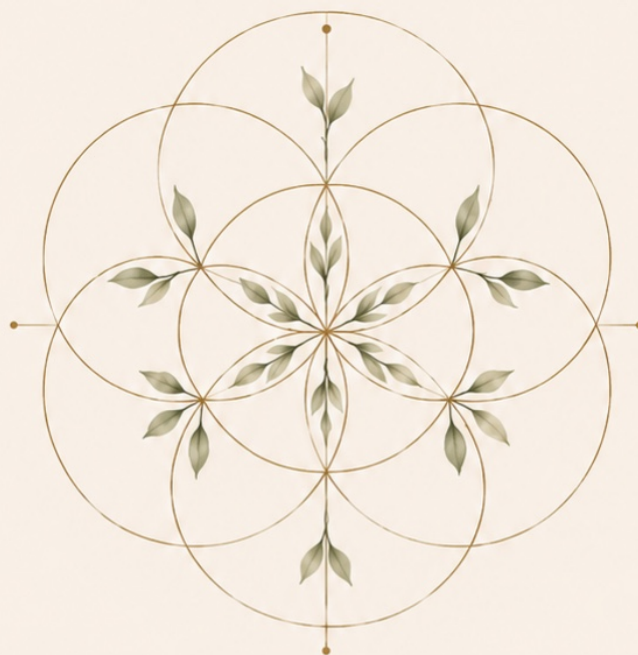




BIBLIOTECA KAROLYNNA

VOLUMEN 01



Armonizar tu hogar desde la intención

*Plantas, flores y especias
que han acompañado mi camino.*



Karolynna Spiritual Studio

© BIBLIOTECA KAROLYNNA

VOLUMEN 01 · PLANTAS

Primera edición · 2026

Texto y contenido © 2026 Carolina García.

Publicado por Karolynna Spiritual Studio
como parte de la colección Biblioteca Karolynna.

Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida,
distribuida, almacenada o transmitida, total o parcialmente,
por ningún medio o procedimiento, sin la autorización previa
y por escrito de la autora, salvo en los casos permitidos por
la legislación aplicable en materia de derechos de autor.

Las reflexiones, experiencias y prácticas reunidas en este volumen
tienen un propósito educativo, contemplativo y de desarrollo personal.
No sustituyen el criterio personal ni la atención médica, psicológica
o cualquier otro acompañamiento profesional cuando este sea necesario.

AUTORA

Carolina García

COLECCIÓN

Biblioteca Karolynna

PUBLICADO POR

Karolynna Spiritual Studio

LUGAR DE PUBLICACIÓN

Querétaro, México

PRIMERA EDICIÓN

2026

Este libro forma parte de la colección permanente Biblioteca Karolynna.

Cada volumen puede leerse de manera independiente, pero todos comparten
una misma intención: crear un espacio donde la lectura invite a la contemplación,
la reflexión y el encuentro con uno mismo.

Antes de comenzar...

*Quizá este libro llegó a tus manos porque buscas comprender algo.
O quizá simplemente llamó tu atención en el momento indicado.*

Sea cual sea el motivo, me alegra que estés aquí.

Las páginas que estás a punto de leer no fueron escritas para decirte qué pensar.
Tampoco para ofrecer respuestas que pretendan ser iguales para todas las personas.
Fueron escritas como una invitación.

A detenerte. A observar con mayor atención aquello que,
muchas veces, la prisa no nos permite mirar.

Cada volumen de Biblioteca Karolynna nace de un tema distinto.
En esta ocasión, las plantas. En otros libros serán los sueños, la respiración,
el silencio, los símbolos o cualquier otro camino que
nos ayude a comprender un poco mejor nuestra propia experiencia.

Pero, en el fondo, todos parten de la misma intención.
Recordarnos que el conocimiento tiene verdadero valor
cuando encuentra un lugar en nuestra vida cotidiana.

Por eso, mientras avances en la lectura, no te preocupes por memorizar cada idea.
Permite que cada página encuentre su propio tiempo.
Hay reflexiones que comprendemos de inmediato.
Y otras que permanecen en silencio hasta el momento en que finalmente las necesitamos.

Gracias por abrir este libro.
Espero que, al cerrar su última página, no solo conozcas un poco más sobre el tema
que hoy nos reúne. Espero, sobre todo, que hayas descubierto algo nuevo sobre ti.

Bienvenido a Biblioteca Karolynna.



Bienvenida

Las páginas que estás por leer nacen de experiencias que se han repetido una y otra vez durante mis sesiones.

Algunas llegaron como símbolos, otras como recomendaciones y otras, simplemente, como un suave recordatorio de que la naturaleza también puede acompañarnos.

Con el paso de los años descubrí que cada planta posee una naturaleza propia. Algunas acompañan la armonía; otras, la protección, la prosperidad o la serenidad.

Con el tiempo comprendí que relacionarnos con una planta puede ir mucho más allá de colocarla en un espacio y darle una intención.

Para mí, comienza al aprender a observar. A permanecer cerca el tiempo suficiente para reconocer su naturaleza, su ritmo y aquello que su presencia despierta en nosotros.



*La naturaleza no siempre necesita
hablarnos de una forma extraordinaria.
A veces somos nosotros quienes
necesitamos aprender a escucharla de nuevo.*



Fue esta forma de acercarme a ella la que transformó mi relación con las plantas.

Desde entonces, cuando una flor, una planta o una especie llega a mi hogar, procuro no verla únicamente por lo que representa, sino por la relación que puedo construir con ella: desde la presencia, el respeto y la gratitud.



*Mi deseo no es
convencerte de nada.*

*Es compartir contigo una parte
del camino que he recorrido,
con la esperanza de que estas
páginas despierten en ti el deseo
de vivir tu propia experiencia.*



Cada inhalación es una oportunidad
para regresar.

No a una versión distinta de ti.

