresividad (la que haga falta para sobrevivir), la purificación y el éxito a todos los niveles. Debido a su naturaleza activa y vibrante, es mejor no aspirar esta esencia directamente antes de acostarse (a no ser que no tenga pensado dormirse inmediatamente...).

JENGIBRE BLANCO

(Hedychium coronarium)

PARTE UTILIZADA: Flores frescas.

PLANETA: Venus.

ELEMENTO: Agua.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Purificación, amor, paz.

SABIDURÍA POPULAR:

Los primeros turistas de las islas Hawai no podrán olvidar la esencia deliciosamente dulce de las flores blancas de jengibre. Natural de la India, ha sido la flor más popular de Hawai hasta el final de la II Guerra Mundial. En Oahu, los campos en los que se cultivaba esta planta se han convertido en la posguerra en urbanizaciones. La plumerilla, el clavel y el nardo la han reemplazado enseguida. Hoy por hoy, sólo se encuentra en algún puesto, escrupulosamente refrigerada y bastante cara. Sin embargo, la planta crece espontánea en las elevaciones más bajas, y florece alrededor de los respiraderos cerca de Volcano House en Big Island, Hawai.

EMPLEOS MÁGICOS:

Esta planta, miembro genuino de la familia del jengibre, se parece un poco al bambú o al banano, hasta que despliega unas flores con forma de mariposa, y un aroma exótico. Sus raíces tienen el característico olor a jengibre, pero las flores no manifiestan en absoluto este olor penetrante. Es un buen ejemplo de cómo cada parte de una planta contiene diferentes aceites esenciales y, por eso, distintos olores.

Como muchas otras personas, la primera vez que descubrí esta flor fue en Hawai, y tuve tanta suerte que encontré unas plantitas en un vivero del lugar. Se las di a mi madre, y ahora producen cientos de exquisitas flores cada año.

El jengibre blanco, al igual que la mayoría de las flores muy aromáticas, fomenta el amor y la paz. Es éste un aroma suave. Su delicada esencia puede servir también para la purificación interior.

Son plantas difíciles de encontrar, y sus flores no se venden, excepto en Hawai, donde a veces se puede hallar el jengibre blanco. Si algún conocido suyo va allí, pídale que le traiga una ristra de esas flores exquisitas, y haga una prueba.

LAUREL*(Laurus nobilis)*

PARTE UTILIZADA: Aceite esencial, hojas frescas o secas.

PLANETA: Sol.

ELEMENTO: Fuego.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Conciencia psíquica, purificación.

Las hojas de esta planta europea fueron utilizadas durante mucho tiempo por los griegos para coronar a los vencedores, pero la mayoría de nosotros las conocemos como hierba para guisar. Recuerdo que de niño encontré una hoja de laurel en uno de los estofados de mi madre y pregunté si había entrado por la ventana.

La esencia de laurel es penetrante y viva. Cuando quiera fomentar la conciencia psíquica en general, o cuando lo necesite de algún modo, estruje una hoja fresca, aplaste una hoja seca o eche algunas gotas del aceite esencial en una bola de algodón. Siéntese cómodamente en una silla o en el suelo. Serene su cuerpo y su mente. Aspire la fragancia: es el mismo aroma que olía el Oráculo de Delfos en Grecia. Visualice su mente mientras depone el poderío que tenía sobre la psique. Aspire el olor, de forma que penetre en su ser, despertando la conciencia psíquica.

Cuando haya hecho la conexión entre las dos mitades de su mente, descubra lo que necesita saber.

Un empleo alternativo del laurel es el siguiente: aspire el aroma cuando se sienta manchado por dentro o simplemente desea hacer algún cambio positivo en su vida. Visualice su aroma y vea cómo le deja limpio. Se trata de una purificación poderosa.

LAVÁNDULA*(Lavendula officinalis)*

PARTE UTILIZADA: Flores frescas y secas, aceite esencial.

PLANETA: Mercurio.

ELEMENTO: Aire.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Salud, amor, castidad, paz, conciencia mental.

SABIDURÍA POPULAR:

La lavándula, muy conocida por los clásicos griegos y romanos, era utilizada para perfumar el agua del baño, y se quemaba como incienso para las divinidades.

En el norte de África, las mujeres utilizaban esta planta para protegerse contra lo malos tratos de sus maridos.

Dicen que esta esencia calma a los leones y a los tigres embravecidos.

EMPLEOS MÁGICOS:

Eche nueve gotas de aceite esencial de lavándula al agua de su baño un momento antes de meterse, mientras se visualiza con buena salud. Haga un baño de lavándula una vez al día durante una semana como ritual para conservar la salud.

La lavándula ha estado siempre relacionada con el amor espiritual. Puesto que está regida por Mercurio, el planeta relacionado con la conciencia mental, su eficacia al fomentar el amor parece ser que está ligada a su habilidad para transformar nuestra mentalidad respecto al amor. En otras palabras, llevar a cabo rituales amorosos con lavándula estimula los centros emocionales y, por lo tanto, hace una reestructuración de nuestra conciencia mental. Si olemos lavándula con la visualización correcta, los demás notarán nuestra necesidad de amor.

Este aroma puede servir también para guardar la castidad, con la visualización correcta. A pesar de que la ausencia total de pensamientos sexuales o de actividad sexual (aunque sea en solitario) es contraria a la experiencia humana, hay veces en que se hace necesaria. La lavándula puede servir para ayudar a crear este estado tan precario.

La lavándula fomenta la paz y repele la depresión. Su fragancia ha sido utilizada con este propósito desde tiempos inmemoriales. Gerard afirma que «aspirar el olor del agua destilada de lavándula, o mojarse con ella las sienes y la frente, reanima a las personas que suelen desmayarse a menudo». Ayuda también a quitar el dolor de cabeza.

La lavándula calma los estados emocionales violentos o incontrolados, sometiendo nuestros sentimientos al control de la razón. Con demasiada frecuencia, cuando nos encontramos en estos estados, apartamos todos los pensamientos, excepto aquellos que prolongan nuestra desdicha. La lavándula corrige este desequilibrio, templando nuestras emociones con una saludable inyección de raciocinio. Su fragancia sirve también para fortalecer la razón en general.

Salpicada en la almohada, nos ayuda a dormir.

LENGUA DE CIERVO

(*Liatrix odoratissimum*; *Frasera speciosa*)

PARTE UTILIZADA: Hojas secas.

PLANETA: Marte.

ELEMENTO: Fuego.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Conciencia psíquica.

La lengua de ciervo tiene un delicioso olor a vainilla, gracias a la cumarina que contiene la planta: la misma sustancia que otorga a la asperilla y a la hierba dulce una fragancia parecida.

LILAS
(*Syringa vulgaris*)

PARTE UTILIZADA: Flores frescas.

PLANETA: Venus.

ELEMENTO: Tierra.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Amor, purificación.

Antiguamente se creía que el aroma de las lilas frescas ahuyentaba a los fantasmas.

Como muchas otras flores, las lilas pueden servir en los rituales destinados a aumentar el amor. La dulce fragancia de estas flores de temporada rebosa energías amorosas.

Aspirar el aroma que desprenden estas flores de color púrpura claro sirve para la purificación interna. Si quiere purificar una casa, ponga jarrones de flores frescas en varias habitaciones.

Las lilas no abundan en todas partes, por lo que la mayoría de las especies tienen que congelarse para que echen flores. Así y todo, yo me las arreglo para oler sus flores una o dos veces al año.

El aceite esencial de la lila genuina no se encuentra normalmente.

LIMA
(*Citrus aurantifolia*)

PARTE UTILIZADA: Aceite esencial, rodajas frescas.

PLANETA: Sol.

ELEMENTO: Fuego.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Purificación, energía física, protección.

El aceite esencial genuino capta el penetrante aroma a limón de este fruto. Para utilizar las rodajas, se ralla la cor-

teza externa de una lima madura, se envuelve en un paño sutil y se estruja inmediatamente antes de inhalar.

Curiosamente, el aroma de la lima es muy parecido y a la vez muy diferente al del limón. Es un aroma denso, agudo, y posee una característica que hace que todas las personas que han oído alguna vez este fruto fresco, o su corteza, lo reconozcan inmediatamente.

Como los aromas de todos los cítricos, es eficaz en la purificación personal. Su poderoso aroma (regido por el Sol) nos llena también de energías y revitaliza nuestro cuerpo.

Puede servir, con la visualización adecuada, para la protección personal.

LIMÓN

(*Citrus limonum*)

PARTE UTILIZADA: Aceite esencial, rodaja fresca.

PLANETA: Luna.

ELEMENTO: Agua.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Salud, curación, energía física, purificación.

Este aceite esencial, prensado en frío de la corteza externa del limón, tiene el mismo aroma, penetrante y fresco, del fruto.

Si no consigue este aceite esencial, puede simplemente rallar la corteza de un limón, envolverla en una tela fina de algodón, estrujar y aspirar, para los objetivos que vamos a decir a continuación. (¿Qué hacer con el limón pelado? Expimirlo, diluir su jugo en agua y beberlo, a ser posible sin azúcar, por su acción tónica general sobre el cuerpo. La experiencia indica que el zumo de limón, tomado internamente, ayuda a los glóbulos blancos en su lucha contra las infecciones. Es también moderadamente estimulante.)

Aspirar este refrescante aroma conserva la salud y hace de complemento al tratamiento médico convencional. Visualice cómo sus energías fortalecen el cuerpo y la mente que lo controla. En caso de enfermedad, vea cómo esta fragancia lucha contra la infección. Si tiene una herida, vea cómo este aroma fomenta el crecimiento de las células acelerando así la curación.

Este aroma, lleno de vitalidad, activa también el cuerpo, disipando la indolencia. Oler una rodaja fresca de limón o el aceite esencial por la mañana al levantarse, es el sustitutivo aromático de una taza de café. Visualice cómo su fragancia revitaliza y estimula el sistema nervioso central.

Aspirar este aroma sirve también para la purificación. Eche unas cuantas gotas en un ambientador o en una mezcla, y sienta cómo las energías de su hogar vibran y rebosan pureza.

Añadir al baño aceite esencial de limón sin diluir, o frotarlo sobre la piel, causa irritación y es mejor evitarlo.

LIQUEN DE ROBLE

(Evernia prusnatri)

PARTE UTILIZADA: La planta entera y seca.

PLANETA: Júpiter.

ELEMENTO: Tierra.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Dinero.

La esencia suave y densa de este liquen (no es un musgo) ha sido utilizada siempre en perfumería cosmética. En la magia, el liquen se emplea para aumentar los ingresos y la prosperidad personal.

Para llevar a cabo esto, aplaste entre sus dedos un poco de esta hierba amarillo-grisácea e inhale su aroma, con la visualización correspondiente. Su esencia densa y aromática, al parecer, está cargada con la energía del dinero.

Se puede encontrar el liquen genuino.

LIRIO*(Iris florentina)*

«Lirio de Florencia» (el rizoma)

PARTE UTILIZADA: La raíz seca y preparada.

PLANETA: Venus.

ELEMENTO: Agua.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Amor, conciencia psíquica.

Esta planta debe su nombre a Iris, la diosa griega del arco iris.

El rizoma seco y curado posee una fragancia única, como la de la violeta, que siempre ha sido relacionada con el amor. En la magia popular americana, se ralla la raíz y se esparce por las sábanas y por el cuerpo para fomentar sentimientos amorosos.

Aspire la dulce fragancia del rizoma del lirio de Florencia durante todos los rituales amorosos.

Aspirar este aroma (con visualización, como siempre) facilita la conexión entre la psique y la mente.

LIRIO ARAÑA*(Hymenocallis littoralis)*

PARTE UTILIZADA: Flores frescas.

PLANETA: Venus.

ELEMENTO: Agua.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Amor, paz.

Cuando estuve en la isla hawaiana de Kauai, la primera mañana me desperté antes del amanecer. Tropezando con las puertas de cristal doble de la habitación de mi hotel, miré hacia fuera. La lluvia lo salpicaba todo, moviendo las palmeras de coco y el exuberante follaje. Abrí la puerta y me fui a pasear en ese aire húmedo.

Nada más salir, me encontré con un seto de lirios araña,

con sus flores de seis puntas y pétalos caídos, danzando en el aguacero. Me agaché para aspirar su aroma dulce y rico, que desde entonces siempre relaciono con el mágico lugar donde lo descubrí.

En el continente, los lirios araña se pueden encontrar en los viveros. Inhale el olor de su flores, mientras visualiza el amor, o deje que su dulce fragancia le inunde, calmando su agitación y devolviéndole la paz.

Por desgracia, no existe un aceite esencial genuino de esta planta.

LIRIO DEL VALLE

(Convallaria magalis)

PARTE UTILIZADA: Flores frescas.

PLANETA: Mercurio.

ELEMENTO: Aire.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Paz, conciencia mental, memoria.

Según la mitología, Apolo descubrió esta planta y se la entregó a Esculapio.

Los famosos efectos dañinos del lirio del valle se refieren a su uso interno, pero no a su fragancia. Repito que no se debe comer, ni beber, ni añadir al agua del baño, ni frotar contra la piel, ninguna sustancia que no esté destinada específicamente a ello. ¡No se le olvide!

Esta planta diminuta produce unas ramitas de flores como campanillas blancas, que desprenden lo que Culpeper llama «un aroma agradable y gratificante». Este aroma inspira paz y fortalece la conciencia mental. Junto con la visualización, este aroma elevará nuestra capacidad de recordar datos antiguos y fortalecerá nuestra memoria.

Hay que recoger las flores con esta finalidad. La última vez que tuve ocasión de oler el lirio del valle, me puse a gatas, apoyando mi oreja izquierda sobre la tierra, y la aspiré. No es precisamente una postura relajante.

Las flores se encuentran a veces en las floristerías en primavera, pero el aceite esencial del lirio del valle genuino no se encuentra.

LÚPULO

(*Humulus lupulus*)

PARTE UTILIZADA: Flores frescas y secas.

PLANETA: Marte.

ELEMENTO: Aire.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Sueño, curación.

En la actualidad, hay muchas personas que sólo encuentran el lúpulo en botellas de cerveza, pero esta planta, tan extraña por su nombre y por su forma, antiguamente se recetaba como el mejor sedante. Aspirar el aroma de sus flores frescas o secas ayuda a conciliar el sueño de forma natural. Con las flores secas se pueden hacer almohadillas.

