

Material Imprimible

Curso Feng shui

Módulo 8: El Feng shui y la vida personal

Contenidos:

- El gran sol de Buda.
- La regulación de las energías.
- La limpieza y las curas con meditación.
- La meditación y la relación con los cinco elementos y los cinco colores.
- La salud y la armonía mediante las energías del Feng shui.

El Feng shui en nuestra propia vida

Más allá de las curas que podemos implementar en los espacios, resulta muy importante centrarnos en nosotros mismos. En ese sentido, hay una cura que podemos llevar adelante que se denomina el gran sol de Buda, que es una práctica de energía física que, a la vez, nos ayuda a renovar la energía que circula por nosotros mismos.

De esta manera, esta práctica del gran sol de Buda es un ejercicio que aclara, purifica y fortalece nuestro sistema energético, ya que promueve nuestra salud física y mental. Se trata de una cura fácil, que se puede llevar a cabo sin entrenamiento previo, todas las veces que queramos durante el día.

Es un ejercicio que consta de tres partes y en el que la visualización cumple un rol fundamental. De todas maneras, si no podemos visualizar, al menos debemos experimentar las sensaciones internamente o sentir físicamente lo que propone el gran sol de Buda.

¿Vemos cómo es? Para la primera parte, debemos pararnos con los dos pies separados y perpendiculares a los hombros. Las manos deben permanecer a los lados del cuerpo. Mientras, debemos visualizar un sol luminoso que brilla frente a nuestra cabeza.

Luego, debemos elevar los brazos al frente, pero sobre nuestra cabeza con las palmas de la mano hacia arriba, es decir, como recibiendo la energía solar. En ese sentido, debemos visualizar el sol cargado de energía positiva, espiritual y sanadora. También puede ayudarnos imaginar una figura espiritual en el sol y cuya luz se emite a través de los rayos.

Después, debemos inhalar y, a medida que vamos tomando aire, tenemos que visualizar una luz curativa, dorada y cálida que entra a nuestro cuerpo por medio de tres puntos, que son dos en el centro de cada una de las palmas y otro en el medio de las dos cejas.

Cuando nuestro cuerpo esté lleno de luz gracias a esa entrada del sol, debemos comenzar a exhalar, tratando de visualizar toda la luz que baja directamente a través de nuestros pies hacia la tierra. Por último, hay que regresar las manos a los costados de nuestro cuerpo.

Así terminamos la primera parte de esta práctica meditativa. ¿Vamos hacia la segunda parte? Bien. Esta segunda parte comienza levantando las manos sobre la cabeza, con las palmas hacia el sol. Luego, debemos inhalar la

energía del sol y hacer que ingrese a nuestro cuerpo a través de los mismos tres puntos anteriores, es decir, el centro de las palmas de las manos y el entrecejo.

Después debemos concentrarnos en visualizar la luz cálida del sol que inunda nuestro cuerpo y que llega hasta la planta de los pies. Una vez que la luz del sol llega a la planta de los pies, debemos exhalar. Mientras, tenemos que visualizar que la luz del sol rebota rápidamente desde nuestro cuerpo y sale a través de los tres puntos. Para terminar la parte dos, hay que regresar las manos al costado de nuestro cuerpo.

Veamos la parte tres de esta meditación. Levantemos una vez más las manos por encima de nuestra cabeza con las palmas hacia arriba, es decir, hacia la dirección del sol. Luego debemos inhalar la energía del sol y absorberla dentro de nuestro cuerpo por los tres puntos que ya hemos mencionado. Es importante visualizar cómo el calor de la luz del sol invade nuestro cuerpo.

Después, cuando sentimos que el sol invadió ya nuestro cuerpo, comenzamos a exhalar, tratando de visualizar que la luz empieza a girar, como un espiral hacia arriba. A medida que la luz va subiendo en espiral, se encarga de arrastrar las energías negativas, tales como la enfermedad y el chi negativo, las emociones y pensamientos negativos y la mala suerte, la mala energía y el potencial negativo.