Sino a ese lugar interior donde comienza
el encuentro contigo mismo.

Quizá el camino nunca fue convertirte
en alguien distinto.

Recordar que, incluso en medio del ruido,
existe un lugar al que puedes volver.

A ti.

Porque quizá lo importante no sea
permanecer siempre en calma.

Sino aprender a regresar.

Una y otra vez.

Como la respiración.



ALBAHACA

Ocimum basilicum

PROSPERIDAD · ABUNDANCIA ·
APERTURA DE CAMINOS

Su naturaleza

La albahaca es una de las plantas que más se ha repetido durante mis sesiones cuando el tema gira alrededor de la prosperidad, el trabajo o la sensación de que un camino necesita volver a abrirse.

Con el tiempo aprendí que su energía no habla únicamente de recibir. También habla de dar, agradecer, observar y transitar.

Cuando deseamos abundancia solemos mirar aquello que todavía no tenemos. Sin darnos cuenta, podemos comenzar a relacionarnos con nuestra vida desde la carencia.

La albahaca me ha enseñado a mirar primero lo que ya existe. A reconocer. A agradecer. Porque aquello que sentimos también se expande. Y cuando comenzamos a reconocernos desde un lugar de abundancia, cambia la forma en la que miramos las posibilidades que aparecen frente a nosotros.

A veces, cuando algo parece detenido, necesitamos observar nuestra propia vida desde otros ojos.

Imagina por un momento que la situación que estás viviendo no fuera tuya. Que perteneciera a un amigo. A alguien de tu familia.

¿Qué verías desde afuera que hoy no alcanzas a reconocer desde dentro?

Tal vez descubrirías un miedo. Una decisión postergada. Una forma de permanecer en un lugar que hace tiempo comenzó a pedirte movimiento.





LO QUE HE APRENDIDO DE ELLA

Durante años escuché recomendaciones sobre colocar albahaca en determinados lugares del hogar.

Pero mi relación con ella cambió cuando dejé de preguntarme solamente dónde ponerla y comencé a observar qué ocurría dentro de mí cuando su presencia aparecía en mi camino.

Su aroma. Sus pequeñas flores. El verde vivo que lleva al interior de una casa.

Para mí, la albahaca se convirtió en un recordatorio de aquello que deseo construir y de la energía desde la que quiero hacerlo.

Mentalizarme con aquello que deseo no significa permanecer esperando.

*Un camino también puede permanecer cerrado
mientras nosotros seguimos esperando frente a él.*

CÓMO RECIBIRLA EN CASA

Puedes colocar un ramo de albahaca en el centro del comedor cuando quieras acompañar la prosperidad y el movimiento de quienes habitan tu hogar.

También puedes trabajar con ella en baños preparados con una intención de renovación, abundancia o apertura de caminos.

Pero antes de pedirle algo, acércate.

Percibe su aroma. Observa sus hojas. Sus pequeñas flores.

Cada vez que estés cerca de una albahaca, date unos instantes para sentir su presencia y reconocer qué cambia dentro de ti.

Después, desde tus propias creencias, pide permiso y reconoce la intención con la que desees trabajar junto a ella.



SU PRESENCIA EN TU DÍA A DÍA

La albahaca no es una planta que debemos usar únicamente en momentos especiales.

Su energía nos acompaña cuando la integramos con conciencia a nuestra vida cotidiana.

Su aroma limpia, eleva y abre espacio.
Sus hojas verdes nos recuerdan que siempre hay posibilidad de expansión.

Cada pequeño gesto con la albahaca puede convertirse en un instante de conexión contigo misma y con aquello que deseas crear.

*No se trata de tener más rituales,
sino de elegir aquellos que te devuelven
a tu centro.*

PRÁCTICA DE INTENCIÓN

Te comparto una práctica sencilla para trabajar con la albahaca desde tu intención.



1. Acércate a tu albahaca (planta o ramo) con respeto y agradecimiento.



2. Toma una hoja entre tus manos, respira su aroma y date unos instantes de silencio.



3. Desde tu corazón, expresa tu intención con claridad y confianza.



4. Colócala en el lugar de tu hogar donde sientas que su energía será de mayor apoyo.



5. Cada vez que la veas, recuerda tu intención y actúa desde ella.

La albahaca te acompaña. Pero el camino, la decisión y la transformación siempre comienzan en ti.

*Confía en tu capacidad de crear abundancia,
apertura y bienestar en tu vida.*



UNA PRÁCTICA DE INTENCIÓN

Busca un lugar tranquilo y toma papel y pluma.

Respira profundamente tres veces.

No necesitas encontrar una respuesta perfecta.
Solo darte unos minutos para observar con mayor claridad.

Piensa en un área de tu vida que sientas detenida.
Escribe qué está ocurriendo.

Después, comienza a mirar un poco más profundo.

¿Qué decisión no has tomado?

¿Qué has postergado?

¿Qué razones te has dado para no avanzar?

*¿Existe un obstáculo real o hay algo dentro de ti
que teme el movimiento?*

Escribe sin juzgar tus respuestas.

Si mientras haces este ejercicio aparecen nombres o personas,
vuelve suavemente a ti.

No se trata de negar la participación de los demás
ni de asumir que todo depende de nosotros.

*Se trata de reconocer la parte del camino sobre la que
sí tenemos posibilidad de actuar.*

Pregúntate:

*¿Qué puedo hacer YO, con lo que tengo y desde el lugar
en el que estoy, para comenzar a mover esta situación?*

No pidas todavía que todo se resuelva.

Primero identifica tu movimiento.

¿Cuál es el paso que sí me corresponde dar a mí?

Anótalo.





TRABAJA CON LA ALBAHACA

Cuando hayas reconocido tu movimiento, toma el ramo de albahaca entre tus manos.

Cierra los ojos.

Desde el corazón y desde tus propias creencias, pide que su energía te acompañe a permanecer presente en tu propósito.