Puede también aspirar el aroma inmediatamente antes de acostarse, y visualizar cómo refuerza y conserva su salud. Deje que la energía del lúpulo funcione mientras duerme.

Este ritual va bien en todos los momentos del día, pero hay que tener cuidado, porque esta esencia es calmante y relajante.

MACIA

(*Myristica fragrans*)

PARTE UTILIZADA: La macia es la membrana roja que recubre los núcleos de los frutos de la mirística.

PLANETA: Mercurio.

ELEMENTO: Aire.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Conciencia psíquica.

La macia emite un olor fuerte y penetrante, y se utiliza mucho en la cocina.

Si quiere aumentar su conciencia psíquica, póngase cómodo y aspire este aroma, visualizando cómo penetra en su mente, relajándola y entrando en su conciencia profunda. De ese modo, su conciencia psíquica se desarrollará.

MADRESELVA

(*Lonicera caprifolium*)

PARTE UTILIZADA: Flores frescas y madreselva concentrada.

PLANETA: Júpiter.

ELEMENTO: Tierra.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Pérdida de peso, conciencia psíquica, prosperidad.

Es sorprendente, pero la exuberante dulzura de la madreselva puede servir para perder peso.

Recoja una o dos ramas floridas de madreselva, dando las gracias a la planta. Póngalas en un jarrón con agua. Quédese de pie, o sentado, delante de las flores (con la nariz muy cerca) y visualícese con el aspecto que tendrá después de perder peso. Intensifique la visualización y aspire el olor de la madreselva. Cada vez que sienta la tentación de arruinar su dieta o de evitar sus ejercicios (si hace alguno), acuda una vez más a estas flores y embriáguese en su aroma, con la correspondiente visualización.

La madreselva se puede aspirar también para reforzar la conciencia psíquica. Siéntese con tranquilidad y deje que el aroma de esta planta sosiegue su mente, fortaleciendo la psique.

Utilizado durante mucho tiempo en la magia popular para mejorar la economía, este suave aroma se puede aspirar con visualización para que se manifieste el dulce olor del dinero.

MAGNOLIA*(Magnolia)*

PARTE UTILIZADA: Flores frescas.

PLANETA: Venus.

ELEMENTO: Agua.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Amor.

En China, la magnolia siempre ha sido un símbolo de la belleza femenina. En mi último viaje a Luisiana, las magnolias en flor, alineadas por las calles de Baton Rouge y New Orleans, llenaban el aire con su fragancia rica y fuerte.

Si quiere aumentar su capacidad de dar y recibir amor, aspire el aroma de estas flores frescas.

El aceite esencial genuino de magnolia no se encuentra.

MANZANILLA*(Anthemis nobilis)**(Anthemis mixta)*Manzanilla alemana: *Matricaria chamomilla*

PARTE UTILIZADA: Flores frescas o secas, aceite esencial.

PLANETA: Venus.

ELEMENTO: Agua.

INFLUENCIAS MÁGICAS: El sueño, la meditación, la paz.

La palabra «manzanilla» deriva del griego *chamaimelon*, o «manzana de la tierra», una descripción adecuada del aroma de esta flor.

He mencionado arriba tres variedades de esta planta. Todas ellas se utilizan en la aromaterapia mágica. La *Anthemis nobilis* (conocida como «manzanilla romana») se utiliza mucho en Europa y en Estados Unidos como infusión sedante. Cada variedad se puede utilizar para las siguientes finalidades con idéntico resultado.

Por la noche, para conciliar el sueño, aspire el aceite esencial de manzanilla o sus flores frescas o secas. O bien, durante el día, atraiga hacia sí mismo estas energías para que le ayuden a estar en paz y a borrar los efectos del agotamiento y de la tensión.

Hay mucha gente que hace meditación a diario. Si a usted le cuesta trabajo concentrarse, huelga la manzanilla para reducir la tensión y facilitar así la meditación.

Los aceites esenciales de la *Anthemis nobilis* y de la *Anthemis mixta* son amarillentos. El aceite esencial de la *Matricaria chamomilla*, la manzanilla alemana, es azulado. La sustancia responsable de este color, la azulina, no está presente en la planta, pero se produce de forma natural durante el proceso de extracción que crea el aceite. Basta contemplarla para relajarse. Combinado con su delicioso aroma, el aceite hace maravillas, calmando a las personas que están agotadas.

Todos estos aceites son bastante caros. Sin embargo, si sólo puede comprar unos pocos aceites esenciales, el de manzanilla tiene que ser uno de los primeros que compre.

No puedo dejar de añadir que la fragancia del aceite esencial de la manzanilla romana, que es dulce, con sabor a fruta y absolutamente delicioso, me recuerda el pan de plátano recién salido del horno.

MANZANO

(*Pyrus malus*)

PARTE UTILIZADA: Flores frescas.

PLANETA: Venus.

ELEMENTO: Agua.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Amor, paz, felicidad.

Cuando los capullos blancos y rosa se extienden por las ramas desnudas de los manzanos, la magia ya está en el aire. El aroma delicado y suave de las flores frescas del

manzano nunca pierden su atractivo, en parte, tal vez, porque su aceite esencial genuino no se encuentra. Tan sólo podemos disfrutarlo unos cuantos meses al año.

Cuando era pequeño, mi padre plantó un árbol en el patio de mi casa. Aquello fue mi iniciación a este delicioso aroma.

Si tiene acceso a algún manzano, acérquese a él cuando está en flor, sobre todo si se siente deprimido. Aspire la fragancia que desprenden esas flores como pequeñas conchas y respire en paz, contento y libre de preocupaciones. Visualice el propio olor, purificándose de todos sus pensamientos negativos. Dispérselos al tiempo que espira.

Esta esencia es ideal también para fomentar pensamientos de amor, tanto hacia nosotros mismos como hacia los demás. Me parece cruel partir una rama florida de un árbol, pero se pueden coger unos cuantos capullos y usarlos hasta que se marchiten. Haga una plegaria de agradecimiento al árbol mientras recoge sus flores, y guárdelas con un cuidado exquisito. Cuando se hayan secado, entiérrelas en la tierra que hay debajo del árbol.

Absolutamente todos los «aceites esenciales de flor de manzano» que vea en los establecimientos son sintéticos.

MEJORANA

(Origanum marjorana)

PARTE UTILIZADA: Hojas y flores frescas, aceite esencial.

PLANETA: Mercurio.

ELEMENTO: Aire.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Paz, castidad, sueño.

SABIDURÍA POPULAR:

Desde la época de los romanos, se cree que la esencia de mejorana fomenta la longevidad. Decían que la diosa Venus había concedido a la planta su fragancia. Según una

extraña creencia, a toda persona que cometía la locura de oler la mejorana, la planta le arrancaba la nariz: una alusión a su olor picante.

EMPLEOS MÁGICOS:

Es un aroma sedante que sirve para mitigar la ansiedad y todos los estados emocionales agitados, como un disgusto o una obsesión amorosa, y para consolarnos de la pérdida de algún amigo o de algún pariente. Es útil incluso para apagar el deseo de los contactos sexuales.

Ayuda a conciliar el sueño. Una sobredosis de este aroma puede apagarnos, como se apaga una luz.

A un nivel más espiritual, oler la mejorana unos segundos antes de todo tipo de rito facilita la conciencia ritual (la unificación entre psique y mente es necesaria para que el ritual tenga éxito). Si aspira el aceite esencial o la hierba fresca durante demasiado tiempo, corre el riesgo de quedarse dormido durante el ritual. Es mejor que la inhalación sea breve.

Advertencia: Patricia Davis, en su *Diccionario de aromaterapia*, advierte que el aceite esencial de mejorana no se debe tomar durante el embarazo, porque podría perjudicar a la madre y al niño.

MELÓN

(Varios)

PARTE UTILIZADA: Fruto fresco.

PLANETA: Luna.

ELEMENTO: Agua.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Curación, salud.

La fragancia de los melones (sobre todo del melón blanco y de otras variedades populares) fortalece el cuerpo y acentúa su habilidad para curarse o para conservar la salud.

aroma de la planta fresca. Entre las cualidades únicas de esta hierba culinaria está su habilidad para superar aromas tan fuertes como el del ajo. Frotarse las manos con perejil fresco después de manejar dientes de ajo les quita el olor.

Huela perejil fresco y machacado, con la visualización correspondiente, para proteger su hogar y para protegerse a sí mismo. Ponga ramitas de hojas frescas (que se encuentran en todos los mercados) en vasos de agua para que desprendan sus energías protectoras.

PETITGRAIN

(*Citrus aurantium*)

PARTE UTILIZADA: Aceite esencial.

PLANETA: Sol.

ELEMENTO: Fuego.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Conciencia mental, protección.

Al igual que el aceite de naranjo, el petitgrain se destila de las hojas del árbol. Su esencia es bastante desagradable y tiene ciertos tonos agrios. El petitgrain se parece al azahar, aunque carece de sus cualidades calmantes.

Se inhala este aroma a fin de preparar la mente para ulteriores trabajos. Olerlo despeja enseguida las telarañas mentales, despertándonos totalmente. Como ocurre con la menta piperita, esta acción del petitgrain produce a menudo una sensación de bienestar, además de agudizar los procesos mentales.

Este aroma puede servir también, junto con la visualización, para la protección personal.

PIMIENTA NEGRA*(Piper nigrum)*

Otro nombre: «Pimienta»

PARTE UTILIZADA: Frutos secos, aceite esencial.

PLANETA: Marte.

ELEMENTO: Fuego.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Viveza mental, energía física, protección, valor.

A usted le sorprenderá encontrar la pimienta negra en este libro, pero algunos aseguran que contiene una poderosa esencia. Aspirar esta hierba en polvo nos hará estornudar, pero machacar unos cuantos granos de pimienta en un mortero y aplastarlos —o aspirar un poco de un frasco de aceite esencial genuino— no surtirá el mismo efecto.

De hecho, el aceite esencial, además de tener ese olor agudo que le caracteriza, en el fondo tiene también una suavidad casi dulce.

Su poderosa esencia sirve para agudizar las facultades mentales y dar energía al cuerpo. Conviene también aspirar el aceite esencial para permanecer despiertos, sobre todo cuando conducimos de noche.

Otras cualidades menos conocidas de la pimienta negra pertenecen estrictamente al mundo de la magia. Sus cualidades protectoras son bastante efectivas combinadas con la visualización. Éste es uno de los métodos de empleo recomendados:

Tal vez no le guste llevar encima un frasco de aceite cuando camine por una calle oscura o cuando de repente tenga que enfrentarse con una situación potencialmente peligrosa. Sin embargo, puede tomar medidas de antemano para fabricar sus propias energías naturales autodefensivas. Estas energías sirven para repeler la negatividad de todo tipo, frenando incluso a posibles agresores.

Para realizar estos propósitos, aspire la fragancia de este fruto, con la visualización oportuna. Vea cómo este delicioso aroma vigoriza su cuerpo, fortaleciéndolo y aumentando su capacidad de defensa contra posibles infecciones. Por lo tanto, coma este fruto si quiere participar plenamente de sus energías.

MENTA

(Mentha spicata)

PARTE UTILIZADA: Hojas frescas, aceite esencial.

PLANETA: Mercurio.

ELEMENTO: Aire.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Curación, protección durante el sueño.

La esencia fresca de la menta, si se inhala con visualización, acelera la curación del cuerpo. Utilice esta fragancia para poner a tono su energía bioeléctrica, volviendo a dirigirla hacia el proceso curativo.

Por la noche, ponga en su habitación ramitas frescas de esta planta aromática, o llene una bolsita de menta y colóquela encima de su almohada. Inhale esta esencia mientras se va quedando dormido, visualizando cómo su energía protectora le envuelve.

El olor de la menta es también refrescante y reconfortante para quienes han perdido a un ser querido.

MENTA ACUÁTICA

(Citrus bergamia)

PARTE UTILIZADA: Aceite esencial.

PLANETA: Sol.

ELEMENTO: Fuego.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Paz, felicidad, descanso reparador.

La menta acuática crece en las costas soleadas de Italia, y en general en todo el Mediterráneo. Es un fruto pequeño,

que produce una fragancia agria que Jeanne Rose describió como «yummy»: cosa que comparto cordialmente.

El aceite de menta acuática es un calmante para los nervios crispados y los cuerpos agotados. Nos ayuda también a elevar esa parte de nosotros que no es física: nuestra alma, si queremos llamarla así. Aspirar el aroma, incluso sin visualización, alivia la depresión y las tensiones diarias que tanto nos agobian.

Por la noche, aspire su olor para que pueda tener un descanso relajante y reparador.

El genuino aceite de menta acuática es un ingrediente que ha sido muy utilizado en perfumería cosmética, y con frecuencia se le confunde con la hierbabuena (véase esta palabra).

Advertencia: El aceite de menta acuática no se debe usar sobre la piel, debido a su capacidad de aumentar la habilidad de la piel para broncearse, lo cual puede producir quemaduras.

MENTA PIPERITA

(Mentha piperita)

PARTE UTILIZADA: Hojas frescas y secas, aceite esencial.

PLANETA: Mercurio.

ELEMENTO: Aire.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Conciencia mental, purificación.

Desde la época del escritor romano Plinio, se utilizaba la esencia de menta piperita para elevar la conciencia mental. Se sigue utilizando mucho con este fin. El aroma de la menta piperita detiene los pensamientos negativos, separándonos de sus efectos durante un tiempo.

Como ocurre con todas las esencias estimulantes, la menta piperita no se debe utilizar por la noche, a no ser que uno no tenga intención de acostarse para dormir.

Durante el día, cuando esté solo, aplaste tres o cuatro granos de pimienta, o eche dos gotas de aceite esencial de pimienta negra sobre una bola de algodón. Visualice con fuerza un torbellino que rodea su cuerpo, una fuerza psíquica tan poderosa que rechaza toda energía negativa que se presente. Aspire ese olor cálido y protector mientras hace su visualización. Funda en su mente el aroma con la visualización. Hágalo durante 15-30 segundos.

Repítalo una vez al día durante una semana. Cuando le aceche algún peligro, evoque el aroma y la visualización.

Aspire, además, pimienta negra antes de hacer una llamada telefónica importante, antes de acudir a una entrevista o ante cualquier situación exasperante. En los momentos difíciles, confíe en la pimienta negra. Está demostrado que refuerza el valor.

PINO

(*Pinus sylvestris*)

PARTE UTILIZADA: «Agujas» frescas de pino, aceite esencial.

PLANETA: Marte.