Bien. A continuación, debemos seguir exhalando mientras visualizamos la luz del sol volviendo a salir por los tres puntos. Una vez que la luz vuelve al sol, la energía negativa queda inmediata y totalmente quemada. Por último, regresamos las manos a los costados.

Con la realización de estas tres partes de la meditación del gran sol de Buda estamos haciendo el ejercicio de manera completa. Cuando lo hayamos terminado podemos implementar los tres refuerzos secretos.

Estas curas personales nos hacen renovar la energía. Por esta razón, podemos potenciar de manera directa nuestro chi si llevamos adelante prácticas energéticas internas y, además, cambiar el camino de nuestras vidas en las áreas que consideremos necesario modificar o reforzar.

Las meditaciones

Vamos a comenzar por los tres refuerzos secretos, que implican el uso de nuestro cuerpo, de nuestra habla y de nuestra mente. Esto es así porque entran en juego una determinada posición de nuestras manos, es decir, la

dimensión corporal, una determinada recitación, o sea, la palabra y unas determinadas visualizaciones, que involucran a nuestra mente.

Otro aspecto que ya vimos pero que es importante recordar para que nuestras curas personales tengan el efecto que buscamos es el mudra que calma el corazón, ya que aporta una sensación tranquilizadora de equilibrio. Para realizarlo debíamos colocar las dos manos al frente, con las palmas hacia arriba. La mano izquierda debe estar por encima de la mano derecha y los dos pulgares se tocan formando un arco.

El mantra que calma el corazón, por su parte, era una oración que se repetía para invocar la energía de las palabras sagradas, al tiempo que se estimula el poder de las curas del Feng shui. Esa oración es gueit, gueit, para gueit, para sam gueit, bodi suaja. Lo que se pretende con ella es, además de potenciar la energía, invocar la paz y la tranquilidad.

En cuanto a las seis palabras verdaderas, otro concepto es el mantra de la compasión y trae buena suerte y protección. Esas seis palabras son Om Ma Ni Pad Mi Jum.

Por último, vamos a incorporar un concepto que no hemos estudiado y que tiene la misma finalidad que los que mencionamos antes, es decir, equilibrarnos, potenciar las energías positivas y desechar las negativas. Nos estamos refiriendo a los múltiplos de nueve. Según el Feng shui, el nueve es el número más alto, ya que es el número del poder y la culminación. Por lo tanto, utilizar sus múltiplos, como el dieciocho, el veintisiete, el treinta y seis, y así siguiendo, trae la consecuencia de potenciar las curas que llevamos adelante.

El yoga supremo

Ambos nos ayudarán a mejorar la salud y la circulación de energía.

Lo primero que podemos decir del yoga supremo es que ajusta de manera positiva nuestra energía, ya que aumenta nuestra inteligencia y nuestra estabilidad. Por su parte, la meditación de los cinco elementos y los cinco colores ayuda a sanar los órganos internos, ya que restaura su normal funcionamiento y le devuelve la salud al cuerpo.

El yoga supremo es considerado por la escuela de Feng shui del gran maestro Lin Yun como la forma más elevada de meditación posible. Consta de nueve fases y cada una de ellas nutre determinadas zonas del cuerpo y de la psique.

En esta oportunidad, vamos a ver la fase 1 de la meditación del yoga supremo. ¿Comenzamos? Este tipo de meditación, además, nos ayuda a neutralizar el insomnio y la neurosis, con lo cual es muy buen aliado para nuestra salud mental y corporal.

Por otra parte, mejora la salud general y nutre tanto el desarrollo espiritual como nuestras capacidades psíquicas. Y otra ventaja que tiene es que puede practicarse por personas de cualquier religión. También restaura nuestra energía cuando estamos agotados y puede ayudarnos cuando padecemos enfermedades graves, ya que ayuda a recuperarnos desde la mente hacia el cuerpo.

Es un método poderoso y eficaz, que opera estrictamente a nivel interno, ya que no demanda modificaciones en el entorno sino en nosotros mismos. Esto implica que reordena el Feng shui más importante de todos, es decir, nuestra energía interna y nuestro sistema cuerpo-mente. De esta manera nos adentramos a una aventura de autodescubrimiento y de equilibrio, en la que la energía positiva circula y "barre", por decirlo de manera coloquial, la energía negativa.

