

MEDITACIÓN DEL FUEGO



Hola nuevamente terrícola, has optado por el camino express yendo por las -meditaciones de 5 minutos- por sobre el Programa 4 Elementos completo. Espero hayas disfrutado la meditación anterior y esta sea aún mejor. Recuerda que siempre puedes acceder al programa completo si te apetece.

Bueno, no perdamos tiempo. Aquí te dejo algunas de las importantes características y virtudes del Fuego para introducirte al tema, pero si prefieres puedes escrolea hacia abajo e ir directamente a la Meditación del FUEGO, cuyo texto está en color naranja para facilitar su identificación.

1. EL ELEMENTO FUEGO

En este segundo capítulo del programa **4 elementos** practicaremos la **Meditación del Fuego**,

Te invito a refrescar tus conocimientos acerca de este vital elemento a modo de introducción al tema.

El **Fuego** es la energía que sigue al Agua. Se trata de un **Elemento** rápido y sumamente activo, carente de sentimiento o reflexión. Representa como ningún otro la **voluntad**, la **fuerza emprendedora** en todos los niveles, ya se trate del pensamiento o la emoción.

El **Fuego** es uno de los elementos más importantes en la historia de la humanidad, fue la pieza clave para el desarrollo definitivo del hombre, incluso para la conformación de las sociedades y la adquisición de sus primeras formas de lenguaje.

Reunidos alrededor de una hoguera para protegerse de los peligros, los humanos primitivos tuvieron la oportunidad de socializar con sus congéneres y en estos momentos de interacción dieron pie al desarrollo de un lenguaje más articulado que nos permitiría crecer como especie.

Investigaciones recientes sostienen que hace 790.000 años el **Homo Erectus** aprendió a manipular el fuego utilizándolo para su beneficio personal y para mejorar su alimentación, y más tarde tomaría un rol crucial en la civilización.

El **Fuego** está asociado a la **pasión**, a la **fuerza** y al **desenfreno**. Este Elemento también es **dador de vida** y se representa en el sol, estrella considerada un Dios por varias culturas antiguas.

Simboliza también la **máxima energía purificadora**. Tiene el poder de **destruir** si se sale de control y de **crear** si se usa de manera inteligente.

El **Fuego** ha sabido jugar un papel en la historia del hombre, de sus costumbres y creencias.

Los hijos del Fuego aman los riesgos y las aventuras. Poseen la motivación necesaria para asumir la vida en soledad, son bastante independientes, frente a la tristeza se apagan en silencio y luego renacen de sus propios escombros como el ave fénix.

Para los **griegos**, el **Fuego** fue robado por Prometeo, con la intención de **iluminar a la humanidad**. Según su perspectiva el Fuego representaba el conocimiento.

Sin embargo, las dinastías milenarias encargadas de resguardar el **Feng Shui**, dicen que el **Fuego** es el segundo elemento del ciclo y representa el **florecimiento de la vida**, la **pasión** y el **movimiento**.

Este elemento debe ubicarse en el lado sur, en la entrada a la casa, donde debe hallarse representado por el ave fénix, uno de los 5 animales celestiales del Feng Shui.

El **Fuego** atrae las **energías del éxito y la prosperidad**, pero fuera de su lugar, puede fortalecer el lado más negativo de elemento Tierra.

El **Fuego** no sólo **limpia y purifica**, también representa la **creatividad**, el **discernimiento**, la **iluminación interior**, es por ello que en todo ritual encontramos la presencia del fuego, ya sea en un incienso. Siempre necesitamos de esta energía para conseguir la paz espiritual y con ella **nuestro camino**.

Así pues existen **diverso rituales** para atraer las buenas energías, para recuperar nuestra salud, para sanar relaciones o para liberarnos del pasado.

Arriba recordamos y quizás también aprendimos una serie de características y valores del **Fuego** para los terrícolas y los seres vivos, los que son importantes de tener en mente para que racionalmente lo cuidemos y nos cuidemos de él, aprovechemos su calor, nos iluminemos y nos purifiquemos con él, pero no dejemos que se salga de control porque puede provocar mucha destrucción y dolor.