ELEMENTO: Aire.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Curación, purificación, protección, energía física, energía mágica, dinero.

Pasear por un pinar es una experiencia estimulante, debido a la seca fragancia que flota en el aire.

El aroma del pino acelera los procesos curativos del cuerpo. Hay que inhalarlo a menudo durante la recuperación (junto con el tratamiento, por supuesto). Asimismo hay que impregnar la habitación del enfermo.

Esta esencia es ideal para la purificación, sobre todo durante los meses de invierno. Hay que aplastar las agujas y olerlas.

Si quiere protección, inhale este olor. Visualice cómo todas las energías negativas chocan con usted como contra un escudo, siendo repelidas y volviendo a su origen.

Además, esta esencia vigorizante sirve para aumentar la energía bioeléctrica, que podemos utilizar en trabajos mágicos y físicos.

Y finalmente, el aroma limpio del pino está relacionado con el dinero. Inhale y visualice cómo su esencia engendra energías que atraen dinero. Envíelas a la atmósfera para que hagan su trabajo para usted.

PLUMERIA

(Plumeria acutifolia)

PARTE UTILIZADA: Flores frescas.

PLANETA: Venus.

ELEMENTO: Agua.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Paz, amor.

La plumeria, originaria de México, al parecer fue utilizada por los aztecas en las bebidas para combatir el miedo y la cobardía. Si es así, se trataba de una práctica extraordinaria, ya que la sabia de la planta es venenosa.

Este árbol, que se da normalmente en los desiertos de México, ha sido plantado extensamente en Hawai y en las islas del sur del Pacífico. Es una de mis flores favoritas.

La esencia de las flores de la plumeria difiere de un híbrido a otro (hay docenas de formas). Sin embargo, suele tener una fragancia suave, parecida a la del limón, que no resulta empalagosa.

El aroma puede servir, con la visualización correspondiente, para dominar el miedo y la depresión. Promueve una actitud de paz. Además, su fragancia sirve para que surjan relaciones amorosas.

Si recoge las flores, quíteles la savia lechosa que se acumula en la base de las mismas.

El aroma de la menta piperita es útil para los rituales de autopurificación. Hay que inhalar con visualización. Para purificar una habitación o un edificio entero, hay que recoger ramitas frescas de esta hierba y ponerlas en jarrones de agua, distanciando uno de otro.

MIMOSA

(Acacia dealbata)

PARTE UTILIZADA: Flores frescas.

PLANETA: Saturno.

ELEMENTO: Tierra.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Sueños psíquicos, amor.

Estas flores redondas y amarillas emiten un aroma suave que puede producir sueños psíquicos. Aspire su olor cuando se vaya a dormir, visualizando cómo este aroma abre la puerta de su mente psíquica. Después, recibirá en sueños los destellos de acontecimientos futuros, que su conciencia profunda le enviará mediante el lenguaje de los símbolos.

Como ocurre con la mayoría de las flores, este aroma puede servir también, junto con la visualización, para atraer el amor.

MIRRA

(Commiphora myrrha)

PARTE UTILIZADA: Aceite esencial, oleogomorresina.

PLANETA: Saturno.

ELEMENTO: Agua.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Espiritualidad, meditación, curación.

La mirra posee un aroma muy amargo. Esta exótica sustancia ha sido utilizada en la magia y en la religión durante al menos 4.000 años.

Aspire la fragancia del aceite esencial o la resina prensada (o, dicho con más propiedad, la oleogomorrresina) si quiere despertar su conciencia de la realidad espiritual que está detrás de la existencia cotidiana. Es un excelente instrumento para utilizarlo antes o durante los rituales religiosos. La conciencia expandida, que se produce como resultado, calma también los miedos y resuelve la ansiedad respecto al futuro.

Del mismo modo, aspire la mirra antes de hacer meditación, para alcanzar el estado de ánimo adecuado, o inhale la esencia amarga, junto con la visualización adecuada, para acelerar la curación del cuerpo.

El aceite esencial es mejor para la aromaterapia mágica porque desprende un aroma más intenso que la oleogomorrresina seca.

NARANJA (*Citrus sinensis*)

PARTE UTILIZADA: Corteza fresca, aceite esencial.

PLANETA: Sol.

ELEMENTO: Fuego.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Purificación, alegría, energía física, energía mágica.

La corteza o el aceite esencial desprende ese característico olor agrí dulce. Al igual que el azahar, esta fragancia es ideal para la autopurificación, para transformar la depresión en paz, e incluso en alegría, y para producir un aumento de energía bioeléctrica disponible para cuando se necesite, tanto para asuntos mundanos como para asuntos mágicos.

La esencia de la naranja en grandes cantidades puede crear el deseo de dormir.

NARCISO
(*Narcissus*)

PARTE UTILIZADA: Flores frescas.

PLANETA: Venus.

ELEMENTO: Agua.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Amor.

SABIDURÍA POPULAR Y LEYENDA:

En China, durante siglos, los bulbos de narciso se han puesto en vasijas, junto con piedras y agua. Estaban «obligados» a florecer por el Año Nuevo chino para que dieran buena suerte. Esta práctica sigue vigente a lo largo y a lo ancho de todo el país.

Es posible que el nombre de esta planta no se deba al joven que se enamoró de su reflejo en un estanque y se ahogó. Según Plinio, procede de la palabra *narkao*, que significa embotar, debido a los dramáticos efectos que la planta produce sobre el sistema nervioso cuando se toma internamente. No se le ocurra comer ninguna parte de esta planta.

EMPLEOS MÁGICOS:

Estas hermosas flores (el trompón es otro narciso) emiten una fragancia suave y agradable que siempre ha sido utilizada para encontrar nuevas relaciones o para enriquecer el amor que ya se comparte con otra persona. Las variedades color púrpura son las que dan mejor resultado.

En Oriente Medio se cree que esta esencia es afrodisiaca.

NARDO*(Polianthes tuberosa)*

PARTE UTILIZADA: Flores frescas.

PLANETA: Venus.

ELEMENTO: Agua.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Paz, amor.

Esta planta es originaria de México. Era utilizada por los herboristas aztecas, con el nombre de *omixochitl*, para el tratamiento de varias dolencias. *Omixochitl* significa «flor de hueso», por la blancura de sus flores, que a ellos debían parecerles huesos.

El genuino aceite esencial de nardo es producido por «enfleurage», el método más caro. Esta sustancia es costosa y no se encuentra fácilmente en el comercio. Se utiliza en perfumes como el «White Shoulders».

Las flores de esta planta son parecidas a las del jazmín, ya que siguen produciendo aroma incluso después de ser recogidas. Su fragancia es mucho más fuerte por la noche que durante el día. Por este motivo, al nardo se le conoce en la India como *rat ki rani* (señora de la noche).

Sus flores blancas y cerosas tienen una intensa fragancia, dulce pero no empalagosa. Se encuentran en las floristerías y, al parecer, su popularidad va en aumento. Los bulbos podemos adquirirlos en los viveros y cultivarlos para que nos den flores.

Como muchas otras personas, mi primer encuentro con esta planta fue en el aeropuerto internacional de Honolulu, donde se reparten miles de nardos a los turistas para darles la bienvenida. Su aroma es tan fuerte que impregna todo el ambiente.

La esencia del nardo fresco apacigua las pasiones violentas, calma y suaviza las emociones. Oler estas flores ayuda a recuperar el control.

El aroma del nardo, con la oportuna visualización, atrae el amor a nuestra vida o expande el amor del que ya gozamos.

Por desgracia, el aceite esencial de la genuina plumeria no se encuentra, pero las plantas se pueden conseguir en algunos viveros.

POLEO

(Mentha pulegium)

PARTE UTILIZADA: Hojas frescas o secas.

PLANETA: Marte.

ELEMENTO: Fuego.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Energía física, conciencia mental, protección.

Ya hace mil años, las hojas frescas de poleo, mezcladas con ajeno, se oían para prevenir el mareo durante el viaje.

Se aspiran estas hojas frescas y punzantes para obtener energía física, aclarar y fortalecer la mente y calmar el vértigo.

Este olor es también protector. Hay que inhalar, con la visualización correspondiente.

Advertencia: El aceite esencial de poleo es extremadamente peligroso. No se debe utilizar.

POMELO

(Cymbopogon citratus)

PARTE UTILIZADA: Aceite esencial, hojas frescas o secas.

PLANETA: Mercurio.

ELEMENTO: Aire.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Conciencia psíquica, purificación.

El pomelo es una planta de uso popular en la cocina asiática, mexicana y sudamericana en general. Tiene un intenso aroma a limón.

Se ha descubierto que este aroma estimula la conciencia psíquica mediante la inhalación y visualización. Machaque la hierba seca (o frote la hierba fresca entre sus dedos) para que desprenda su fragancia. Aspire y despertará su mente psíquica.

Como todas las plantas y aceites esenciales con aroma a limón, el aceite esencial de pomelo puede servir para los rituales de purificación. Pero no hay que añadirlo al agua del baño, ya que irrita la piel.

RETAMA

(*Cystisus scoparius*)

PARTE UTILIZADA: Las flores frescas.

PLANETA: Marte.

ELEMENTO: Fuego.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Protección del hogar, purificación, paz.

En los viveros se pueden encontrar muchas variedades de retama. La suave fragancia de las flores de la retama amarilla es ciertamente consoladora, pero sus energías mágicas son más variadas de lo que podemos imaginar.

Protección: Coja las flores de la planta con agradecimiento. Póngalas en su casa en un jarrón con agua. Siéntese o permanezca de pie a su lado, aspirando su delicioso aroma. Visualice su casa como un lugar seguro y resguardado. Sienta y vea cómo la energía procedente de las flores llega hasta usted, se mezcla con su energía personal y después se traslada (tal vez desde las yemas de sus dedos extendidos) a las paredes y puertas hasta formar un barrera protectora alrededor de su casa. Deje las flores en su hogar para que sigan impregnándolo de energías protectoras. De vez en cuando, aspírelas para reforzar su protección personal.

Purificación: El suave aroma de las flores frescas purifica también nuestros pensamientos, nuestros cuerpos y

NÉBEDA*(Nepeta cataria)***PARTE UTILIZADA:** Hojas frescas y secas.**PLANETA:** Venus.**ELEMENTO:** Agua.**INFLUENCIAS MÁGICAS:** Paz, belleza.

Se cree que las ratas detestan el olor de la nébeda.

La nébeda es muy conocida por todas aquellas personas que alguna vez han tratado a un felino con un poquito de esta hierba. Su olor es penetrante y muy peculiar, y en las hojas frescas es fuertísimo. Parece ser que para los gatos es un veneno, pero para los seres humanos, si lo toman por vía interna, tiene un efecto sedante.

Aspire el aroma de la nébeda para adquirir la paz y la felicidad, sobre todo después de una experiencia agotadora.

Si quiere aumentar su belleza interna y externa, póngase delante de un espejo con unas cuantas hojas frescas de nébeda. De pie frente al mismo, contemple el reflejo de sus ojos. Dibuje con su imaginación el aspecto que más le agradaría tener. Cuando tenga esta visualización bien clara en su mente (sin apartar los ojos de su reflejo), aspire el olor de la nébeda al menos tres veces. En cada inhalación, agudice su visión.

Repita una vez cada tres días.

NENÚFAR*(Nymphaea coerulea o Nymphaea)***PARTES UTILIZADAS:** Flores frescas.**PLANETA:** Luna.**ELEMENTO:** Agua.**INFLUENCIAS MÁGICAS:** Paz, felicidad, amor.

SABIDURÍA POPULAR:

En teoría, todos los libros que se han escrito sobre el antiguo Egipto han descrito el supuesto cariño que ese pueblo tenía a la «flor de loto». Los ejemplos abundan. Una imagen memorable: un grabado de Tutankhamon como niño que nace de una flor de loto.

Como hemos dicho en el capítulo 2 de este libro, existe una aplastante evidencia de que la verdadera flor de loto (*Nelumbo nucifera*) no se conoció en Egipto hasta que fue introducida allí, en época bastante tardía, por los persas. La flor que los egipcios amaban, atesoraban y adoraban, por encima de todas las demás, era en realidad el nenúfar.

Era el nenúfar la flor que adornaba las piscinas rectangulares de los jardines. Era el nenúfar la flor que estaba relacionada con Ra, Isis y Osiris. La verdadera flor de loto, originaria de la India, es una planta completamente diferente, como se puede observar al comparar las tradicionales representaciones hindúes de la flor de loto con el arte egipcio.

EMPLEOS MÁGICOS:

Es bastante arduo oler un nenúfar fresco. Tendríamos que saber andar sobre las aguas para hacerlo. Es muy difícil encontrar esta flor; sin embargo, ningún libro que se escriba sobre fragancias podría ignorar este famoso aroma.

El nenúfar azul emite una esencia suave y agradable (el Jardín Botánico de Balboa Park, en San Diego, tiene una piscina adornada en sus orillas por nenúfares y lotos verdaderos). En el antiguo Egipto, buscaban esta flor porque inducía un estado de ánimo pacífico y creaba la felicidad, por eso la olian en las celebraciones y fiestas.

Además, el aroma del nenúfar puede ser inhalado con visualización para que se materialice una relación amorosa.

No se encuentran ni el aceite genuino del loto ni el del nenúfar.

nuestras almas. No hace falta cortar los capullos para conseguir este propósito: basta con inclinarse o sentarse en la tierra al lado de la plantita y olerla.

Paz: Aspiremos el suave aroma de las flores frescas de la retama y dejemos que nos inspiren la calma y la tranquilidad. Pongámoslas en cada una de las habitaciones de la casa para que difundan sus energías tranquilizantes.

ROMERO

(*Rosemarinus officinalis*)

PARTE UTILIZADA: Hojas frescas o secas, aceite esencial.

PLANETA: Sol.

ELEMENTO: Fuego.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Longevidad, mente, memoria, amor.

SABIDURÍA POPULAR:

El romero, que antiguamente se quemaba en los templos griegos como ofrenda a las diosas y a los dioses, tiene una larga tradición popular mágica como estimulante del amor. Las coronas de novia se entrelazaban con romero fresco, y la planta ha sido utilizada en innumerables rituales destinados a fomentar el amor.

Leyel (véase Bibliografía) ha recogido de un viejo libro un empleo inusual del romero:

Coge las flores del romero, redúcelas a polvo, que envolverás luego en un paño de lino, lo atarás a tu brazo derecho, y eso te hará ligero y feliz (*sic*).