Que su aroma, su presencia y el encuentro con sus hojas se conviertan en un recordatorio de aquello que has decidido comenzar a mover.

Ahora, con los ojos cerrados, observa tu hogar.

Permite que llegue a ti el lugar donde sientes que debes colocarla.

Si aparecen varios espacios, puedes dividir el ramo y colocar una parte en cada uno.

Durante *siete días*, procura mantener la albahaca en agua limpia.

Cada vez que percibas su aroma o pases cerca de ella, recuerda el movimiento que escribiste.

*La planta acompaña la energía del espacio,
Tú trabajas en la raíz de la transformación.*

Si el ramo se seca antes de completar los siete días, puedes reemplazarlo y continuar tu práctica hasta terminar el ciclo.





Rosas blancas

Rosa alba

LUZ · ARMONÍA · CONSUELO



LA PRESENCIA QUE ACOMPAÑA

A veces buscamos paz como quien busca los brazos de una madre.

Una presencia que nos proteja. Que nos consuele. Un lugar donde podamos entregar, aunque sea por un momento, aquello que sentimos que ya no podemos sostener solos.

Tal vez por eso, a lo largo del tiempo, el ser humano ha buscado figuras maternas sagradas a las que acercarse en momentos de miedo, dolor o incertidumbre.

Más allá de las diferencias entre tradiciones y creencias, hay algo profundamente humano que se repite: la necesidad de sentir que alguien escucha. Que alguien recibe nuestro dolor. Que no estamos solos.

En la tradición cristiana, muchas personas encuentran esa presencia en la Virgen María.
Madre. Protección. Consuelo.

Y junto a su imagen, una flor aparece una y otra vez: la rosa.

Las rosas han acompañado distintas expresiones de devoción mariana y, con el tiempo, se han relacionado con el amor, la pureza, la vida interior y la presencia espiritual.

Quizá por eso no me resulta extraño que las rosas blancas hayan aparecido tantas veces durante mis sesiones cuando un hogar necesita recuperar paz.

Con el tiempo aprendí a reconocerlas como flores que proyectan luz.

Una luz que armoniza, fortalece el ambiente
y acompaña a quienes habitan ese hogar.

*¿Por qué cuando necesitamos paz buscamos
una presencia a quien entregarle por un momento
aquello que ya no podemos sostener solos?*





CUANDO EL AROMA LLEGA ANTES

LUZ · ARMONÍA · CONSUELO

Hay aromas que llegan antes de que
podamos explicar su origen.

En distintas experiencias espirituales, el aroma a rosas
o a flores, cuando no existe una causa evidente que
lo produzca, ha sido relacionado con la presencia de
la Virgen, de ángeles o de seres de luz.

Yo también he aprendido a prestar atención a esos momentos.

No solamente por el aroma.

Sino por lo que ocurre dentro de nosotros cuando aparece.

A veces, por un instante, dejamos de sentirnos solos.

Nos sentimos acompañados.





CUANDO TE RINDES

LUZ · ARMONÍA · CONSUELO

Hay momentos en los que ya no sabemos qué hacer.

Hemos pensado. Hemos buscado respuestas.
Hemos intentado sostener una situación desde
todos los lugares que conocemos.

Y aun así, no encontramos el camino.

Para mí, es en esos momentos cuando
aparecen las rosas blancas.

No para darnos una respuesta.
Para recordarnos que también podemos rendirnos.

Rendirse no siempre significa abandonar.
A veces significa soltar aquello que llevamos
demasiado tiempo intentando controlar.

Reconocer que no sabemos.
Que no podemos con todo.
Y poner, por un momento, aquello que nos preocupa
en manos de Dios.

Eso hacen las rosas blancas para mí.

Traen luz a los espacios que han sostenido miedo,
enfermedad, preocupación o incertidumbre.

Pero también nos recuerdan algo que podemos olvidar
cuando estamos atravesando momentos difíciles:

pedir no está mal.

Pedir paz.

Pedir claridad.

Pedir ayuda.

Confía en que somos escuchados, incluso cuando todavía
no podemos comprender lo que está ocurriendo.

Quizá la fe también comienza ahí.

Cuando dejamos de exigirnos encontrar todas las respuestas...
y nos permitimos ser acompañados.





CUANDO LA PAZ NECESITA PERMANECER

Tómate un tiempo para respirar con tranquilidad
mientras sostienes las rosas entre tus manos.
Hazlo con la seguridad, la confianza y la fe
de que todo estará bien.

Coloca un ramo en el comedor de la casa
y una rosa en un vaso con agua en las habitaciones
de las personas que viven ahí.
Abre las ventanas.
Deja entrar la luz y el aire.
Y desde tus propias creencias,
pide por aquello que desees que cambie.

Después, con tranquilidad, pregúntate:
*¿Qué sigo sosteniendo dentro de mí
que no permite que esa paz permanezca?*

Tal vez sea miedo.
La necesidad de tener una respuesta.
El deseo de controlar el resultado.
O la dificultad de confiar cuando todavía
no puedes ver el camino.

Rendirse también es soltar.
Pero a veces, después de pedir paz,
regresamos una y otra vez al mismo pensamiento.
Volvemos a la preocupación.
A la necesidad de controlar.
A imaginar todo aquello que podría ocurrir.

Y, sin darnos cuenta, recogemos nuevamente
aquello que habíamos entregado.

*Tal vez confiar también sea
aprender a no recogerlo de nuevo.*

Dejar que las rosas permanezcan ahí.

Dejar que su presencia te recuerde que ya pediste.

Que ya entregaste.

Y que, por ahora, también puedes descansar.





EL AMOR QUE TAMBIÉN COMIENZA EN TI

Cuando pensamos en una madre,
muchas veces pensamos en protección.
En el deseo de saber que sus hijos están bien.
Que están a salvo.
Que son amados.
Que, incluso en los momentos difíciles,
tienen un lugar al cual volver.
Quizá por eso buscamos esa presencia
cuando necesitamos consuelo.