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 FUEGO

Ahora vamos a vivir la segunda experiencia de **Meditación** del programa y espero consigas abrazar sus inmensos beneficios en relación a la sanación física y espiritual, y con ello elevar la **Energía Vibracional** para conectar con el **Universo Infinito.**

Te invito a comenzar esta nueva meditación de 5 minutos.

(Escuchar música)

Por favor pon atención a estas simples instrucciones. Asegúrate de tener la música **Meditación Fuego** 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.

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 segunda 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 Fuego** 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 Fuego únicamente. Como una fogata que trae unión y/o calor, un fuego que cocina alimentos o una vela que genera paz. Inevitablemente estás imágenes conectarán con lugares que podrán traerte recuerdos o no, no te esfuerces en tratar de que algo suceda, pues estará ocurriendo a pesar de ti.

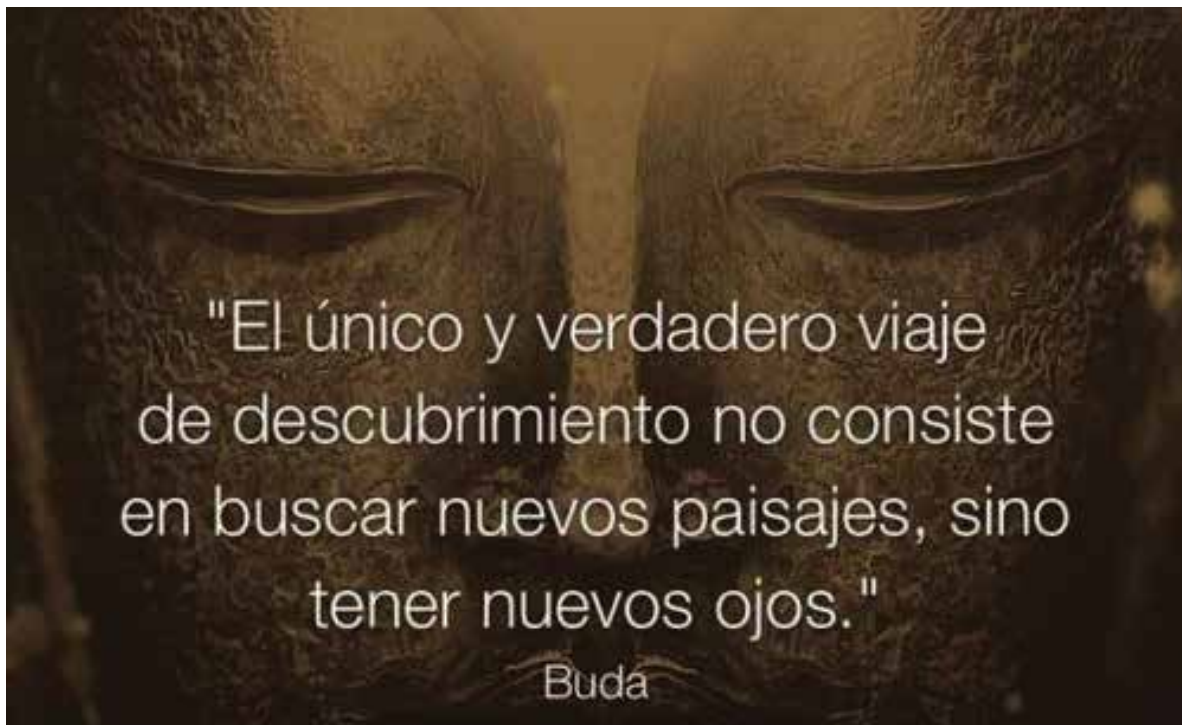
Sigue atento a tu respiración, no abras nunca los ojos e intenta no moverte ni cambiar de posición.

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 Fuego.

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.

muy oscuro	oscuro	neutro	luminoso	muy luminoso