EMPLEOS MÁGICOS:

Los seres humanos han utilizado el romero durante al menos 2.500 años con varios fines mágicos, debido a su olor fresco y resinoso y a sus energías. Generalmente disfruta de gran popularidad en la aromaterapia convencional.

Las energías sutiles que contiene la esencia de romero son muy efectivas. Éstas son algunas de las maneras en que se utilizan:

Huela la esencia de romero o su madera, al tiempo que visualiza una vida larga y sana, porque, como dice un escritor antiguo:

Huélelo muchas veces y te conservarás joven.

Aspire el aceite esencial o las hojas frescas para aclarar la mente. Sus legendarios poderes de aumentar la memoria, inmortalizados por William Shakespeare, son ciertos. Cuando tenga que estudiar algo que necesite absolutamente memorizar, mantenga a su lado la hierba o unas cuantas gotas de aceite esencial de romero en una bolita de algodón. Inhale eso a menudo mientras estudia.

Luego, cuando tenga que recordarlo (como, por ejemplo, durante un examen o, a lo mejor, cuando tiene que decir una oración o cantar un himno), vuelva a oler el aceite esencial y hallará la información.

El romero le puede ayudar también en el amor. Inhale su esencia seca y visualice con fuerza cómo llega el amor a su vida. Lleve encima un poco de romero (o la bolita de algodón que ha utilizado) y huélalo unas cuantas veces a lo largo del día.

Las verdulerías de algunos almacenes suelen tener romero fresco, y el aceite esencial se vende a unos precios muy razonables.

ROSA

(*Rosa damascena*)

(*Rosa centifolia*)

PARTE UTILIZADA: Flores frescas, aceite esencial, rosa concentrada.

PLANETA: Venus.

ELEMENTO: Agua.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Amor, paz, sexo, belleza.

NIAOULI*(Melaleuca viridiflora)*

«Gomenol»

PARTE UTILIZADA: Aceite esencial.**PLANETA:** Mercurio.**ELEMENTO:** Aire.**INFLUENCIAS MÁGICAS:** Protección, curación.

El niaouli, que no hay que confundir con el azahar (véase azahar), es un aceite esencial muy diferente, con un aroma inusual. Se parece al eucalipto, pero con una nota rica, casi como la del pino. Su aroma es extraordinariamente refrescante y vigorizante.

El aceite esencial de niaouli sirve para superar los «ataques psíquicos», reales o (como suele ocurrir) imaginarios. Yo defino el ataque psíquico como la dirección consciente y voluntaria de energía cargada de negatividad contra una persona concreta con la intención de hacerle daño.

Para combatir el ataque psíquico, hay que llevar a cabo el rito siguiente al despertarse, varias veces a lo largo del día y antes de acostarse.

Siéntese en un sitio tranquilo. Aquiete su mente. Eche unas cuantas gotas de aceite de niaouli en una bolita de algodón. Inhale su aroma fuerte y fresco. Al mismo tiempo, visualice cómo sus energías se mezclan con las suyas, formando una barrera impenetrable contra toda energía negativa que pudiera ser dirigida hacia usted.

Siga respirando esta fragancia hasta que sienta que ya es suficiente. Cuando termine, meta el algodón en una bolsita de plástico y llévela encima dondequiera que vaya. Cada vez que sienta necesidad de hacerlo a lo largo del día, utilice el mismo algodón para ulteriores repeticiones de este ritual, sencillo pero poderoso.

La esencia de este aceite es refrescante y protectora, y además estimula el cuerpo para la curación. Hay que inhalar el aroma y visualizar.

El aceite de niaouli, que no es caro, es uno de mis favoritos.

NUEZ MOSCADA

(Myristica fragrans)

PARTE UTILIZADA: Núcleo seco (nuez) del fruto, aceite esencial.

PLANETA: Júpiter.

ELEMENTO: Fuego.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Energía física, energía mágica, conciencia psíquica, dinero.

Antiguamente, el estado de Connecticut era famoso por su nuez moscada. Los que se dedicaban a este comercio cincelaban trocitos de madera con la forma de esta especia, que en aquellos tiempos era muy cara, y ponían estas «nueces de madera» junto a las de verdad, para obtener así mayores ganancias, estafando a sus compradores.

Cualquiera que haya tomado alguna vez un sorbo de ponche, conocerá el fuerte aroma de la nuez moscada. Esta esencia, tan caliente y estimulante para el cuerpo, se tiene que inhalar antes de practicar todo tipo de magia que requiera un empleo masivo de energía bioeléctrica. Visualice cómo esta esencia (y, por lo tanto, su energía) se junta con la suya, elevándola, como preparación para el acto mágico que va a realizar.

La fragancia de la nuez moscada viene bien para conseguir dinero. Hay que oler y visualizar.

En la magia popular de las hierbas, la nuez moscada ha sido siempre utilizada para abrir nuestra psique, y el aroma puede servir también para ese propósito.

SABIDURÍA POPULAR:

Tras la «conversión» de Europa a la religión cristiana, se prohibió el uso de la rosa como símbolo de la Virgen María, debido a sus antiguas asociaciones con Venus, Baco y otras divinidades clásicas. Una flor con un pasado así (borracheras divinas, sexo y amor) se consideró que no era apropiada para la Virgen. Por eso se adoptó la azucena, que era más pura, como símbolo floral para Ella.

La rosa, una flor aromática increíblemente cara, tiene una larga historia en la perfumería cosmética y mágica. Según la leyenda, fue el primer aceite esencial que se destiló (en Persia, en el siglo X). Se necesitan grandes cantidades de pétalos de rosa fresca para producir una cantidad mínima de aceite esencial genuino. Su autenticidad se nota en el precio.

Según la tradición, los pétalos de rosa son destilados al vapor para producir el aceite esencial conocido como esencia de rosa. Su fragancia se extrae también mediante disolvente para crear la rosa concentrada. De las dos, a la concentrada se la considera inferior a la esencia. Es también menos cara.

Hay aromaterapeutas holísticos que rechazan el uso de la rosa concentrada con fines terapéuticos y prefieren la genuina esencia de rosa. Esto es, en parte, por razones de salud (es difícil quitar todo el disolvente del aceite después de procesarlo.) Es cuestión de gustos. La rosa extractada con disolvente ha sido utilizada en la perfumería cosmética durante algún tiempo. Yo la he utilizado sin problemas.

Si no puede permitirse estas maravillosas sustancias, busque las flores más olorosas que encuentre o cultívelas usted mismo. En general, las rosas más oscuras son las que tienen la fragancia más rica. Los modernos cruces lo único que han hecho ha sido matar la fragancia de muchas formas. La mayoría de las rosas que se encuentran en las floristerías son potencialmente inoloras.

La siguiente información se puede utilizar con la genuina rosa concentrada, con la esencia de rosa o con las rosas frescas. Las sintéticas no se deben usar, por supuesto.

EMPLEOS MÁGICOS:

La primera asociación que muchos de nosotros hacemos con las rosas es la del amor, y aquí de nuevo la moderna investigación sobre aromaterapia apoya este vínculo intemporal. La esencia de rosas dirige verdaderamente nuestros pensamiento hacia el amor. Inhale esta esencia profunda y visualice cómo sus energías le conducen a una relación emocional de mutua satisfacción.

Para llenar su hogar con esta energía amorosa, ponga flores frescas en cada habitación. Esta esencia calma las disputas domésticas. Hacer esto antes de las reuniones garantiza un rato cordial y feliz para todos los asistentes. El aroma de las rosas inspira unos sentimiento de paz y felicidad que están relacionados con el amor.

Las rosas son también afrodisiacas, ya que actúan directamente sobre el cerebro y los centros sexuales del cuerpo. La fragancia es de inmensa ayuda para aliviar los problemas sexuales de las mujeres. Hay que inhalar la esencia y visualizar.

Es útil también para resolver los casos de impotencia psicológica en los hombres, y, como escribe Robert Tisserand en *El arte de la aromaterapia*, puede aumentar la cantidad de esperma.

Las mujeres pueden utilizar la esencia de rosas para aumentar su belleza interior y, en consecuencia, mejorar su aspecto externo. Póngase de pie ante un espejo con una rosa, o una gota de rosa concentrada o de esencia en una bolita de algodón. Contemple el reflejo de sus ojos. Visualícese como una persona hermosa y segura de sí misma. Inhale esta exquisita esencia llena de magnetismo y tan intensamente floral.

Advertencia: El aceite esencial de nuez moscada es tóxico en grandes cantidades. No hay que aspirarlo durante mucho tiempo, ni añadirlo al agua del baño.

PACHULÍ

(*Pogostemon patchouli*)

PARTE UTILIZADA: Hojas secas, aceite esencial.

PLANETA: Saturno.

ELEMENTO: Tierra.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Sexo, energía física, dinero.

Piedad para el pobre y vilipendiado pachulí. Este aroma perdió popularidad después de los años sesenta y la psicodelia, cuando se utilizaba pachulí adulterado para encubrir el olor del humo de la marihuana. Actualmente hay muchas personas que detestan el pachulí.

El aceite esencial del pachulí genuino tiene un perfume denso y rico. Procure captar la suavidad densa y almizclada de la planta seca. Ambas formas pueden servir en la aromaterapia mágica.

La esencia de pachulí sirve para excitar el deseo sexual, y ha tenido éxito durante un siglo largo. Con una visualización adecuada, resuelve nuestra ansiedad respecto al sexo y nos prepara a pasar una experiencia agradable.

Para ponerse en marcha por la mañana, huela aceite de pachulí durante unos segundos. Verá cómo se espabila enseguida.

Probablemente no soy el único que al cavar la tierra ha observado que el polvo huele como el pachulí. Debido a esta curiosa relación, el pachulí sirve también para hacerse con dinero. Eche algunas gotas de este aceite oscuro en una bolita de algodón, inhale y visualice.

PALMARROSA*(Cymbopogon martini)*

PARTE UTILIZADA: Aceite esencial.

PLANETA: Venus.

ELEMENTO: Agua.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Amor, curación.

El aceite esencial de palmarrosa es destilado al vapor de una planta que está estrechamente relacionada con el pomelo. Su aceite esencial es agrio y huele a rosas, es refrescante y subyuga.

Aspire el aceite esencial de palmarrosa durante los rituales destinados a atraer el amor, con la visualización correspondiente. A pesar de que no es tan fuerte como la rosa, el jazmín y otros aromas, sirve también para que alcancemos la transformación necesaria. Hay un punto a su favor, y es su precio, extraordinariamente barato.

La palmarrosa sirve también para acelerar el proceso curativo cuando se utiliza con visualización, y, por supuesto, con el tratamiento oportuno. Huélala al menos una vez al día, mientras visualiza su cuerpo sano, curado, pletórico.

A determinadas personas no les gusta la esencia de palmarrosa. Su aroma es tan inusual que huele como una mezcla. Es exótico y, a pesar de eso, absolutamente barato.

PEREJIL*(Petroselinum sativum)*

PARTE UTILIZADA: Hierba fresca.

PLANETA: Mercurio.

ELEMENTO: Aire.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Protección.

A las personas que están familiarizadas con esta hierba únicamente en su forma seca, les puede sorprender el

Deje que la energía de la rosa destierre todas las dudas acerca de su aspecto y atractivo. No se limite a pensar lo que puede ocurrir: sienta que está ocurriendo de verdad. Deje que la fragancia y las energías trabajen con usted creando la transformación que necesita.

Repita ese ritual sencillo una vez al día durante una semana.

RUDA

(*Ruta graveolens*)

PARTE UTILIZADA: Hojas frescas.

PLANETA: Marte.

ELEMENTO: Fuego.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Para calmar las emociones, para la mente, para la salud.

Según Gerard, el jugo de ruda aplicado al cuerpo humano impide que las serpientes, las arañas, los escorpiones, las abejas, los abejorros y las avispas nos ataquen y nos piquen. Nos defiende también contra el envenenamiento producido por el veneno para lobos y por los hongos.

Hay mucha gente que detesta el fuerte olor de la ruda. A mí, en cambio, me gusta, pero siempre me he dado cuenta de que a los demás no les gustaba. A la ruda se la describe a menudo como «desagradable» o «apestosa». Lo único que puedo decir es que la aceptación o el rechazo de determinadas esencias es una cuestión personal.

La penetrante fragancia de la ruda calma las emociones violentas de todo tipo: celos, depresión, obsesiones amorosas, enfado, odio, fanatismo. Esta esencia alivia el dolor de la ruptura de relaciones personales y reduce la pena del amor no correspondido. aspire y olvide eso.

Influye muchísimo en la mente, agudizándola y afinándola. La ruda puede también cerrar el acceso a la información psíquica. Puede que esto parezca un efecto «mágico» un tanto extraño, pero hay personas que están tan abrumadas por la información psíquica que apenas pueden llevar vida normal. La ruda es una solución para este problema, raro pero difícil.

Si puede conseguir esta hierba, aspire ruda fresca una vez al día para conservar la salud.

Advertencia: El aceite esencial de esa planta es extremadamente peligroso y no se debe usar. Incluso la simple manipulación de la hierba fresca puede producir reacciones alérgicas en algunos individuos. Tenga cuidado.

SALVIA

(*Salvia officinalis*)

PARTE UTILIZADA: Hojas frescas y secas.

PLANETA: Júpiter.

ELEMENTO: Aire.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Memoria, conciencia mental, sabiduría, dinero.

Las hojas de esta hierba culinaria común poseen un aroma tan fuerte y penetrante que siempre se ha usado en la magia. Los indios americanos utilizaban la salvia blanca y otras especias de esta planta olorosa en los rituales religiosos.

Ya en el siglo XVI se aspiraba la salvia para reforzar la capacidad de memorizar y para tonificar la mente. Con la visualización adecuada, puede servir también para alcanzar la sabiduría.

Los magos europeos utilizan la salvia para conseguir dinero. Aplaste entre sus dedos hojas de salvia, frescas o se-

cas. Visualice cómo el dinero llega a su vida o, si prefiere, esas cosas que el dinero puede proporcionar. Véalas como aparecen en su vida.

Advertencia: El aceite esencial de salvia contiene altos niveles de acetona *tuyona*, una sustancia peligrosa. No debe utilizarla, sobre todo si es una mujer embarazada. La hierba fresca o seca, sin embargo, no tiene problemas.

SALVIA ESCLAREA

(*Salvia sclarea*)

PARTE UTILIZADA: Aceite esencial.

PLANETA: Mercurio.

