

MEDITACIÓN DEL AGUA



Bienvenido/a terrícola, has optado por el camino express yendo por las-meditaciones de 5 minutos - por sobre el Programa 4 Elementos completo, lo que nos parece acertado como introducción al tema, pero recuerda que siempre puedes acceder al programa completo si te apetece.

Bueno, sin más preámbulos, aquí te dejo algunas de las importantes características y virtudes del Agua para introducirte al tema, pero si prefieres puedes escrolea hacia abajo e ir directamente a la Meditación del AGUA, cuyo texto está en color azul para facilitar su identificación.

1. EL ELEMENTO AGUA

Junto con el Fuego, la Tierra y el Aire, es uno de los cuatro elementos de las cosmogonías tradicionales en Occidente y Oriente, los 4 Elementos que conforman este programa. El **Agua** está presente en todas las religiones y sus rituales, en la filosofía esotérica, en la alquimia y en la astrología.

El **Agua**, es una sustancia líquida formada por la combinación de dos volúmenes de hidrógeno y un volumen de oxígeno (H₂O), que constituye el componente más abundante en la superficie terrestre.

El **Agua** químicamente **pura** es un líquido que puede expandirse y adquirir infinitas formas. Este hecho le aporta ciertas características naturales: es inodoro e insípido, incoloro y transparente, mutable, maleable, vulnerable, inestable y fluido.

Los **estados del Agua** se dan en la naturaleza de **tres** formas: en estado líquido, como el agua que sale de la llave o canilla o la del mar; sólido, como el hielo y la nieve; y gaseoso, como las nubes o el vapor.

El **ciclo del Agua** es un ciclo **terrestre** (nuestro planeta es el único del **Sistema Solar** en el que el **agua** existe en los tres estados: **sólido**, **líquido**, y **gaseoso**) que consiste en el intercambio de agua entre las diferentes partes de la **Tierra**: la **atmósfera**, la **hidrosfera** (todos los componentes líquidos de la Tierra: **río**, lagos, mar, lluvia...) y el **suelo** (la **litosfera**). Gran parte del agua existente en la tierra queda bloqueada en las rocas, sólo alrededor del 5% del agua se puede mover, ese cinco por ciento da lugar al ciclo del agua y permite la vida. Se llama ciclo porque las fases que ocurren se repiten una y otra vez en el mismo orden. El agua se mueve en un ciclo.

El elemento **Agua** está directamente relacionado con el mundo de los sentimientos y las emociones, los instintos, las corazonadas, el inconsciente, lo psíquico, el pensamiento. El mundo del **Agua** carece de la fuerza de la **Tierra** pero es enérgico de un modo intenso.

Los signos de **Agua** se comunican con el mundo a través de las sensaciones y las emociones, es decir, a través de lo que sienten, lo que perciben, lo que les gusta.

Las **virtudes** del **Agua** son: Espiritualidad, profundidad, capacidad psíquica, intuición, imaginación, ductilidad, compasión, creatividad, solidaridad.

Los **defectos** del **Agua** son: Vulnerabilidad, hipersensibilidad, ausencia de realismo y lógica, cambios de estado de ánimo, aislamiento, frustración, victimismo, debilidad, manipulación.

Somos básicamente **Agua**, esta afirmación la hemos oído cientos de veces. Según la edad de la persona, el estado de salud en que se encuentra y su nutrición, el porcentaje de **Agua** que tiene el cuerpo humano oscila entre el 50 y 70%.

Las mujeres tienen más tejido adiposo que contiene menos **Agua** que el músculo, por eso, su porcentaje de **Agua** es algo menor que en los hombres.

El **Agua** es importante en nuestro **cuerpo** porque es un vehículo necesario para que se realicen la mayoría de las **funciones vitales**. Tan necesaria es que no podríamos vivir **sin beber Agua** más allá de **3 o 4 días**.

La piel contiene un 72% de **Agua**, la sangre un 83%, los órganos como el corazón, el hígado o los riñones entre un 70 y un 80%, los pulmones también un 80%, los huesos contienen un 22% de agua, los músculos un 76%, el tejido graso un 10% y el cerebro un 75%.

Funciones del agua en el organismo

- Es necesaria para metabolizar los nutrientes de los alimentos.
- Se precisa para que esos nutrientes pueden entrar en las células.
- Provoca el intercambio gaseoso en los alveolos.
- Lubrica el aparato digestivo.
- Mejora la función de los riñones.
- Ayuda en la eliminación de toxinas.
- Favorece el tránsito intestinal.
- Es amortiguadora para las articulaciones.
- Favorece el gasto calórico.
- Es termorreguladora.

Podríamos seguir explicándonos qué es el **Agua** y para qué sirve, pero más importante que todo lo dicho es la característica básica y esencial de este elemento: **el Agua es vida**, el Agua purifica.