Pero hay algo que también he aprendido de las rosas.
El amor compasivo no solamente se ofrece a los demás.

Comienza por nosotros mismos.

Porque ¿cómo podemos enseñar, ofrecer o sostener algo
que todavía no hemos aprendido a reconocer dentro de nosotros?

A veces podemos sostener con paciencia el dolor de alguien que amamos
y, sin embargo, ser profundamente duros con nosotros mismos.

Perdonamos a otros.
Comprendemos sus procesos.
Les recordamos que pueden volver a comenzar.

Pero cuando somos nosotros quienes nos equivocamos,
quienes nos cansamos o quienes no sabemos qué hacer,
nuestra voz puede convertirse en el lugar menos amable
al cual regresar.

Tal vez el amor propio también comienza ahí.
No en convencernos de que todo en nosotros es perfecto.
Sino en aprender a acompañarnos con la misma compasión
con la que acompañaríamos a alguien que amamos profundamente.





UN ENDULZAMIENTO PARA TI

Las rosas suelen utilizarse en trabajos de endulzamiento.

Y muchas veces, cuando pensamos en ellos, nuestra intención se dirige inmediatamente hacia una pareja. Hacia una relación que no está bien. Hacia alguien de quien deseamos una respuesta, un acercamiento o un cambio.

Pero antes de intentar mover aquello que ocurre fuera de ti, yo te invitaría a volver a ti.

Porque una relación también necesita introspección.

Y quizá, en este momento, lo que necesitas no sea controlar una situación. Quizá necesitas fluir.

Pero fluir no significa dejarte atrás.

También puede significar recuperarte. Reconocerte.

Volver a reconocer quién eres cuando dejas de mirar únicamente aquello que esperas recibir de alguien más.

Por eso, cuando realices un endulzamiento, alguna vez hazlo para ti.

Prepara un baño con pétalos de rosa, un poco de canela y miel. Hazlo con intención.

Permite que el aroma, el agua y los pétalos de las rosas que hayas elegido te acompañen mientras vuelves a mirarte.

Mírate de nuevo.

Porque antes de pedir que el amor cambie algo fuera de ti, quizá necesitas recordar cómo se siente cuando también comienza dentro.

Todo comienza en ti.





CUANDO EL ORIGEN NO ES TAN EVIDENTE

Con los años he aprendido que no todas las experiencias tienen el mismo origen.

Hay situaciones que nacen de nuestras propias decisiones. Otras llegan a través de las personas con las que compartimos el camino.

Y también existen momentos que, desde mi experiencia espiritual, no puedo comprender únicamente desde lo visible.

No siempre sabremos de dónde viene aquello que estamos atravesando.

Pero quizá la pregunta que más transforma no sea únicamente por qué sucede.

Sino...

¿Qué está intentando mostrarme esta experiencia que, hasta ahora, no había querido mirar?

Si esta oscuridad pudiera hablar... ¿qué me estaría invitando a transformar?

¿Y si esta experiencia no hubiera llegado solamente para detener mi camino, sino también para mostrarme uno que todavía no había descubierto?

Si una persona está atravesando un trabajo energético, lo primero no es pensar en devolverlo.

Lo primero es protegerse, buscar claridad y recuperar su centro.

Porque una decisión tomada desde el miedo o desde el deseo de hacer pagar al otro difícilmente nace de la paz.

Cuando llega el momento de realizar una limpieza con romero, hay algo que siempre recuerdo.

Toda limpieza abre un espacio.

Un espacio que durante un instante queda libre del peso que venía sosteniendo.

Ese momento merece respeto.

Porque no basta con retirar aquello que ya no queremos. También necesitamos aprender a reconocer la luz que ahora puede volver a entrar.





EL HUMO QUE ACOMPAÑA



Cuando preparo un sahumerio de romero,
no comienzo encendiendo la planta.
Comienzo unos minutos antes.

La sostengo entre mis manos.
Observo su aroma.
Su fuerza.
Su presencia.
Y, desde mis propias creencias, hago una pausa para agradecer.
Pido permiso para trabajar con ella.
No porque la planta necesite mis palabras.
Sino porque ese instante me recuerda que estoy entrando
en un acto de respeto, no de control.

Después enciendo lentamente el romero.
Con las ventanas cerradas, dejo que el humo recorra la casa.
Camino despacio.
Paso por cada habitación.
Por cada rincón.
No intento luchar contra aquello que no puedo ver.
Simplemente acompaño el espacio con una intención clara.

Cuando termino, abro las ventanas.
Permito que entren el aire y la luz.
Y permanezco unos instantes en silencio.

No siempre veremos un cambio inmediato.
Pero, muchas veces, antes de cambiar una casa...
necesitamos permitir que algo comience a ordenarse
dentro de nosotros.



*La intención no transforma a la planta.
La intención transforma la forma
en que nos acercamos a ella.*



DESPUÉS DEL SILENCIO



Cuando el humo desaparece,
la casa vuelve a guardar silencio.

No siempre sabremos qué cambió.
Hay limpiezas que no pueden medirse.
No porque no hayan ocurrido.
Sino porque suceden en un lugar
que no siempre podemos ver.

Con el tiempo he aprendido que
la mayor protección no nace del miedo.
Nace de un corazón que permanece en paz.

Porque cuando respondemos únicamente
desde el enojo, el rencor o el deseo
de devolver aquello que nos hicieron...
corremos el riesgo de entregarles
también nuestra libertad.

Protegernos es un acto de amor.
Buscar claridad también.
Pero conservar la paz...
es recordar que no queremos parecernos
a aquello que vino a herirnos.



*No permitas que aquello
que vino a herirte termine
decidiendo quién vas a ser.*



La verdadera limpieza comienza cuando dejamos
de alimentar aquello que deseamos dejar atrás.