ELEMENTO: Aire.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Euforia, calma, sueños.

La salvia esclarea está relacionada con la salvia común de jardín, excepto que el aceite esencial de esta hierba de flores rosadas no es tóxico para los humanos.

El aceite esencial de esta planta tiene un aroma rancio, como el de la salvia. No es agradable para todos los olfatos, pero desde luego funciona.

Tal vez el efecto más alabado que la salvia esclarea produce en los humanos es su legendaria capacidad de ponernos eufóricos cuando la aspiramos durante unos instantes. Sin embargo, como nos aconseja Robert Tisserand en su excelente libro *El arte de la aromaterapia*, si abusamos deliberadamente del aceite de la salvia esclarea con este propósito, lo único que vamos a conseguir es un gran dolor de cabeza. Se puede abusar de los aceites esenciales, como ocurre con las drogas sintéticas, y se puede llegar a tomar una sobredosis de su aroma.

En esta época de gran agotamiento mental y emocional, es bueno aspirar el aceite esencial de la salvia esclarea.

Nos permite olvidar momentáneamente nuestros problemas. Sin embargo, no hay que abusar.

Para finalidades más genéricas, el aceite esencial de la salvia esclarea puede ser inhalado durante breves periodos de tiempo para relajar el cuerpo y la mente. Aspirar un poco de esta esencia antes de acostarse ayuda a conciliar el sueño y a tener sueños vívidos.

Marcel Lavabre, en su *Manual de aromaterapia*, escribe que el aceite de salvia esclarea puede ayudar a resolver los trastornos sexuales femeninos (frigidez).

Advertencia: No se debe consumir salvia esclarea con alcohol o tomarla en exceso.

SÁNDALO

(*Santalum album*)

PARTE UTILIZADA: Madera, aceite esencial.

PLANETA: Luna.

ELEMENTO: Agua.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Espiritualidad, meditación, sexo, curación.

SABIDURÍA POPULAR:

El término no deriva de «sándalo», sino del sánscrito *chandana*.

El sándalo se cultiva con fines comerciales sólo en la India, donde cada árbol está numerado y protegido por el gobierno. Hay varias especies silvestres de sándalo que se pueden encontrar en muchas islas del Pacífico, incluidas las islas Hawai.

El aroma leñoso, cálido, algo austero, de esta madera ha sido siempre utilizado como incienso por los chinos. Dicen que en la India los templos que hace siglos fueron edificados únicamente con madera de sándalo huelen todavía a

esta madera, y en Hawai algunas misiones antiguas fueron construidas con vigas de sándalo.

Cuando los comerciantes antiguos descubrieron esta madera olorosa en Hawai, empezaron el tortuoso comercio del sándalo, obligando a los nativos a pasar de una economía de subsistencia a la explotación del sándalo. Los efectos fueron tan devastadores que algunos hawaianos arrancaron árboles jóvenes para impedir que sus descendientes sufrieran la misma suerte. Se pueden hallar todavía allí zonas aisladas de sándalos, pero los nativos las ocultan a los extraños.

EMPLEOS MÁGICOS:

Hace miles de años, se descubrió que la esencia de sándalo fomentaba la espiritualidad y la paz de la unión religiosa. Su aroma suave sosiega la mente y nos prepara para todo tipo de rituales. Inhalar la fragancia del sándalo o su aceite esencial antes de los rituales religiosos y de la meditación crea el estado de ánimo adecuado.

El aroma del sándalo, con la correspondiente visualización, sirve también para estimular la actividad sexual. Se le considera uno de los verdaderos afrodisiacos. El sándalo puede resolver los casos de trastorno sexual, emocional o mental (frigidez, impotencia).

Para acelerar su curación, añade unas cuantas gotas de aceite esencial de sándalo al agua de su baño, y visualice cómo su aroma y sus energías hacen su trabajo.

Puesto que el aceite esencial es algo caro, puede ser sustituido por la madera de sándalo. Busque una de calidad. Se puede encontrar en serrín y en barritas. Se trata de subproductos de la industria del tallado de la India. Si tiene un amigo que viaja a Hong Kong, dígame que le traiga barritas de sándalo, que allí se encuentran con facilidad.

En las tiendas asiáticas, en las de esoterismo y en las tiendas orientales, busque abalorios, elefantes tallados y otros objetos hechos con madera de sándalo. Todos sirven para las finalidades descritas.

TOMILLO*(Thymus vulgaris)*

PARTE UTILIZADA: Hojas y flores frescas.

PLANETA: Venus.

ELEMENTO: Agua.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Valor, conciencia mental, salud.

La palabra tomillo procede de la palabra griega *thymos*, que significa perfume. Es un término adecuado para esta planta, cuyas hojas diminutas emiten un fuerte aroma. En los templos de la Antigüedad se quemaba tomillo. Según el naturalista romano Plinio, se debía de quemar tomillo a todos los animales venenosos.

Siempre se ha sabido que su fragancia fomenta el valor, de modo que podemos inhalarla —con la visualización adecuada— con esta finalidad.

Sólo con oler su agudo aroma se estimula la mente. Esto explica posiblemente por qué se cree que poner tomillo debajo de la almohada impide las pesadillas. Esta esencia detiene a la psique (que es la que produce muchas veces los sueños). Pero, debido a su acción estimulante sobre la mente consciente, el tomillo puede producir desvelo, que es lo que desde luego impide todos los sueños: positivos o negativos.

El tomillo se utiliza también para conservar la buena salud. Huélalo una vez al día con visualización, dejando que sus energías revitalicen su cuerpo.

Advertencia: Según *The Essential Oil Safety Data Manual*, el aceite esencial de tomillo es sólo un poquito menos tóxico que la salvia. No debe utilizarlo, sobre todo si es una mujer embarazada.

TORONJIL*(Melissa officinalis)*

«Melissa»

PARTE UTILIZADA: Hojas frescas, aceite esencial.**PLANETA:** Júpiter.**ELEMENTO:** Aire.**INFLUENCIAS MÁGICAS:** Paz, dinero, purificación.**SABIDURÍA POPULAR:**

Durante siglos, a los muebles de madera se les frotaba con hojas frescas de toronjil, no solamente para sacarles brillo, sino también para mantener alejados a «los malos espíritus».

Desde la época de los romanos, a las colmenas se las frotaba con estas hojas frescas, a fin de atraer a las abejas.

Según la sabiduría antigua (como sostiene Kamm), toda la planta, incluida la raíz, el tallo, las hojas y las flores, se dejaba secar, se cosía en un trozo de tela de lino con hilo de seda y se llevaba debajo de la ropa. La persona que la llevaba «se hacía agradable y querida por todos aquellos que encontraba», veía todos sus deseos realizados y se aseguraba la felicidad perpetua. Si queremos esta planta, tenemos que hacer un pedido grande, teniendo en cuenta el tamaño de una planta madura.

EMPLEOS MÁGICOS:

Las hojas secas, en teoría, no sirven para la aromaterapia mágica, a pesar de que conservan un ligero aroma. En cambio, las hojas frescas (o el aceite esencial) son necesarias para los usos que vamos a enumerar a continuación.

Tanto las hojas frescas como el aceite esencial de toronjil poseen una fragancia penetrante, muy parecida a la del limón. Esta fragancia es sedante por naturaleza. Deshace la tensión muscular y sosiega la mente. A causa de ello, a me-

nudo produce una sensación de elevación que acaba en quietud. El aroma de toronjil se aspira también con visualización para superar la depresión y calmar las emociones violentas.

Ya en tiempos de Culpeper (véase Bibliografía), esta planta era conocida por sus propiedades elevadoras. «Aleja de la mente todos los problemas y todas las preocupaciones», escribía el famoso herborista.

Si tiene problemas de dinero, debe ser consciente de que es usted quien ha creado esta situación. Aspire la deliciosa fragancia de toronjil mientras visualiza cómo es capaz de ganar dinero. Lo conseguirá quitando los obstáculos que le impiden hacer fortuna. Puede que usted no sea consciente de que está bloqueado, pero lo está.

Este aroma es tan penetrante y fresco que se puede aspirar como parte de un ritual de purificación personal diaria o semanal.

El aceite esencial de toronjil (conocido también como melissa) es caro y difícil de encontrar en estado puro y sin adulteraciones.

Advertencia: El aceite esencial de toronjil puede producir reacciones alérgicas.

TROMPÓN

(*Narcissus*)

PARTE UTILIZADA: Flores frescas.

PLANETA: Venus.

ELEMENTO: Agua.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Amor.

Estas flores de la familia de los narcisos tienen una suave fragancia muy peculiar. Hay que plantar los bulbos

para poder experimentar el gozoso despliegue de las flores en primavera.

El aroma de sus flores frescas inspira amor espiritual. Aspire la esencia, con la visualización adecuada.

TULIPÁN

(Tulipa)

PARTE UTILIZADA: Flores frescas.

PLANETA: Venus.

ELEMENTO: Tierra.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Purificación.

Al parecer, hay mucha gente que no sabe que los tulipanes son olorosos, pero la mayoría de las variedades de esta popular planta con bulbo emiten una fragancia suave y dulce, aunque algo aséptica. Inhale el suave olor de las flores frescas durante los rituales de purificación.

ULMARIA

(Spiraea filipendula)

PARTE UTILIZADA: Hojas frescas y secas.

PLANETA: Júpiter.

ELEMENTO: Aire.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Paz, amor.

Gerard asegura que la fragancia de la ulmaria «alegra el corazón», no produce jaqueca ni quita el apetito.

La fragancia de la ulmaria, que en la magia popular europea ha estado relacionada siempre con el amor, nos puede servir realmente para ensanchar nuestra capacidad de dar y recibir amor. Hay que aspirar el aroma con visualización.

VAINILLA*(Vanilla planiflora)*

PARTE UTILIZADA: Los frutos secos y curados («habichuelas»).

PLANETA: Venus.

ELEMENTO: Agua.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Sexo, amor, energía física, energía mágica.

SABIDURÍA POPULAR:

La «habichuela» de la vainilla es el producto de una orquídea originaria de México. En ese país, antiguamente se rendía culto a una diosa de la planta vainilla. En la magia popular americana, las mujeres se echan algunas gotas de tintura de vainilla detrás de las orejas para atraer a los hombres.

EMPLEOS MÁGICOS:

El sabor y el aroma de la vainilla nos es familiar ya que se utiliza en muchas cosas, desde las bebidas carbónicas hasta las tartas y los helados. El extracto de vainilla, que se encuentra en todos los supermercados, no se debe utilizar para la aromaterapia mágica. Compre una «habichuela» de vainilla entera por poco dinero (o la vainilla concentrada, si consigue hallarla y está dispuesto a pagar el precio correspondiente.)

El aroma cálido de la vainilla produce excitación sexual cuando es aspirado con la oportuna visualización. En sentido más amplio, puede ser inhalado para que se materialice una relación sexual y amorosa. Su fragancia sensual atrae de igual manera a los hombres que a las mujeres.

La fragancia de la vainilla revitaliza el cuerpo, produciendo una energía bioeléctrica que se puede canalizar hacia un esfuerzo físico o unos rituales mágicos. aspire antes de llevar a cabo un esfuerzo extraordinario.

VETIVER*(Vetiveria zizanoides)*

«Vetiver», «Khus Khus»

PARTES UTILIZADAS: El rizoma, seco y rallado; el aceite esencial.

PLANETA: Venus.

ELEMENTO: Tierra.

INFLUENCIAS MÁGICAS: Protección, dinero.

La esencia de vetiver es leñosa, fuerte y edificante. Su raíz es ampliamente utilizada en la magia popular, tanto para la protección como para el dinero, y su aroma produce los mismos efectos.

Si quiere protegerse, inhale su fragancia mientras visualiza cómo defiende su cuerpo contra las energías negativas. Para la protección del hogar, eche algunas gotas de aceite esencial en un ambientador o en un mezclador y visualice.

Vetiver es ideal para que se materialice el dinero. Se trata de visualizar este cambio necesario en nuestra vida, mientras aspiramos su rico aroma. Repetir, si es preciso.

Hay grandes almacenes en los que se venden unos abanicos hechos con raíces de vetiver entrelazadas. Búsquelos.

TERCERA PARTE
TABLAS

Estas tablas resumen parte de la información incluida en la Segunda Parte de ese libro. Hay tablas adicionales de correspondencias rituales, que también aparecen aquí, dictadas por la intuición. Ya que la información no está incluida, véase índice.

Recuerde que estas tablas incluyen materiales frescos y seco de las plantas, así como aceites esenciales. ¡Los que están marcados con un * no se deben utilizar en forma de aceite esencial!

TRANSFORMACIONES MÁGICAS Y ESENCIAS RECOMENDADAS/ACEITES ESENCIALES

Por favor, vea la Segunda Parte para concretar información sobre el empleo de estas esencias.

AFRODISIACOS. Véase SEXO

AMOR

Áloe.
Aquilea.
Cardamomo.
Cilantro.

Clavel.
Esteva.
Freisa.
Gardenia.

Hierba luisa.	Mimosa.
Ilang-ilang.	Narciso.
Jacinto.	Nardo.
Jazmín.	Nenúfar.
Jengibre.	Palmarrosa.
Jengibre blanco.	Plumeria.
Lavándula.	Romero.
Lila.	Rosa.
Lirio.	Trompón.
Lirio araña.	Ulmaria.
Manzana.	Vainilla.

BELLEZA (para aumentarla)

Nébeda.
Rosa.

CASTIDAD

Alcanfor.
Lavándula.
* Mejorana.

CONCIENCIA PSÍQUICA

Anís estrellado.	Laurel.
Apio.	Lengua de ciervo.
Aquilea.	Lirio.
* Artemisa.	Macia.
Canela.	Nuez moscada.
Cereus, o bella de noche.	Pomelo.

CURACIÓN

Cilantro.	Menta.
Ciprés.	Mirra.
Clavo.	Niaouli.
Eucalipto.	Palmarrosa.
Lúpulo.	Pino.
Melón.	Sándalo.

DEPRESIÓN (para quitarla)

- | | |
|----------------|-----------|
| * Albahaca. | Jazmín. |
| * Toronjil. | Esclarea. |
| * Ilang-ilang. | |

DINERO

- | | |
|------------------|-----------|
| * Albahaca. | Pachulí. |
| Haba tonca. | * Salvia. |
| Jengibre. | Toronjil. |
| Liquen de roble. | Vetiver. |
| Nuez moscada. | |

EMOCIONES (para calmarlas)

- Hierba de Santa María.
- * Ruda.