La mayor ventaja que obtenemos por medio de la práctica de esta meditación es revitalizarnos y sentirnos mejor desde adentro hacia afuera. Esto significa que, más allá de las curas del entorno, estar en equilibrio con nosotros mismos hace que todas las áreas del octágono también estén en equilibrio.

Avancemos, entonces, con el procedimiento de esta meditación. Primero nos debemos ubicar de la manera más cómoda que nos sintamos, puede ser de pie, sentados o acostados, pero con la particularidad de que las manos deben estar en la posición del mudra que tranquiliza en corazón.

Luego, repetimos nueve veces el mantra que tranquiliza el corazón, es decir, las palabras gueit gueit para gueit para sum gueit bodi suaja. Si nos sentimos cómodos con esas palabras, podemos recurrir a otras con las que estemos más familiarizados.

Además, tenemos que imaginar que todo lo que nos rodea está en paz y armonía y en ese sentido escuchemos la palabra hum o jum, primero como un zumbido, pero que después se acerca a nosotros, y se hace cada vez más fuerte a medida que se aproxima.

Al mismo tiempo, debemos imaginar que el sonido entra en nuestro cuerpo por el punto entre las dos cejas y visualizar que el sonido se convierte en una pequeña bola blanca de luz. Esa bola blanca de luz que entra por entre medio de las cejas va cayendo por nuestro cuerpo hasta que alcanza

el campo energético justo en el centro de nuestro cuerpo, es decir, aproximadamente unos cinco centímetros por debajo del ombligo. De esta manera, tenemos que visualizar y sentir que esa bola blanca gira nueve veces en forma circular siguiendo la dirección de las agujas del reloj.

Ahora tenemos que visualizar la bola que cae hasta el fondo del torso y luego sube de nuevo por el frente, surca la coronilla y vuelve a descender por la espalda y llega de nuevo al final del torso. Es importante visualizar la bola blanca realizando este viaje por nuestro cuerpo dos veces más para llegar a un total de tres vueltas o circulaciones completas.

Luego, tenemos que visualizar la bola blanca que regresa al campo energético a cinco centímetros de nuestro ombligo. Veamos y sintamos que esa bola blanca se torna muy caliente y luminosa. Es decir que esa bola se convierte en una especie de sol que irradia calor y energía, que surge en ese centro pero que se dispersa por todo nuestro cuerpo.

Después, visualicemos esa bola blanca que circula por el interior de todo nuestro cuerpo, irradiando luz y calor. En nuestras manos está la elección de si preferimos que esa bola blanca viaje rápida o lentamente. También podemos elegir si preferimos movimientos precisos o desplazarse al azar. Lo que sí tenemos que hacer es no perder de vista la bola blanca que circula por nuestro cuerpo.

Tampoco debemos dejar de verla brillar, de sentir su calor y de sentir su luz que abre la circulación del cuerpo en dos niveles: en el nivel de la circulación fisiológica y el nivel de la circulación mental y emocional.

En el primero de ellos, es decir, en el nivel de la circulación fisiológica se potencia el flujo sanguíneo y linfático. Pero también se potencian la actividad del sistema nervioso y la circulación de aire y agua. Por otra parte, se potencian la digestión y se siente el chi que llega a todos los rincones de nuestro cuerpo. ¿Y cuál es la ventaja principal? Que nos sentimos vigorosos, puros y sanos.

¿Vemos el otro nivel? Nos referimos al nivel de la circulación mental y emocional. Gracias a esta meditación y a la bola blanca que nos recorre, las emociones negativas que tenemos estancadas desaparecerán. De esta forma, el miedo, el enojo y el odio, entre otras emociones, que permanecían en nuestro cuerpo y que no solo lo dañan, sino que también lo enferman, se esfumarán.