Arriba recordamos y quizás también aprendimos una serie de características y valores del agua para los terrícolas y los seres vivos, los que son importantes de tener en mente para que racionalmente la cuidemos, nos mantengamos hidratados y en buenas condiciones de salud.

2. LA MEDITACIÓN

Existen inmensos beneficios asociados a esta práctica. La Meditación es un camino hacia la sanación física y espiritual, y es el lenguaje para **eleva** **nuestra Vibración y conectar con el Universo**.

Meditar implica enfocar atentamente el pensamiento en algo, es decir, lograr un estado de concentración profunda. La Meditación es generalmente vinculada a la espiritualidad, pero también es empleada por áreas de la ciencia como la psicología y la psiquiatría, que incorporan elementos de la meditación al 'mindfulness', que es la base para construir el sueño de vida que anhelamos.

La Meditación brinda una serie de beneficios:

- Ayuda a descansar y relajar nuestra mente.
- Reduce la presión sanguínea.
- Mejora la memoria.
- Mejora la estabilidad emocional.
- Ayuda a tomar mayor consciencia personal.
- Facilita y mejora la calidad del sueño.
- Mejora la salud en general.
- Relaja la tensión muscular.

Teniendo esto en mente, te invito a comenzar.

3. MEDITACIÓN AGUA

Por favor descarga aquí la música del **Elemento Agua** como punto de partida o simplemente ponle play aquí mismo una vez que hayas leído las instrucciones a continuación.

(Escuchar la música)

Ahora, asegúrate de tener la música **Meditación Agua** en puerta, ya sea en tu smartphone, tablet o computador, los auriculares bien puestos y estar en un lugar privado y alejado de cualquier interrupción.

Por favor desconecta el teléfono, mail, whatsapp y redes sociales en general, de manera que nada te desconcentre o saque de esta práctica de meditación.

Ponte cómodo terrícola, ubica la posición donde te sientas más a gusto, puede ser sentado o acostado, pero nunca manejando o haciendo cualquier otra actividad que te robe la posibilidad de llegar a un estado de concentración profunda de tal modo de experimentar los beneficios antes señalados.

Ahora vamos a recorrer mentalmente los pasos que demanda esta primera meditación, de manera de bajar la ansiedad y poder aprovechar la experiencia del segundo uno en adelante.

Te pediré que cierres los ojos, respires profundo y exhales, inhala-exhala, harás esto varias veces seguidas por alrededor de 2 minutos. No trates de controlar tu respiración sino tan solo ponle atención.

Luego de este tiempo, no tiene que ser exactamente 2 minutos, puede ser más tiempo ya que buscamos bajar las pulsaciones y calmarte. Una vez que entres en ritmo y te sientas listo terrícola, aprieta el botón del play y deja que la música trabaje en tus ondas cerebrales. Escucharás el sonido de la **Meditación Agua** por los próximos 5 minutos, te mantendrás respirando y

siguiendo tu respiración y a medida que la música avance comenzarás a viajar. Escucharás sonidos que te transportarán, por favor intenta situarte dentro de tu cabeza y mirar por detrás de tus ojos.

Continúa concentrado en tu respiración y en imágenes que tengan que ver con Agua únicamente. Como el agua de un río caudaloso, de un lago o una catarata. O el agua de mar, con su ir y venir del oleaje.

Inevitablemente se despertarán imágenes de algún lugar específico o una serie de lugares que podrán traerte recuerdos o no, no te esfuerces en tratar de que algo suceda, pues estará ocurriendo a pesar de ti.

Sigue atento a tu respiración, no abras nunca los ojos e intenta no moverte ni cambiar de posición.

Mantente relajado, y espera a que la música termine. Todavía estarás con los ojos cerrados siguiendo tu respiración y ojalá percibas si el ritmo es el mismo del comienzo o se ha calmado un poco. Levanta las cejas unas tres veces, sin abrir los ojos, comienza a mover los dedos de los pies y de las manos. Toma consciencia de tu cuerpo de a poco y muy lentamente comienza a abrir los ojos.

Recuerda que aquí no existe la posibilidad de haberlo hecho bien o mal, simplemente meditaste en la música del Agua.

Si te apetece repetir la meditación, por favor siéntete libre de hacerlo cuantas veces quieras. Lo único que pido es que al menos lo hagas una vez al día durante los 7 días de la semana.



Por favor evalúa tu experiencia utilizando una escala de luminosidad que va desde muy oscuro a muy luminosa.



A horizontal scale of five circles representing a luminosity scale. The circles are arranged from left to right, with the following labels and colors:

- Circle 1: Dark blue, labeled "muy oscuro".
- Circle 2: Medium-dark blue, labeled "oscuro".
- Circle 3: Medium blue, labeled "neutro".
- Circle 4: Light blue, labeled "luminoso".
- Circle 5: White with a blue outline, labeled "muy luminoso".