ENERGÍA FÍSICA

- | | |
|------------|-----------------|
| Ajo. | Limón. |
| Alcanfor. | Menta acuática. |
| Alcaravea. | Naranja. |
| Azafrán. | Nuez moscada. |
| Canela. | Pachulí. |
| Capuchina. | Pimienta negra. |
| Clavel. | Pino. |
| Jengibre. | * Poleo. |
| Laurel. | Vainilla. |
| Lima. | |

ENERGÍA MÁGICA

- | | |
|-----------|---------------|
| Clavel. | Naranja. |
| Galanga. | Nuez moscada. |
| Jengibre. | Pino. |
| Laurel. | Vainilla. |

ESPIRITUALIDAD

Áloe.
Cedro.
Gardenia.
Incienso.

Jazmín.
Mirra.
Sándalo.

EUFORIA

Esclarea.

ÉXITO

Asperilla.

FELICIDAD/ALEGRÍA

* Albahaca.
Azahar.
Bergamota.
Guisante de olor.

Manzana.
Naranja.
Nenúfar.

LONGEVIDAD

Hinojo.
Romero.

MEDITACIÓN

Áloe.
Incienso.
Manzanilla.

Mirra.
Sándalo.

MEMORIA

Cilantro.
Clavo.
Lirio del valle.

Romero.
* Salvia.

MENTE (para estimularla)

- | | |
|------------------------|------------------|
| * Albahaca. | Lirio del valle. |
| Alcaravea. | Menta piperita. |
| Azafrán. | Pimienta negra. |
| Café. | * Poleo. |
| Eneldo. | Romero. |
| Hierba de Santa María. | * Ruda. |
| * Hisopo. | * Salvia. |
| Laurel. | * Tomillo. |
| Lavándula. | |

PAZ

- | | |
|------------------|-------------|
| Azucena. | Manzana. |
| Bergamota. | Manzanilla. |
| Eseva. | * Mejorana. |
| Freisa. | Nardo. |
| Gardenia. | Nébeda. |
| Ilang-ilang. | Nenúfar. |
| Jazmín. | Plumeria. |
| Jengibre blanco. | Retama. |
| Lavándula. | Rosa. |
| Lirio araña. | Ulmaria. |
| Lirio del valle. | Toronjil. |

PÉRDIDA DE PESO

Madreselva.

PROSPERIDAD

- | | |
|-----------------|----------------|
| Canela. | (Véase también |
| Madreselva. | DINERO). |
| Menta acuática. | |

PROTECCIÓN

Ajo.
 * Albahaca.
 Capuchina.
 Cebolla.
 Clavo.
 Comino.
 Enebro.
 Galanga.
 Geranio.

Lima.
 Menta piperita.
 Niaouli.
 Perejil.
 Pimienta negra.
 Pino.
 * Poleo.
 Retama.
 Vetiver.

PROYECCIÓN ASTRAL

* Artemisa.

PURIFICACIÓN

Ajo.
 Alcanfor.
 Aloe.
 Azahar.
 Copal.
 Enebro.
 Eneldo.
 Eucalipto.
 * Hisopo.
 Hierba de Santa María.
 Hierba luisa.

Jengibre blanco.
 Laurel.
 Lila.
 Lima.
 Limón.
 Naranja.
 Pino.
 Pomelo.
 Retama.
 Toronjil.
 Tulipán.

SABIDURÍA

* Salvia.

SALUD (para conservarla)

Ajo.
 Clavel.
 Eucalipto.
 Lavándula.
 Limón.

Melón.
 Pino.
 * Ruda.
 * Tomillo.

SEXO (Afrodisiacos)

Azahar.	Pachulí.
Cardamomo.	Rosa.
Ilang-ilang.	Sándalo.
Jazmín.	Vainilla.
Jengibre.	

SEXO (Antiafrodisiacos)

Alcanfor.
* Mejorana.
(Véase también CASTIDAD).

SUEÑO

Apio.	Lavándula.
Bergamota.	Lúpulo.
Jacinto.	Manzanilla.
Jazmín.	* Mejorana.

SUEÑO (para protegerlo)

Menta.

SUEÑOS (para que sean claros)

Esclarea.

SUEÑOS, PSIQUISMO

* Artemisa.	Jazmín.
Caléndula.	Mimosa.

TRANQUILIDAD

Caléndula.

VALOR

Aquilea.	Hinojo.
Cebolla.	Jengibre.
Clavo.	Pimienta negra.
Guisante de olor.	* Tomillo.

AROMAS PARA LOS DÍAS DE LA SEMANA

Observe esta lista (o haga una lista propia) para los aceites esenciales y las plantas relacionadas con cada día de la semana. Puede utilizarse para los rituales diarios. Los aromas han sido recomendados de acuerdo con los planetas que presiden los días de la semana.

LUNES (Luna): Jazmín, limón, sándalo, esteva.

MARTES (Marte): *Albahaca, cilantro, jengibre, capuchina.

MIÉRCOLES (Mercurio): Benjuí, esclarea, eucalipto, lavándula.

JUEVES (Júpiter): Clavo, toronjil (melissa), liquen de roble, anís estrellado.

VIERNES (Venus): Cardamomo, palmarrosa, rosa, aquilea.

SÁBADO (Saturno): Ciprés, mimosa, mirra, pachulí.

DOMINGO (Sol): Cedro, incienso, azahar, romero.

AROMAS PARA LAS ESTACIONES

Utilice estos aromas (plantas o aceites esenciales) para dar la bienvenida a cada nueva estación con ritos personales.

PRIMAVERA: Trompón, jazmín, rosa; todos los aceites dulces.

VERANO: Clavel, clavo, jengibre; todas las especias picantes.

OTOÑO: Liquen de roble, pachulí, vetiver; todos los aromas densos.

INVIERNO: Incienso, pino, romero; todas las esencias resinosas.

AROMAS PARA LOS CICLOS LUNARES

PRIMER CUARTO: Sándalo.

LUNA LLENA: Jazmín.

ÚLTIMO CUARTO: Limón.

LUNA NUEVA: Alcanfor.

Inhale estos aromas durante las fases de la Luna para sintonizar con la energía lunar. El sándalo, apropiado para la Luna Creciente (Primer Cuarto), aumenta la espiritualidad. El jazmín posee las energías desarrolladas de la Luna Llena. El limón, más etéreo, simboliza la influencia de la Luna, que va menguando a la vez que ésta va desapareciendo (Último Cuarto), mientras que la frialdad del alcanfor simboliza el frío de la Luna Nueva.

AFINIDADES DE LOS ACEITES ESENCIALES CON LOS CRISTALES

Esta es una breve lista de piedras que recomendamos utilizar con los aceites esenciales durante los ritos mágicos. Use su imaginación para descubrir de qué forma hacerlo. Por ejemplo, sujete la piedra y visualice cómo su energía penetra en su cuerpo a través de la palma de su mano. Inhale el aceite esencial, añadiendo la fuerza de éste a su energía bioeléctrica programada. Retenga esta energía si desea una transformación interna, o envíela hacia fuera, si

desea una externa. Ponga una gota del aceite esencial en la piedra y llévela encima.

Hay muchos otros métodos. Experimentelos y vea cuál es el que mejor funciona para usted.

AQUILEA: Amatista. Amor, conciencia psíquica.

AZAHAR: Crisoprasa. Felicidad, alegría.

CARDAMOMO: Cornalina. Sexo, superación de trastornos sexuales.

CEDRO: Lepidolita. Espiritualidad, protección del sueño.

ENEBRO: Jaspe rojo. Protección.

EUCALIPTO: Aguamarina. Salud, curación, purificación.

GERANIO: Turmalina roja. Protección.

ILANG-ILANG: Kuncita. Amor, paz.

INCIENSO: Ámbar. Fuerza, curación, protección.

JAZMÍN: Ortosa. Amor, sueño, conciencia psíquica.

JENGIBRE: Rodocrosita. Energía física, amor.

LAVÁNDULA: Fluorita. Curación, salud, razón.

NIAOULÍ: Topacio imperial. Protección.

PACHULÍ: Turmalina verde. Dinero.

PALMARROSA: Lapislázuli. Amor, curación.

PIMIENTA NEGRA: Hematites. Valor, energía física.

PINO: Malaquita. Energía mágica, dinero, protección.

ROMERO: Cristal de cuarzo. Todas las transformaciones mágicas «positivas».

ROSA: Cuarzo. Amor, paz, felicidad.

SÁNDALO: Calcita clara. Espiritualidad, meditación.

AROMAS DE LOS ELEMENTOS

En las enseñanzas tradicionales mágicas, los elementos son emanaciones de la única fuente de energía que ha creado el universo, conocida por la palabra sánscrita

Akasha. Cada uno de los cuatro elementos (Tierra, Aire, Fuego, Agua) posee sus propias energías determinadas, que sirven en la magia. En resumen, éstas son las energías:

- TIERRA:** Dinero, negocios, objetos materiales, fundación, conservación, ecología, fundamento.
AIRE: Razón, intelecto, movimiento, viajes, comunicación, enseñanza, superación de las adicciones.
FUEGO: Sexo, romper con los hábitos, purificación, protección, superar las enfermedades, agresividad, salud, fuerza.
AGUA: Amor, purificación, conciencia psíquica, curación, amistad, belleza, espiritualidad, meditación.

La tabla siguiente resume los atributos elementales que se le dan a cada planta y aceite esencial en este libro. Se trata de un sistema personal que he venido desarrollando durante los últimos 18 años. Está continuamente evolucionando, conforme voy adquiriendo nuevas intuiciones sobre las energías contenidas en las plantas. Otros libros contienen diferentes atributos. Ninguno de ellos es incorrecto; todos son válidos para sus respectivos usuarios. Cree sus propias correspondencias, si éstas no le dicen nada.

- TIERRA:** Ciprés, madreselva, lilas, mimosa, liquen de roble, pachulí, haba tonca, tulipán, vetiver.
AIRE: Menta acuática, alcaravea, apio, esclarea, hierba de Santa María, eneldo, eucalipto, hinojo, lúpulo, lavándula, toronjil, pomelo, hierba luisa, lirio del valle, *mejorana, ulmaria, niaouli, perejil, menta piperita, pino, *salvia, menta, anís estrellado, guisante de olor.
FUEGO: *Albahaca, laurel, bergamota, pimienta negra, retama, caléndula, clavel, clavo, café, copal, cilantro, comino, lengua de ciervo, incienso, galanga, ajo, jengibre, *hisopo, enebro, lima, capuchina, azahar, nuez mos-

cada, cebolla, naranja, * poleo, petitgrain, romero, * ruda, azafrán, asperilla.

AGUA: Manzana, manzanilla, alcanfor, cardamomo, freisa, gardenia, geranio, jacinto, lirio, jazmín, limón, azucena, magnolia, melón, * artemisa, mirra, narciso, cereus, palmarrosa, plumeria, rosa, sándalo, lirio araña, esteva, * tomillo, vainilla, nenúfar, jengibre blanco, áloe, aquilea, ilang-ilang.

AROMAS DE LOS PLANETAS

Como los elementos, los siete planetas que conocieron los antiguos estaban relacionados con las plantas y los aromas. El Sol y la Luna estaban incluidos, junto con Mercurio, Venus, Marte, Júpiter y Saturno, como planetas, y, a pesar del moderno conocimiento astronómico, este sistema se conserva en muchas formas de magia popular. Las energías mágicas generales de los planetas son:

SOL: Protección, curación, éxito, poder mágico, energía física.

LUNA: Conciencia psíquica, sueños psíquicos, sueño, amor, curación, fertilidad, paz, compasión, espiritualidad, meditación.

MERCURIO: Inteligencia, razón, elocuencia, estudio, deseo de superación, superar las adicciones, romper con los hábitos, viajes, comunicación.

VENUS: Amor, fidelidad, reconciliación, belleza, juventud, alegría y felicidad, amistades.

MARTE: Agresión, valor, curación después de una operación, fuerza física, política, energía sexual, protección, defensa, energía física, energía mágica.

JÚPITER: Materialismo, dinero, prosperidad, fundación, expansión.

SATURNO: Purificación, longevidad, encontrar una nueva casa, dinero (gracias a la relación de Saturno con el elemento Tierra).

Como hemos dicho en el párrafo anterior, las siguientes listas, que reúnen los atributos de los planetas en este libro, pueden ser modificadas si usted lo considera necesario. Yo, desde luego, las he transformado varias veces. Aquí atribuyo el jazmín a la Luna. En mi primer libro sobre hierbas, *Herboristería mágica*, había puesto a Júpiter como planeta que la regía. No es más que un ejemplo de cómo los métodos cambian con el tiempo. Repito que ninguno de estos atributos es definitivo; no es más que el último de mi serie.

SOL: Laurel, bergamota, caléndula, clavel, cedro, canela, copal, incienso, enebro, lima, azahar, naranja, petit-grain, romero, azafrán.

LUNA: Alcanfor, jazmín, limón, azucena, melón, cereus, sándalo, esteva, nenúfar.

MERCURIO: Benjuí, menta acuática, alcaravea, apio, esclarea, hierba de Santa María, eneldo, eucalipto, * hinojo, lavándula, hierba luisa, lirio del valle, * mejorana, niaouli, perejil, menta piperita, menta, guisante de olor.

VENUS: Manzana, manzanilla, cardamomo, nébeda, trompón, freisa, gardenia, geranio, jacinto, lirio, lilas, magnolia, * artemisa, narciso, palmarrosa, plumería, rosa, lirio araña, * tomillo, tuberosa, tulipán, vainilla, vetiver, jengibre blanco, áloe, aquilea, ilang-ilang.

MARTE: * Albahaca, pimienta negra, retama, café, cilantro, comino, lengua de ciervo, galanga, ajo, jengibre, lúpulo, capuchina, cebolla, * poleo, pino, * ruda, asperilla.

JÚPITER: Clavo, madre selva, hisopo, toronjil, macia, ulmaria, nuez moscada, liquen de roble, * salvia, anís estrellado, haba tonca.

SATURNO: Ciprés, mimosa, mirra, pachulí.

AROMAS DEL ZODIACO

Éstas son las plantas y los aceites esenciales que están relacionados con los signos del Zodíaco. Al parecer, los expertos no consiguen ponerse de acuerdo respecto a las plantas que se adaptan a cada signo. Una advertencia importante: utilice estas esencias con regularidad sólo si desea reforzar la influencia del signo del Sol en su vida. Por ejemplo, si es usted Leo y está intentando acabar con su naturaleza, supongamos, agresiva, aspirar constantemente aceite de jengibre lo único que haría sería aumentar su agresividad, a no ser que usted visualice concretamente otra cosa.