BIBLIOTECA KAROLYNNA

21



RUDA



LIMPIEZA · PROTECCIÓN · FORTALEZA



Hay experiencias que despiertan aquello que permanecía dormido.

Hay momentos que dividen nuestra vida en un antes y un después.
A veces llegan a través de una pérdida. Otras, de una enfermedad.
De un miedo. De una experiencia que no logramos comprender.
Y, en ocasiones, de situaciones que sentimos profundamente en el alma,
aunque no encontremos una explicación desde lo visible.

Lo primero que solemos preguntarnos es:

¿Por qué me está pasando esto?

Con el tiempo he descubierto que existe otra pregunta que transforma
mucho más.

*¿Qué está intentando despertar esta experiencia que,
hasta ahora, no me había atrevido a mirar?*

Porque, cualquiera que sea el origen... hay momentos que llegan
para romper la forma en la que habíamos aprendido a mirar la vida.
Y, aunque al principio solo veamos oscuridad... a veces es precisamente
ahí donde comienza el verdadero despertar.





Hay plantas que parecen llegar a nuestra vida
cuando algo necesita comenzar de nuevo.

La ruda ha acompañado hogares desde hace generaciones.
No solamente por su aroma o por su presencia en los jardines.
Sino porque muchas familias la han conservado como un símbolo
de protección, limpieza y cuidado para quienes habitan ese espacio.

Con el paso del tiempo he escuchado muchas historias alrededor de ella.
Personas que cuentan cómo una ruda comenzó a debilitarse después
de una visita. Otras que sintieron que la planta acompañó
silenciosamente un periodo especialmente difícil para su hogar.

No todas las personas vivirán estas experiencias de la misma manera.
Y no toda ruda que se seca responde a un mismo motivo.
La luz, el agua, la tierra y sus propios ciclos siguen formando
parte de su naturaleza.

Pero también he aprendido que algunas tradiciones permanecen vivas
porque, durante mucho tiempo, muchas personas encontraron en ellas
una forma de comprender aquello que ayudaron a muchas personas
a encontrar sentido en momentos que no sabían cómo explicar.

He aprendido a escuchar estas historias con el mismo respeto
con el que observo crecer una planta.
No para convertirlas en una verdad absoluta.
Sino para recordar que la naturaleza todavía guarda formas
de acompañarnos que, quizá, aún no comprendemos del todo.



Hay personas que cultivan una ruda en su hogar desde hace muchos años.
La riegan.
La observan.
La saludan al pasar.
Y, con el tiempo, la planta deja de ser únicamente una especie del jardín.
Se convierte en una presencia familiar.

En distintas tradiciones se dice que la ruda acompaña los espacios donde la energía necesita mantenerse limpia y en equilibrio.
Por eso muchas personas la colocan cerca de una entrada, en un patio o junto a una ventana.
No solamente para cuidar el hogar.
También como una forma de recordar que la paz de un espacio también merece ser atendida.

Hay quienes cuentan que, después de una visita o durante un periodo especialmente difícil, la planta comenzó a marchitarse sin que hubiera una causa evidente.
No puedo afirmar que todas esas experiencias tengan el mismo origen.
Pero tampoco puedo ignorar el respeto con el que tantas personas las han compartido de generación en generación.

He aprendido a escuchar estas historias con el mismo respeto con el que observo crecer una planta.
No para convertirlas en una verdad absoluta.
Sino para recordar que la naturaleza todavía guarda formas de acompañarnos que, quizá, aún no comprendemos del todo.

Quizá cuidar una planta también sea una forma de aprender a cuidar aquello que no siempre podemos ver.





A veces una persona no llega buscando respuestas.
Llega buscando un poco de claridad.
Hay momentos en los que la vida comienza a sentirse extraña.
Las decisiones que antes parecían sencillas se vuelven confusas.
Los caminos parecen cerrarse una y otra vez.
Las fuerzas disminuyen.
La esperanza se vuelve más difícil de sostener.

Cada persona intentará comprender esa experiencia
desde aquello que da sentido a su vida.
Habrá quien encuentre una explicación emocional.
Habrá quien descubra un proceso físico que necesita atención.
Y también habrá quienes, desde su experiencia espiritual,
reconozcan que están atravesando un desequilibrio energético.

A lo largo de los años he aprendido que acompañar a una persona
exige discernimiento.
No todas las historias nacen en el mismo lugar.
Y precisamente por eso, tampoco todas encuentran alivio
recorriendo un único camino.

He visto personas recuperar la esperanza gracias a un tratamiento médico.
Otras descubrir que el origen de su sufrimiento estaba en heridas emocionales
que nunca habían podido expresar.
Y también he acompañado procesos en los que,
desde mi práctica espiritual, el trabajo energético
formaba parte importante del camino de recuperación.

No veo estas posibilidades como rivales.
Las veo como distintas puertas hacia el mismo propósito:
volver a la vida.



Con frecuencia buscamos una sola respuesta
para aquello que estamos viviendo.

Sin embargo, el ser humano rara vez habita una sola dimensión.
Cuidamos nuestro cuerpo cuando enfermamos.
Buscamos apoyo cuando nuestras emociones nos desbordan.
Reflexionamos cuando la mente necesita comprender.
Y también podemos cultivar nuestra vida espiritual
cuando sentimos que hemos perdido la conexión
con aquello que nos sostiene por dentro.

No abandonar ninguna dimensión de uno mismo
también es una forma de amor.
Así como nadie cuestiona la importancia de bañarse
para cuidar el cuerpo, muchas tradiciones han conservado
prácticas destinadas a cuidar la dimensión espiritual de la persona.

