Meditación de los 5 Elementos

Juan Ramón Tejada
Lic. Ac. (AZ), Dipl. Ac., MSOM, BSBA
American Health Acupuncture
520-544-6603

Esta es una meditación taoísta que incluye todos los aspectos de la energía universal. En la Medicina Oriental cada pareja de órganos es un sistema que es responsable de funciones específicas y es afectado por emociones que ayudan o interfieren con el proceso del mantenimiento de salud y el equilibrio. Al practicar esta meditación Ud. está trabajando para sanar todos los aspectos de su ser.
El siguiente resumen presenta los sistemas de órganos con los colores, emociones y síntomas asociados a cada uno de ellos:

El Corazón e Intestino Delgado:
"Elemento = Fuego, Color = Rojo, Emoción = Alegría".
Cuando están en desequilibrio Ud. sufre de ansiedad e insomnio, el pecho se siente vacío o pesado y hay mala circulación de la sangre.

El Bazo y el Estómago:
"Elemento = Tierra, Color = Amarillo, Emoción = Preocupación".
Cuando están en desequilibrio Ud. tiene problemas digestivos, sufre de falta de energía, pesadez de cuerpo, se le olvidan las cosas, siente debilidad muscular y cansancio mental.

Los Pulmones y el Intestino Grueso:
"Elemento = Metal, Color = Plateado, Emoción = Tristeza"
Cuando están en desequilibrio Ud. tiene problemas para respirar, se siente triste, sufre de alergias, resfriados y problemas de la piel.

Los Riñones y la Vejiga Urinaria:
"Elemento = Agua, color = Negro-Azul, Emoción = Miedo".
Cuando están en desequilibrio Ud. tiene dolor de espalda, de rodilla, siente frio, tiene dificultades para respirar (asma), problemas de próstata, sexuales y reproductivos.

El Hígado y la Vesícula Biliar:

"Elemento = madera, Color = Verde-pino, Emoción = Ira/Depresión".
Cuando están en desequilibrio Ud. tiene dolores de cabeza, migrañas, períodos dolorosos, problemas digestivos y de acidez, está mal de humor. Nadie le cae bien, no se agrada ni a sí mismo.

Al principio el proceso de la meditación se basa en visualizar pero me gustaría que se concentrara mientras visualiza su cuerpo/órganos y observe las diferentes sensaciones que le produce cada uno de sus órganos.

Inicio de la Meditación

Siéntese cómodamente y cierre los ojos, relájese y deshágase del estrés del día concentrándose en respirar lenta y profundamente, inhale por la nariz y exhale por la boca; visualice la energía limpia, clara y amorosa entrar a por la nariz al inhalar y la energía pesada y oscura saliendo como vapor por la boca al exhalar. Si se distrae y otros pensamientos llegan a su mente, obsérvelos, reconózcalos y vuelva a la meditación, sea gentil y amoroso(a) durante este proceso.

Comencemos: Vamos al cielo donde viven las nubes y pidamos que cinco nubes se nos ofrezcan para ayudarnos a curarnos. Queremos cinco nubes de los siguientes colores: Roja para el Corazón, Amarilla para el Bazo, Plateada para los Pulmones, Azul oscuro para los Riñones, y Verde pino para el Hígado. Bajemos las nubes en forma de arco iris a nuestro corazón.

1) En el Corazón, el arco iris se transforma lentamente en un rojo brillante que satura el corazón. Pongamos nuestra atención en el corazón y experimentemos las diferentes sensaciones que causa el cambio de colores. Sienta el amor rodeándolo(a) cuando el corazón se sienta amado y pleno mueva la nube roja al Bazo (que se encuentra a bajo sus costillas inferiores al lado izquierdo)

2) El bazo poco a poco se vuelve Rojo y esta nube Roja se transforma lentamente en una nube Amarilla, saturando el Bazo por dentro y fuera. Pongamos nuestra atención en el bazo y experimentemos las diferentes sensaciones que causa el cambio de colores. Siéntase agradecido de la tierra y con los alimentos que recibe de ella, cuando el Bazo se sienta pleno y contento mueva la nube Amarilla a los pulmones (que se encuentran en su espalda y ocupan el espacio entre la base de su cuello y sus costillas inferiores).

3) Sus pulmones lentamente se vuelven Amarillos, y la nube Amarilla lentamente se convierte en una nube Plateada que satura los Pulmones. Sienta como el aire entra y sale de su cuerpo, sienta el amor en el aire y cuando los Pulmones se sienten plenos y contentos, mueva la nube Plateada a sus Riñones (situados a nivel del ombligo en la espalda, a ambos lados de la columna vertebral).

4) Sus Riñones se vuelven lentamente Plateados, y esta nube plateada lentamente se convierte en una nube Azul oscuro. Pongamos nuestra atención en los Riñones y experimentemos las diferentes sensaciones que causa el cambio de colores. Piense en la infinidad del océano y en la frescura del agua. Cuando los Riñones se sienten plenos y contentos, mueva la nube Azul oscuro al Hígado (ubicado en la parte delantera, bajo las costillas a su lado derecho).

5) Su Hígado se vuelven lentamente Azul oscuro, y esta nube Azul oscuro lentamente se convierte en una nube Verde pino. Pongamos nuestra atención en el Hígado y experimentemos las diferentes sensaciones que causa el cambio de colores. Piense en los bosques, en los arboles y su frescura. Cuando el Hígado se siente pleno y contento, mueva la nube Verde pino al Corazón.
El Corazón se vuelve lentamente Verde pino, y esta nube Verde pino lentamente se convierte en una nube Roja que satura al Corazón (en este momento, si quiere seguir meditando valla al paso numero dos y repetimos el ciclo tantas veces como Ud. desee, idealmente repeticiones de 3, 5, 6, 7 veces).

Para terminar su meditación…

Concéntrese en su Corazón, observe como la nube Roja lentamente se transforma en el arco iris (Rojo, Amarillo, Plateado, Azul y Verde). Cuando el corazón se siente pleno y contento, mande el arco iris de vuelta a su casa, el cielo, en donde las nubes se separan, agradézcales su ayuda y deséeles bien.

Es importante practicar la meditación todos los días para hacer cambios positivos en nuestra vida. Es también importante poner en práctica durante el día lo que aprendemos en meditación, por ejemplo ver las cosas con calma, con el conocimiento de que todo terminara bien. ¡La práctica de meditación hace la vida fácil y feliz!