Hay muchos aromas que están enumerados bajo más de un signo, debido a sus relaciones tradicionales con los planetas y/o los elementos relacionados con los mismos. La mayoría de los planetas y elementos gobiernan más de un signo.

ARIES: Pimienta negra, clavo, cilantro, comino, incienso, jengibre, azahar, * poleo, petitgrain, pino, asperilla.

TAURUS: Manzana, cardamomo, madreSelva, lila, magnolia, liquen de roble, pachulí, plumeria, rosa, * tomillo, haba tonca, ilang-ilang.

GÉMINIS: Benjuí, menta acuática, alcaravea, eneldo, lavándula, pomelo, lirio del valle, menta piperita, guisante de olor.

CÁNCER (HIJOS DE LA LUNA): Manzanilla, cardamomo, jazmín, limón, azucena, mirra, palmarrosa, plumeria, rosa, sándalo, aquilea.

LEO: Laurel, * albahaca, canela, incienso, jengibre, enebro, lima, capuchina, azahar, naranja, petitgrain, romero.

VIRGO: Alcaravea, esclarea, hierba de Santa María, ciprés, eneldo, hinojo, toronjil, madreSelva, liquen de roble, pachulí.

LIBRA: Manzanilla, trompón, eneldo, eucalipto, hinojo, geranio, menta piperita, pino, menta, palmarrosa, vainilla.

ESCORPIO: Pimienta negra, cardamomo, café, galanga, jacinto, lúpulo, * poleo, pino, * tomillo, nardo, asperilla.

SAGITARIO: Bergamota, caléndula, clavo, * hisopo, toronjil, macia, * nuez moscada, liquen de roble, romero, azafrán.

CAPRICORNIO: Ciprés, madreSelva, lilas, mimosa, mirra, pachulí, haba tonca, tulipán, vetiver.

ACUARIO: Hierba de Santa María, lúpulo, lavándula, hierba luisa, perejil, pachulí, pino, anís estrellado, guisante de olor.

PISCIS: Manzana, alcanfor, cardamomo, gardenia, jacinto, jazmín, azucena, * artemisa, mirra, palmarrosa, sándalo, vainilla, ilang-ilang.

COMBINACIONES DE ACEITES ESENCIALES

Como hemos dicho ya, muchos de los llamados aceites mágicos que se venden actualmente son sintéticos. Su efectividad, si es que tienen alguna, radica en el impacto psicológico que produce el nombre del aceite, y no en la esencia.

Las mezclas que contienen aceites esenciales genuinos son más efectivas, por las razones que hemos subrayado en este libro. Esta sección es una breve introducción que nos ayuda a crear nuestros propios aceites mágicos genuinos*.

El aceite básico

Se pueden utilizar los siguientes aceites:

* Para mayor información, véase *El texto completo del incienso, los aceites y los brebajes* (Scott Cunningham, Llewellyn, 1989).

Almendra.	Núcleo de albaricoque.
Avellana.	Oliva.
Cártamo.	Palma.
Girasol.	Pepitas de uvas,
Jojoba.	Sésamo.

Si quiere obtener unos resultados óptimos, utilice un aceite poco perfumado, como el de jojoba o el de girasol. Para todos los aceites básicos, excepto el de jojoba, hay que añadir algunas gotas de aceite de germen de trigo antes de proceder a la mezcla. Esto ayudará a conservar el producto final, ya que los aceites esenciales se oxidan enseguida, una vez que se les añade el aceite básico, y la propia base se vuelve rancia. Hay una sola excepción: el aceite de jojoba, que se extrae de los frutos de la planta (*Simmondsis chinensis*). El «aceite» de jojoba es en realidad una cera líquida, y no se vuelve rancio.

¡No utilice jamás aceite mineral!

La cantidad

Puesto que no duran mucho tiempo, los aceites mágicos se hacen en pequeñas cantidades. Las siguientes recetas precisan 1/8 de taza de aceite básico.

La mezcla

Ponga el aceite básico en un contenedor de cristal, a ser posible uno que tenga una pequeña apertura arriba. Añada los aceites esenciales en las cantidades recomendadas, a la vez que visualiza el objetivo para el cual se dispone a llevar a cabo esta mezcla. Después de añadir cada uno de los ingredientes, gire el contenedor en sentido horario hasta que se haya mezclado con el aceite. No agite.

Conservación

Conserve los aceites mágicos como lo haría con los aceites esenciales: lejos del calor, de la luz y la humedad, en botellas de cristal oscuro y con etiqueta.

Empleo

Utilícelos según su intuición o como indica cada receta. No se olvide de visualizar el objetivo que se propone mientras utiliza el aceite.

Una última advertencia: estas recetas elaboran unos aceites poco perfumados. No vayamos a esperar los extraordinarios aromas que salen de las botellas de mezclas mágicas sintéticas. Aunque estas fragancias no nos impacten (ni quememos nuestras narices y nuestro cerebro), funcionan en el sentido mágico.

ACEITE PARA MEJORAR LA ECONOMÍA

- 1/8 taza de aceite básico.
- 3 gotas de vetiver.
- 2 gotas de pachulí.
- 1 gota de jengibre.

Hay que llevarlo encima o untar con ello el dinero antes de gastarlo. O bien, frotar con el aceite unas velas verdes y encenderlas mientras se hace la visualización.

ACEITE PARA CURAR

- 1/8 taza de aceite básico.
- 7 gotas de azahar.
- 4 gotas de eucalipto.
- 2 gotas de pino.

Hay que llevarlo, o untar con ello velas azules. ¡Utilicelo, pero con el tratamiento médico!

ACEITE PARA EL AMOR

- 1/8 taza de aceite básico.
- 6 gotas de ilang-ilang.
- 5 gotas de palmarrosa.
- 3 gotas de lavándula.
- 2 gotas de geranio.

Hay que llevarlo, o añadir diez gotas al baño diario. Como alternativa, frotar con ello velas rosa y encenderlas, mientras se hace la visualización.

ACEITE PARA EL PODER

- 1/8 taza de aceite básico.
- 3 gotas de pachulí.
- 3 gotas de pimienta negra.
- 1 gota de menta piperita.
- 1 gota de jengibre.
- 1 gota de naranja.

Hay que llevarlo, para mantener el autocontrol y para conseguir una energía física o mágica adicional. Es un aceite excelente para utilizarlo por la mañana, si queremos estar preparados para afrontar el día.

ACEITE PARA LA PROTECCIÓN

- 1/8 taza de aceite básico.
- 5 gotas de pimienta negra.
- 5 gotas de petitgrain.
- 2 gotas de geranio.

Úntese el cuerpo para protegerse mientras hace la visualización.

ACEITE PARA LA ESPIRITUALIDAD

- 1/8 taza de aceite básico.
- 7 gotas de sándalo.
- 4 gotas de cedro.
- 1 gota de incienso.

Llévelo antes de todos los ritos espirituales.

TABLAS DE ACEITES SINTETICOS Y ACEITES GENUINOS

ACEITES ARTIFICIALES EN GENERAL

Los aceites enumerados en la tabla que viene a continuación suelen ser mezclas sintéticas o naturales, es decir, mezclas compuestas de aceites esenciales naturales destinados a aproximarse al aroma del aceite anterior.

A la hora de comprar aceites esenciales, procure tener esta lista en su mente para determinar si un «aceite esencial» es genuino o no. Hay que tener en cuenta el precio, así como los otros factores que vamos a enumerar.

- ALGALIA (sintético).
- ALMENDRA DULCE (el aceite genuino no tiene aroma).
- ALMIZCLE (sintético).
- ÁMBAR GRIS (sintético).
- AZAHAR (posibles imitaciones; si no es caro, se trata de azahar sintético).
- CLAVEL (seguramente una imitación; el aceite esencial genuino no se encuentra).
- COCO (el aceite genuino no huele a «coco»).
- FLOR DE JENGIBRE (sintético).
- FLOR DE MANZANA (sintético).
- FRAMBUESA (sintético).

- FRUTO DEL LAUREL (seguramente una imitación).
GARDENIA (difícilmente se encuentra).
INCIENSO (hay frecuentes imitaciones).
JACINTO (probables imitaciones).
JAZMÍN (muy caro; cuando es barato, se trata de jazmín sintético).
LILAS (no se encuentra).
LIRIO DEL VALLE (no se encuentra).
LOTO (el genuino aceite de loto no existe).
MADRESELVA (muy caro).
MAGNOLIA (sintético).
MIEL (hay una producción de concentrado de cera que huele como la miel, pero no se encuentra en el mercado).
MIMOSA (no se encuentra).
MELON (sintético).
NARCISO (difícilmente se encuentra).
NARDO (no se encuentra fácilmente).
PLUMERIA (sintético).
ROSA (si no es cara, es sintética).
TRÉBOL (sintético, en uso desde 1898).
VALERIANA (puede haber imitaciones).
VIOLETA (es cara).
WISTERIA (sintético).

GENUINOS ACEITES ESENCIALES EN GENERAL

Estos aceites suelen ser auténticos. Repito que puede ser difícil determinarlo; algunos supermercados venden botellas de aceite artificial de canela y de clavo, pero al menos llevan etiquetas. ¡El precio, el distribuidor y su propia nariz serán quienes juzguen! He omitido los siguientes aceites esenciales que han de ser usados únicamente por aromaterapeutas muy entrenados.

AZAHAR (sólo si es caro).
BERGAMOTA.
CANELA.
CARDAMOMO.
CEDRO.
CIPRÉS.
CLAVO.
ESCLAREA.
EUCALIPTO.
GERANIO ROSA.
HIERBA LUISA.
HINOJO.
ILANG-ILANG.
JAZMÍN (sólo si es caro).
LAVÁNDULA.
LIMA.
LIMÓN.
MANDARINA.
MANZANILLA.
MENTA.
MENTA PIPERITA.
NARANJA.
NIAOULI.
NUEZ MOSCADA.
PACHULÍ.
PETITGRAIN.
PIMIENTA NEGRA.
ROMERO.
ROSA (sólo si es cara, aunque puede ser adulterada).
SÁNDALO.
TORONJIL (pero tenga cuidado al comprar; los aceites
esenciales baratos de toronjil, o melissa, con frecuencia
son adulterados).
UVAS.
VETIVER.

He advertido repetidas veces que únicamente se han de comprar aceites esenciales genuinos para utilizarlos en la aromaterapia mágica, por estas tres razones:

- a) Porque los sintéticos no funcionan.
- b) Porque los sintéticos pueden ser peligrosos para la salud.
- c) Porque los sintéticos no han salido de la Tierra.

Jugar a adivinar, a la hora de ir a comprar en tiendas que no se conocen, nos puede dar como resultado que nos juntemos con una colección de aceites que no sirven para la aromaterapia mágica.

Si tiene respeto por sí mismo y por la Tierra; si desea verdaderamente recoger los beneficios de la aromaterapia mágica, utilice tan sólo aceites esenciales genuinos, sin adulterar.

ACEITES ESENCIALES PELIGROSOS

Los siguientes aceites esenciales han sido declarados peligrosos, por lo tanto hay que evitarlos o usarlos con cautela.

Voy a poner un ejemplo. Hace poco recibí aceite esencial de terebinto, que se destila de la resina de vario pinos. Lo inhalé durante varios minutos y, poco después, experimenté una seria reacción alérgica. Miré el prospecto y no vi que el terebinto tuviera ninguna toxicidad, de modo que lo atribuí a una reacción alérgica personal.

¡Los aceites esenciales no se deben tomar internamente! No aplique a la piel aceites esenciales sin diluir. Dilúyalos con un aceite corriente, como el de núcleo de albaricoque, el de avellana, el de almendra, el de sésamo, o el de girasol.

Los datos consignados en esta tabla han sido confirmados por *El manual de datos de seguridad de los aceites*

esenciales, de Robert Tisserand, con el Apéndice A del *Diccionario de aromaterapia*, de Patricia Davis, y con la experiencia personal.

Recuerde: los aceites esenciales son elementos altamente concentrados de las plantas de las que son extraídos. La mayoría de los elementos de la planta se pueden usar sin problemas, pero es difícil predecir las reacciones alérgicas.

Los aceites esenciales que vamos a enumerar aquí son los que han sido mencionados en este libro.

- ALBAHACA:** No se debe utilizar en absoluto.
- ALCANFOR:** Su inhalación prolongada produce jaqueca.
- ARTEMISA:** El aceite esencial es peligroso y no se debe usar.
- BERGAMOTA:** Es fototóxica. Si la piel que ha sido untada con aceite esencial de bergamota es expuesta al sol, puede llegar a tener serias quemaduras.
- CANELA EN RAMA Y MOLIDA:** Irrita la piel. No hay que untarla ni usarla en el agua del baño.
- CLAVO (YEMA, TALLO Y HOJA):** Irrita la piel. No untar ni usar en el agua del baño.
- ESCLAREA:** No se debe usar con alcohol. Su inhalación prolongada puede producir jaqueca.
- HIERBA LUISA:** Irritante. No untar ni utilizar en el agua del baño.
- HINOJO AMARGO:** Irritante. Produce ataques epilépticos. No deben usarlo las mujeres embarazadas.
- HISOPO:** Produce ataques epilépticos, y puede que otros problemas. No lo utilice si está embarazada.
- ILANG-ILANG:** Su inhalación prolongada puede producir jaquecas.
- INCIENSO:** Puede irritar la piel.
- LIMÓN:** Irritante. No untar ni utilizar en el agua del baño.
- MEJORANA:** No deben utilizarla las mujeres embarazadas.
- MENTA PIPERITA.** Irrita la piel. No hay que untarlo ni usarlo en el agua del baño.

MIRRA: Puede irritar la piel si es untado o utilizado en el agua del baño. No se debe usar durante el embarazo.

ORÉGANO: Irritante. No hay que untarlo ni usarlo en el agua del baño.

POLEO: Tóxico ¡No se debe utilizar en absoluto! Las mujeres embarazadas, sobre todo, eviten este aceite esencial.

POMELO: Irritante. No untar ni utilizar en el agua del baño.

RUDA: Peligroso. ¡No se debe utilizar en absoluto!

SALVIA (Dálmata: *Salvia officinalis*): Tóxico. Produce ataques epilépticos. No lo use si tiene la tensión alta.