Entre ellas se encuentran los baños preparados con plantas.
No sustituyen el trabajo interior.
No sustituyen la atención médica cuando es necesaria.
No sustituyen el acompañamiento psicológico
cuando puede ayudarnos.
Pero pueden convertirse en un momento de presencia,
de intención y de regreso.
Un espacio donde el cuerpo descansa.
La mente guarda silencio.
Y el corazón recuerda que todavía es posible comenzar de nuevo.

Quizá la verdadera limpieza no consiste únicamente
en dejar atrás aquello que pesa.
También consiste en volver a habitar
cada parte de nosotros con mayor conciencia.

Porque cuando dejamos de abandonar alguna dimensión
de nuestro ser...
comenzamos, poco a poco, a regresar a casa.

*Quizá preparar un baño con plantas no sea solamente
mezclar hojas, flores o cortezas.*

*Quizá sea recordar que la naturaleza siempre ha encontrado
formas de acompañar aquello que el corazón,
por sí solo, no consigue sostener.*





El agua como origen

Antes de convertirse en el agua que hoy llega
hasta nuestro hogar, el agua recorrió montañas,
atravesó la tierra, alimentó bosques y encontró
su camino entre las piedras.

Tal vez por eso, desde hace siglos,
distintas culturas la han reconocido
como un símbolo de renovación.

No porque el agua haga el trabajo por nosotros.
Sino porque nos recuerda que siempre existe
la posibilidad de comenzar de nuevo.

Cuando preparo un baño con plantas, no pienso únicamente
en las hierbas que voy a colocar sobre el agua.
Pienso también en el propio elemento que las recibe.

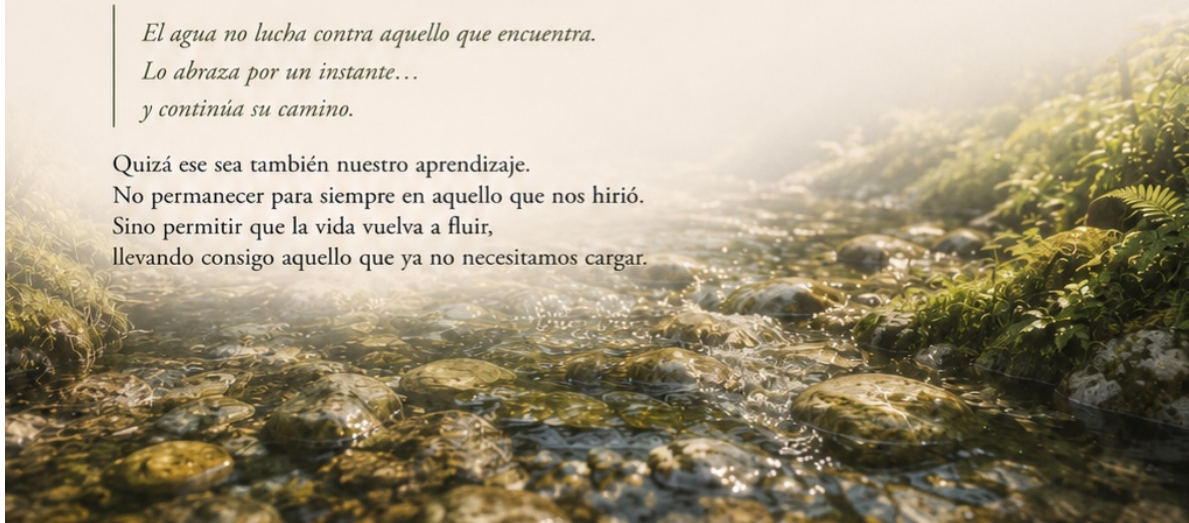
En esa agua que alguna vez fue lluvia.
Que descendió por montañas.
Que alimentó raíces antes de llegar a nuestras manos.

Quizá por eso, antes de añadir una sola planta,
me gusta detenerme unos instantes.
Respirar.
Y agradecer.
Porque aquello que parece cotidiano sigue siendo
uno de los regalos más silenciosos de la naturaleza.

Quizá por eso, desde hace siglos, el ser humano ha buscado
en el agua y en las plantas un espacio para detenerse,
renovarse y comenzar de nuevo.

*El agua no lucha contra aquello que encuentra.
Lo abraza por un instante...
y continúa su camino.*

Quizá ese sea también nuestro aprendizaje.
No permanecer para siempre en aquello que nos hirió.
Sino permitir que la vida vuelva a fluir,
llevando consigo aquello que ya no necesitamos cargar.





Ruda, sal y laurel

Tres elementos que se acompañan

La ruda suele ocupar el lugar de la limpieza.
Muchas tradiciones la han reconocido por la fuerza
con la que acompaña esos momentos en los que
sentimos que necesitamos soltar aquello que pesa.

Sin embargo, rara vez trabaja sola.
Me gusta acompañarla con sal.
No porque sustituya el trabajo de las plantas.
Sino porque, dentro de la tradición con la que aprendí
a preparar estos baños, acompaña los procesos de purificación,
ayudando a desprender con mayor facilidad aquello
que sentimos que ya no necesitamos cargar.

También suelo incorporar laurel.
La ruda realiza una limpieza profunda.
El laurel, en cambio, me recuerda la importancia del equilibrio.
Después de limpiar, también necesitamos abrir espacio
para aquello que deseamos cultivar.
Por eso me gusta pensar que ambas plantas se acompañan.
Mientras una ayuda a cerrar un ciclo,
la otra nos invita a mirar hacia el que comienza.

Cada elemento cumple una función distinta.
No compiten entre sí.
Se acompañan.
Como también deberían hacerlo
las distintas dimensiones de nuestra propia vida.



Preparar el baño es un momento sencillo.

- ✿ Coloco la ruda, la sal y las hojas de laurel en agua limpia.
- ✿ Llevo lentamente a ebullición.
- ✿ Cuando comienza a hervir, bajo el fuego y dejo que reposen unos minutos.
- ✿ Cuelo la preparación y la utilizo al finalizar mi baño habitual.