Además, se irán con esta meditación las taras, obstrucciones y estancamientos mentales que tenemos. En ese sentido, las ideas fijas, la

ignorancia y la confusión, entre otras, se convertirán en claridad, sabiduría y plena y fluida conciencia del ser. Cabe aclarar que, si consideramos que alguna parte de nuestro cuerpo necesita mayor atención respecto de otra, podemos hacer que nuestra bola blanca circule en ese lugar por más tiempo.

¿Qué les parece si seguimos con los dos últimos pasos para concluir con la primera fase de la meditación del yoga supremo? Bien. Entonces debemos regresar la bola blanca a su posición en la zona central de nuestro cuerpo, es decir en el campo energético cerca del ombligo.

Cuando llega a ese punto, es porque consideramos que la circulación de la bola blanca por nuestro cuerpo ha finalizado. Nosotros manejamos la velocidad y la insistencia en las zonas que necesitemos. Sin embargo, es mejor hacerlo pausadamente para que la visualización y la imaginación de los sonidos se lleve a cabo de la mejor manera posible. No tiene sentido apurarnos y terminarla sin que hayamos reparado en cada una de las etapas de esta meditación.

Por último, terminamos la meditación colocando las manos en la posición del mudra que tranquiliza el corazón y repetimos nueve veces las seis palabras verdaderas, es decir, Om Na Ni Pad Me Jum. Cabe recordar que podemos elegir otras palabras con las que nos sintamos más cómodos. Lo importante es repetirla nueve veces, ya que para el Feng shui este número encierra poder y completitud.

La meditación de los cinco elementos y los cinco colores

Esta meditación aplica el poder de los cinco elementos y sus colores correspondientes sobre cinco órganos internos de nuestro cuerpo.

Repasemos las relaciones entre los elementos y los órganos del cuerpo. En ese sentido, los pulmones se relacionan con el metal. Los riñones, por su parte, se asocian con el elemento agua. Respecto del hígado, podemos decir que se vincula con la madera, mientras que el corazón se asocia con el fuego y, por último, el bazo que se relaciona con tierra.

Cuando los cinco elementos están en equilibrio y funcionan de forma normal en nuestro cuerpo, nuestra vida alcanza un nivel de armonía que potencia y vitaliza nuestro ser tanto en el plano fisiológico, como mental y espiritual.

¿Qué les parece si ahora nos metemos de lleno en cómo llevar a cabo esta meditación? El primer paso es similar al de la meditación del yoga supremo, es decir que debemos juntar las manos en la posición del mudra

que tranquiliza el corazón. Al tiempo que mantenemos las manos en esa posición, debemos repetir nueve veces el mantra que tranquiliza el corazón. Podemos, si así lo preferimos, inclinarnos por algún otro que nos haga sentir cómodos.

Luego tenemos que visualizar que todo lo que nos rodea está sumido en un profundo silencio y tranquilidad. Debemos imaginar que el universo entero se convirtió en un enorme vacío.

Después de haber disuelto el universo, por así decirlo, debemos hacer nuevamente uso de la imaginación y sentir que todo nuestro esqueleto, desde la cabeza hasta los pies, está hecho de hierro candente. Debemos sentir que el calor desciende desde nuestro cráneo hasta nuestra mandíbula, nuestra nuca, nuestra columna vertebral, las costillas, la pelvis, los huesos de los muslos y pantorrillas, los huesos de los brazos y de las manos, los dedos y, por último, los pies y los dedos de los pies. Todos los huesos que constituyen nuestra anatomía tienen que semejarse al hierro candente y fundido, al rojo vivo, como si fuera acero en una fundición, hasta que nuestro cuerpo irradie intensamente calor y luz.

En un próximo estadio, tenemos que imaginar que a través del hierro candente y fundido en el que se han convertido nuestros huesos que todas las causas y efectos negativos que se han acumulado a lo largo de nuestra vida se limpian y se purifican.

Por otra parte, debemos visualizar que lo mismo ocurre con todas las energías almacenadas en nuestro cuerpo y en nuestra mente debido a todos los comportamientos indeseados de nuestro cuerpo, de nuestra palabra, de nuestra emoción y de nuestro pensamiento. Además, todo el chi negativo, la mala suerte y la enfermedad corporal son eliminados y arrojados a ese fuego, a ese hierro ardiente que ahora son nuestros huesos.