TOMILLO: Es un aceite esencial peligroso y tóxico. Irrita la piel. No se debe usar en absoluto.

TORONJIL: Irritante. No untar ni utilizar en el agua del baño.

Los aceites esenciales más peligrosos que hemos mencionados en este libro son: la salvia, la artemisa, el tomillo, la ruda y el poleo. Casi todos los demás se pueden utilizar sin problemas (excepto para los casos especiales apuntados anteriormente).

Si tiene alguna duda, utilice el elemento aromático de la planta fresco o seco, en lugar del aceite esencial.

APÉNDICE

ORGANIZACIONES Y PUBLICACIONES DE AROMATERAPIA

THE AMERICAN AROMATHERAPY ASSOCIATION
P. O. Box 1222
Fair Oaks, CA 95628

Edita *Common Scents*, una publicación trimestral dedicada a los aceites esenciales y a la aromaterapia, y celebra conferencias anuales abiertas a socios y a no socios.

THE ASSOCIATION OF
TISSERAND AROMATHERAPISTS
P. O. Box 746
Hove
E. Sussex, BN3 3XA, INGLATERRA

Lleva a cabo unos proyectos de investigación sobre los aceites esenciales.

THE INTERNATIONAL FEDERATION
OF AROMATHERAPISTS
4 East Mearn Road
West Dulwich
Londres, SE21 8HA, INGLATERRA

Edita una publicación varias veces al año y hace de oficina de información sobre aromaterapia. Envíe un sobre

grande con su dirección y varios Cupones de Respuesta Internacional, si quiere recibir más información.

THE INTERNATIONAL JOURNAL
OF AROMATHERAPY

Aromatherapy Publications

10 Victoria Grove

Second Avenue

Hove

E. Sussex, BN3 2LJ, INGLATERRA

Su existencia es en beneficio de todas aquellas personas que están interesadas en la aromaterapia, con informaciones de última hora, datos, investigaciones, informes y noticias de actualidad de Europa y de Estados Unidos. Información para la suscripción actual: Reino Unido y Europa: 15 libras esterlinas al año (para las publicaciones). El resto del mundo: 18 libras esterlinas al año. Se aceptan eurocheques, cheques internacionales o talones, convertidos en libras esterlinas en un banco de Londres. También se admiten talones en dólares de suscriptores americanos, mientras se añaden 5 dólares para el cambio actual de libra esterlina/dólar para cubrir los gastos del banco. Haga cheques a nombre de «Aromatherapy Publications».

GLOSARIO

Las palabras *en cursiva* remiten a otros artículos de este glosario relacionados con el artículo en cuestión.

ACEITE ESENCIAL: Los aceites esenciales son sustancias fragantes y volátiles, producidas por determinados tipos de plantas. En cierto modo, son la «sangre» de la planta, la manifestación de la fuerza vital que la creó. En la *aromaterapia mágica*, este término indica generalmente los líquidos en sí, liberados de las plantas que los creó. Estos aromas naturales son las herramienta clave de la «aromaterapia». Se les conoce también como aceites volátiles y etéreos.

ACEITES «ESENCIALES» SINTÉTICOS: Estos aceites perfumados que no se han conseguido por destilación al vapor, ni se han extraído en frío de los materiales de las plantas que poseen aromas naturales y que les han dado el nombre. Las esencias sintéticas no sirven ni en la *aromaterapia mágica* ni en la convencional, y no se deben usar para estos fines bajo ningún concepto. Compare con los *Aceites esenciales*.

AFRODISIACO: Es una sustancia (como, por ejemplo, un aceite esencial) que despierta el deseo sexual en quien la consume.

ANAFRODISIACO: Es una sustancia que disminuye el deseo sexual.

A.N.E.: Antes de nuestra era. El equivalente no religioso de a. de J.C.

AROMATERAPIA: Es el empleo de las propiedades curativas de los *aceites esenciales* genuinos. La aromaterapia convencional utiliza el masaje con aceites esenciales diluidos para corregir los desequilibrios en la energía del cuerpo y para tratar directamente las dolencias atacando los trastornos físicos, mentales y emocionales. No es una práctica mágica.

AROMATERAPIA MÁGICA: Es la utilización de los materiales aromáticos de las plantas, entre ellos los aceites esenciales, para producir transformaciones concretas. Se inhalan las fragancias naturales, se visualiza el resultado apetecido, y se mueve la energía mediante la agencia de la *mente consciente*.

CONCENTRADO: Es un producto de perfumería que se consigue por extracción mediante disolvente. Se trata de un proceso complicado que se compone de varias fases, que dan como resultado la producción del concentrado. El jazmín concentrado es una forma única. Compárelo con el *Otto*.

CONCIENCIA RITUAL: Es un estado específico, alterado, de la conciencia, necesario para practicar la *magia* con éxito. El practicante lo alcanza mediante la *visualización* y el *ritual*. Denota un estado en el que la *mente consciente* y la *mente psíquica* están en sintonía, en el que el practicante siente las energías, les da una finalidad y las dirige hacia la meta mágica. Es una sublimación de los sentidos, una expansión de la conciencia del mundo metafísico, una unión con la Naturaleza.

CONCIENCIA MENTAL: La parte analítica y racional de la conciencia, que se basa en la materia. Es la parte de

nuestra mente que funciona cuando tenemos que calcular nuestros impuestos, cuando teorizamos o luchamos con las ideas. Compare con *mente psíquica*.

ELEMENTOS: Tierra, Aire, Fuego, Agua. Estas cuatro energías son los cimientos del universo. Todo cuanto existe (o tiene potencialidad para existir) contiene una o más de esas energías no físicas. Los elementos están presentes en nosotros y están también en general en el mundo. Están formados de la primera esencia o poder, Akasha.

ENERGÍA BIOELÉCTRICA: La energía natural que se crea en nuestros cuerpos por la contracción muscular. Sirve para la «magia». Es alimentada por la fuerza personal, que refuerza nuestro cuerpo y a la que a diario suministramos alimento, agua, aire, luz solar y otras fuentes de energía. La energía bioeléctrica es el poder que se utiliza en todo tipo de *magia*. En la *aromaterapia mágica*, nosotros mezclamos la energía bioeléctrica con los poderes de las fragancias y de los *aceites esenciales*.

MAGIA: Es la proyección (el movimiento) de las energías sutiles pero naturales para producir el cambio que se necesita. Se trata de un arte natural que funciona con las fuerzas de la naturaleza. No es ni sobrenatural, ni «diabólica» ni peligrosa.

MAGIA POPULAR: Es la práctica de unir la «energía bioeléctrica» con las energías naturales de las plantas, de los aromas, de las piedras, de los aceites esenciales y de otros productos de la tierra. Estas energías combinadas se mueven para crear una transformación concreta.

MEDITACIÓN: Es la reflexión, la contemplación, un volverse hacia el interior de uno mismo, o hacia Dios, o hacia la Naturaleza. Un rato de quietud en el que uno se entretiene en pensamientos o símbolos, o deja que surjan espontáneos.

MENTE PSÍQUICA: Es el subconsciente o mente consciente profunda, donde recibimos los impulsos psíquicos. La mente psíquica funciona cuando dormimos, soñamos, meditamos y practicamos la *magia*. Es nuestro vínculo directo con la Naturaleza y con la Divinidad. La intuición es un término que se utiliza para describir la información psíquica que llega a la mente consciente de forma inesperada.

OTTO: La rosa otto (o attar) es el aceite esencial que ha sido destilado al vapor de los pétalos de rosa. Es muy apreciada en la perfumería cosmética y en la *aromaterapia*. La rosa otto es más pura que el *concentrado* de rosa, y es más cara. Generalmente se obtiene de la *Rosa damascena*.

N.E.: Nuestra era. El equivalente no religioso a después de Jesucristo.

RESINOIDE: Es un líquido aromático que se extrae, mediante disolvente, de un material resinoso, como un bálsamo o una oleogomorresina. El benjuí es un ejemplo.

RITUAL: Ceremonia. Es una forma concreta de movimiento y manipulación de objetos o de procesos internos destinada a producir los efectos deseados. En la *magia*, el ritual produce un determinado estado de conciencia que permite al practicante mover la energía hacia las metas que se propone. En la *aromaterapia mágica*, el ritual más sencillo implica la *visualización* e inhalación de un aroma natural concreto.

VISUALIZACIÓN: Es el proceso por el cual se crean imágenes mentales. La visualización mágica consiste en formar imágenes de los resultados apetecidos durante el *ritual*. La visualización sirve también para dirigir la *energía bioeléctrica* y las energías contenidas en las fragancias naturales durante la *aromaterapia mágica* y otras formas de *magia*. Es una función de la *mente consciente*.

BIBLIOGRAFÍA

Aikman, Lonelle: «Perfume, the Business of Illusion», *National Geographic*, abril de 1951, pp. 531-550.

Un análisis de la industria del perfume después de la II Guerra Mundial, con excelentes fotografías de algunas de las plantas de las que se extraen los aceites esenciales.

Arctander, Steffen: *Perfume and Flavor Materials of Natural Origin*. Elizabeth (Nueva Jersey), editado por el propio autor en 1960.

Un análisis erudito de la extracción de los aceites esenciales y unos artículos que describen con detalle los distintos materiales aromáticos de las plantas. Es una valiosa (aunque no mágica) fuente de información sobre los aceites esenciales y las plantas aromáticas.

Coles, William: *The art of Simpling*, Londres, 1956, St. Catharine's (Ontario, Canadá), Provoker Press, 1968.

Exquisitas golosinas de sabiduría popular sobre las fragancias, que datan de hace 300 años.

Culpeper, Nicholas: *The English Physician*, Londres, 1652. Reimpresión. Foulsham, ND.

Reeditada como *Culpepper Herbal*, esta obra contiene mucha información antigua sobre las fragancias de las plantas.

LA MAGIA ESTÁ EN EL AIRE

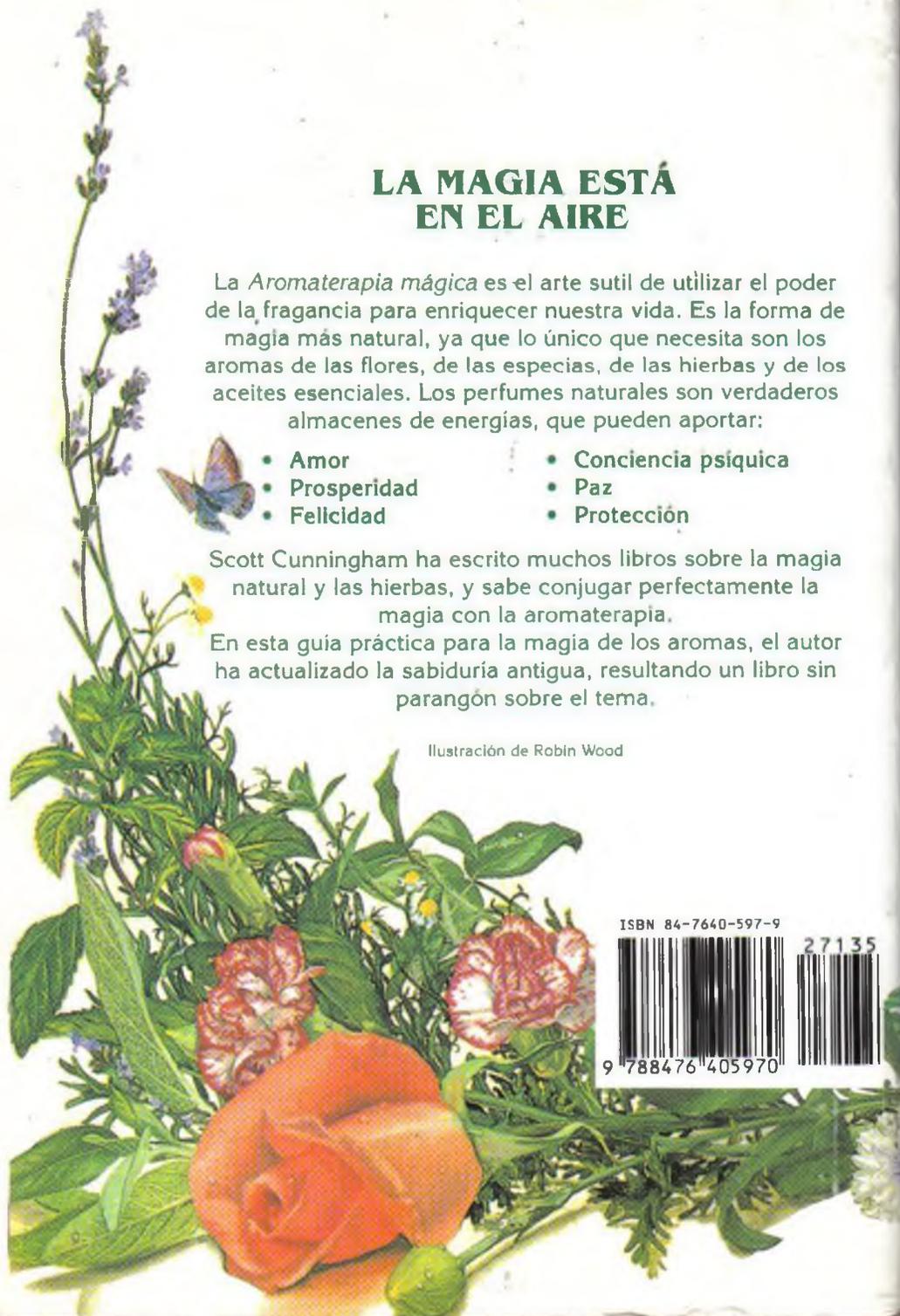
La *Aromaterapia mágica* es el arte sutil de utilizar el poder de la fragancia para enriquecer nuestra vida. Es la forma de magia más natural, ya que lo único que necesita son los aromas de las flores, de las especias, de las hierbas y de los aceites esenciales. Los perfumes naturales son verdaderos almacenes de energías, que pueden aportar:

- Amor
- Prosperidad
- Felicidad
- Conciencia psíquica
- Paz
- Protección

Scott Cunningham ha escrito muchos libros sobre la magia natural y las hierbas, y sabe conjugar perfectamente la magia con la aromaterapia.

En esta guía práctica para la magia de los aromas, el autor ha actualizado la sabiduría antigua, resultando un libro sin parangón sobre el tema.

Ilustración de Robin Wood



ISBN 84-7640-597-9



27135

9 788476 405970