No busco hacerlo con prisa.
Ese tiempo también forma parte del proceso.
Mientras el agua descansa... yo también descanso.
Y quizá esa sea la enseñanza más silenciosa de las plantas.

*La naturaleza hace su parte.
La persona también.
Y quizá la transformación
comienza precisamente
cuando dejamos de separar
ambos caminos.*



El espacio que deja la transformación

Cuando comenzamos a soltar aquello
que durante tanto tiempo cargamos,
algo cambia dentro de nosotros.

No siempre sucede de forma inmediata.
A veces ocurre en silencio.

Como si poco a poco la mente dejara de hacer tanto ruido
y el corazón encontrara espacio para respirar.

Sin embargo, ese espacio nuevo también puede resultar extraño.
Durante mucho tiempo vivimos sosteniendo preocupaciones,
personas, hábitos o pensamientos que llegaron a formar parte
de nuestra vida cotidiana.
Aunque nos hicieran daño.
Aunque nos impidieran avanzar.

Y cuando finalmente comienzan a desprenderse,
es natural preguntarnos qué hacer con el vacío que dejan.

Quizá la transformación no consiste solamente en aprender a soltar.
También consiste en elegir con qué queremos volver a llenar ese espacio.

Con qué pensamientos comenzaremos nuestros días.
Con qué personas caminaremos.
Con qué decisiones construiremos nuestro futuro.

Porque la naturaleza nos recuerda algo que a veces olvidamos.
No basta con retirar aquello que ya terminó.
También necesitamos preparar el terreno para aquello que está por nacer.

Y quizá sea precisamente ahí
donde el laurel comienza a acompañarnos.

*"A veces la vida no nos pide hacer más.
Nos pide dejar de sostener aquello
que ya no nos permite recibir lo que tanto hemos pedido."*



EL LAUREL

Abrirse a un nuevo camino

A veces creemos que el laurel viene a traer nuevos caminos. Con el tiempo descubrimos que, antes de mostrarlos, muchas veces nos ayuda a despedir aquellos por los que ya no debíamos seguir caminando.

Cuando pedimos un cambio, solemos imaginar únicamente aquello que deseamos recibir.
Una nueva oportunidad. Un nuevo trabajo.
Una relación diferente. Más paz. Más abundancia.

Pero pocas veces pensamos en todo aquello que quizá tendrá que transformarse para que ese nuevo espacio pueda existir.

A veces la vida responde primero retirando aquello que, sin darnos cuenta, impedía nuestro propio crecimiento. Y ese proceso no siempre resulta cómodo. Porque despedirse de una forma de pensar, de una rutina o incluso de una relación también puede sentirse como una pérdida.

Sin embargo, con el paso del tiempo comprendemos que no todo lo que se aleja de nuestra vida llega para castigarnos. Hay despedidas que también son una forma de cuidado.

Quizá por eso el laurel ha acompañado durante tanto tiempo los momentos en los que buscamos abrir nuevos caminos. No como una promesa de que todo sucederá exactamente como esperamos. Sino como un recordatorio de permanecer disponibles para aquello que la vida intenta mostrar.

El verdadero camino nuevo no siempre comienza cuando algo llega.

A veces comienza cuando dejamos de caminar por el que ya había terminado.



Elegir un nuevo camino

El laurel suele asociarse con la prosperidad, el éxito
o la apertura de caminos.
Sin embargo, con el paso de los años he descubierto
que su enseñanza comienza mucho antes de que cualquiera
de esas cosas aparezca.

Comienza en la forma en que elegimos pensar.
En las decisiones que dejamos de postergar.
En el valor de cerrar aquello que ya terminó
para abrir espacio a lo que está por nacer.

A veces esperamos que la vida cambie sin cambiar
la manera en que caminamos por ella.
Seguimos alimentando los mismos pensamientos.
Repitiendo las mismas respuestas.
Sosteniendo los mismos miedos.
Y, aun así, esperamos llegar a un lugar diferente.

Quizá el laurel nos recuerda, con mucha serenidad,
que un camino nuevo también necesita una persona
dispuesta a recorrerlo.

No basta con desear un nuevo comienzo.
También necesitamos aprender a reconocer
cuándo la vida nos está invitando a dar el siguiente paso.
Y ese paso, casi siempre, comienza dentro de nosotros.

*Abrir caminos no es esperar que la vida
cambie por nosotros.
Es empezar a caminar de una manera distinta.*



Existen muchas maneras de trabajar con el laurel.
Quizá una de las más conocidas consiste en escribir
un deseo sobre una de sus hojas y acercarla al fuego.
Más allá del ritual, lo verdaderamente importante
siempre será la intención con la que lo hacemos.

Antes de escribir cualquier palabra, me gusta detenerme
un momento y hacerme una pregunta.

*¿Estoy dispuesto a que la respuesta llegue de una forma
distinta a la que imaginé?*

Porque abrir un camino no siempre significa que todo permanezca igual.
En ocasiones implica despedidas. Cambios inesperados. Conversaciones difíciles.
O decisiones que durante mucho tiempo evitamos tomar.

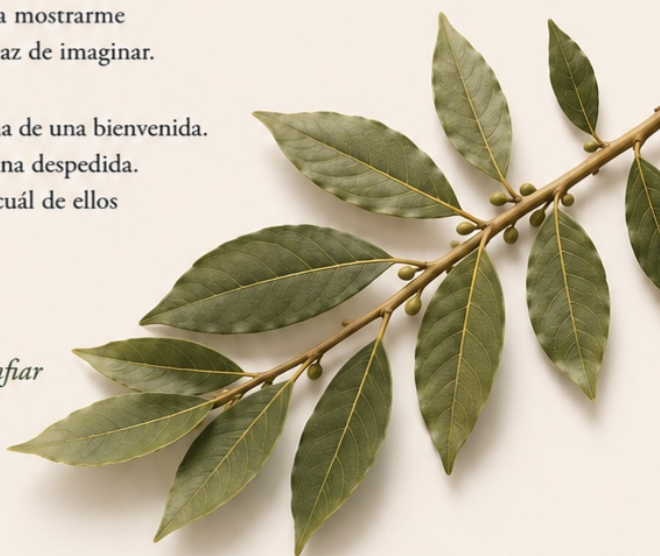
Escribo mi intención sobre la hoja.
La sostengo unos instantes entre mis manos.
Respiro profundamente.
Y, con la llama de una vela, dejo que el fuego
la transforme lentamente.

Mientras observo cómo la hoja cambia, también entrego
aquello que no puedo controlar.
Mis tiempos. Mis expectativas. Mi necesidad de que todo
ocurra exactamente como lo imaginé.

Después... simplemente confío.
No porque crea que todo sucederá como lo pedí.
Sino porque el camino que se abre podría mostrarme
algo mucho más valioso de lo que fui capaz de imaginar.

Porque hay regalos que llegan con la forma de una bienvenida.
Y otros que primero se presentan como una despedida.
Solo el tiempo nos permite comprender cuál de ellos
estábamos necesitando.

*Pedir un nuevo camino también es confiar
en aquello que todavía no alcanzamos
a comprender.*





Cuando el camino se abre

Con frecuencia creemos que el final del camino
llega cuando aquello que tanto hemos pedido
finalmente aparece.

Sin embargo, quizá ese sea solamente el comienzo.

Porque una nueva oportunidad también nos hace una pregunta.

¿Qué vas a hacer ahora con ella?

¿Qué harás cuando llegue ese trabajo que durante tanto tiempo buscaste?

¿Qué harás cuando por fin encuentres la paz que llevabas años
intentando recuperar?

¿Qué harás cuando esa relación llegue a tu vida?

¿Volverás, poco a poco, a los mismos pensamientos?

¿A las mismas decisiones?

¿A las mismas formas de habitar el mundo?

O...

¿Permitirás que aquello que transformó tu camino
también transforme la persona en la que te has convertido?

Con el paso del tiempo he descubierto algo que me invita a permanecer atenta.

*Hay situaciones que, aunque cambien de nombre,
vuelven a preguntarnos lo mismo.*

No para castigarnos.

Ni porque la vida jugué con nosotros.

Sino porque cada nuevo encuentro nos ofrece la oportunidad
de descubrir cuánto hemos aprendido.

Responder desde el miedo... o desde la confianza.

Desde el resentimiento... o desde la compasión.

Desde el impulso de volver a lo conocido...

o desde la decisión de caminar de una manera distinta.

Quizá esa sea la verdadera prosperidad.

No solamente recibir aquello que pedimos.

Sino convertirnos en alguien capaz de sostenerlo con sabiduría.

Porque la transformación no termina cuando el camino se abre.

*Comienza cuando decidimos caminar por él
de una manera diferente.*

Las plantas pueden acompañar nuestro camino.

Pero la verdadera transformación
siempre florece en el corazón
de quien decide recorrerlo.



Después de la última página...



Si has llegado hasta aquí, quizá hayas descubierto que este libro nunca habló solamente de plantas.

Habló de la manera en que habitamos nuestra propia vida.
Cada hoja. Cada aroma. Cada práctica.
Ha sido una invitación a detenernos, observar y volver a caminar con mayor conciencia.

Antes de despedirme, hay algo que deseo compartir contigo.
Mientras escribía estas páginas hubo momentos en los que sentí que las palabras no nacían únicamente de mi propia reflexión.
En distintos instantes experimenté una profunda sensación de acompañamiento, como si una presencia amorosa me invitara a mirar ciertos temas desde una mayor serenidad y a escribir aquello que necesitaba ser compartido.
Cada persona nombrará esa experiencia de una manera distinta.
Algunos hablarán de intuición. Otros de inspiración.
Yo, desde mi propia vivencia, la reconozco como el acompañamiento de mis guías espirituales y de seres de luz.
No espero que esta experiencia sea igual para todos.
Solo deseaba compartirla contigo porque también forma parte de la historia de este libro.

Y ahora que un nuevo camino comienza, me gustaría dejarte un último símbolo.
A lo largo de la historia, la sal ha sido valorada tanto por su capacidad de preservar como por el significado de protección que muchas culturas le han otorgado al iniciar una nueva etapa.
No importa si decides colocar un pequeño recipiente de sal en tu hogar, llevar una pizca durante un viaje o simplemente recordarla como un símbolo.
Más allá del gesto que cada persona elija, lo verdaderamente importante es la intención con la que decide comenzar.

Así como protegemos aquello que amamos, también podemos aprender a proteger la paz, la claridad y la transformación que hemos cultivado en nuestro interior.

Porque aquello que cuidamos con presencia, paciencia y conciencia tiene más oportunidades de florecer.

Gracias por permitirme caminar contigo durante estas páginas.
Deseo que, cuando vuelvas a encontrarte con una planta, no solo recuerdes sus propiedades. Deseo que recuerdes cómo te hizo sentir.
Y que, en los momentos de incertidumbre, la naturaleza siga recordándote que siempre es posible volver a la calma, echar nuevas raíces y comenzar otra vez.
Si algún día, mientras caminas, sientes que una intuición serena toca tu corazón... Escúchala.
Tal vez la vida siempre ha encontrado distintas formas de hablarnos.

Hasta nuestro próximo encuentro.



Con cariño,

Carolina García

KAROLYNNA SPIRITUAL STUDIO





BIBLIOTECA KAROLYNNA

— VOLUMEN 01 · PLANTAS —

Escrito por

CAROLINA GARCÍA



KAROLYNNA SPIRITUAL STUDIO

QUERÉTARO, MÉXICO

2026

PRIMERA EDICIÓN