Luego, imaginemos que una flor de loto, de color rosa y de ocho pétalos, y que empieza a florecer desde nuestros pies. De manera paulatina, los pétalos de la flor de loto envuelven nuestro esqueleto al rojo vivo. Esa flor de loto va subiendo desde los pies y va alcanzando nuestras piernas, nuestra pelvis, nuestro pecho, nuestra espalda, nuestros brazos y nuestra cabeza. Aunque nos cueste, tenemos que ser capaces de visualizar esa flor de loto que nos envuelve y abraza cada una de las partes de nuestro cuerpo, desde abajo hacia arriba.

Después, debemos imaginar cómo todos nuestros órganos vitales, es decir, los pulmones, el corazón, el estómago, hígado, riñones y todos los demás renacen gracias a y a partir de esta nueva carne de loto de color rosa. De

esta manera, nuestro cuerpo ha renacido renovado, puro y con una energía nunca antes experimentada. Nos sentimos bien desde lo corporal, lo mental y lo espiritual.

Luego, debemos visualizar una pequeña flor de loto rosada también de ocho pétalos que empieza a florecer en nuestro corazón. Allí surge un pequeño Buda o alguna otra imagen, dependiendo de la religión a la cual nos adscribamos.

Imaginemos que esa representación ocupa todo nuestro cuerpo, de manera que seamos uno solo, ya que encarnamos la imagen, el color y la forma misma de esa imagen. Nosotros y el Buda somos una única y misma cosa, es decir que somos poseedores de la infinita y perfecta sabiduría, compasión y poder de este ser superior.

Ahora bien, pasemos al último paso que pone en juego cada uno de los órganos que se relacionan con cada uno de los cinco elementos. Debemos visualizar el color de cada uno de los órganos que se va modificando de forma gradual hasta completar el ciclo creativo de los cinco elementos.

De esta manera, visualizamos nuestros pulmones en su color natural que es el blanco. Luego pasa al negro, que se asocia con el agua, luego al verde que se vincula con la madera. Después del verde, nuestros pulmones se tiñen de color rojo que simboliza el fuego. Luego se transforman en amarillo que asocia con la tierra y, por último, vuelve al color natural blanco que se relaciona con el metal.

Para concluir con nuestros pulmones, debemos visualizar que toda afección pulmonar desapareció por completo y que ambos pulmones irradian calor y respiran normalmente.

¿Continuamos con otro órgano? Ahora es el turno de los riñones. El color natural es el negro, ya que se asocia con el elemento agua. Del negro los riñones pasan al color verde que se vincula con la madera. Luego del verde, pasan al color rojo, propio del fuego, para después convertirse al color amarillo de la madera. Después por el blanco del metal y, por último, vuelven al color negro.

Así, debemos visualizar que toda afección renal que pusiésemos tener desaparece, que ambos riñones emiten e irradian luz y calor y que funcionan de manera normal.

Veamos un último órgano antes de terminar la clase y vemos los demás en la próxima. Centrémonos, entonces, en el hígado, cuyo color natural es el verde, perteneciente al elemento madera. Luego se convierte al color rojo, que se asocia con el fuego. Más adelante, se convierte en el color

amarillo, propio de la madera, para después teñirse de blanco que representa el metal.

Después de visualizar el hígado de color blanco, pasamos al negro, propio de elemento agua y nuevamente al verde de la madera. Por último, visualizamos que toda afección hepática ha desaparecido, que el hígado emite e irradia calor y funciona normalmente.

Vimos los pulmones, los riñones y el hígado. En esta oportunidad, vamos a comenzar por el corazón, cuyo color natural es el rojo. Debemos visualizar nuestro corazón variando del rojo al color amarillo que representa la tierra.

Luego del amarillo, imaginemos nuestro corazón de color blanco, que se vincula con el metal para después pasar al color negro, propio del agua y al verde que se vincula con la madera. Por último, vuelve al rojo nuevamente.

Visualicemos que toda afección cardíaca que pudiésemos padecer desaparece y que nuestro corazón parece un sol que irradia y emite luz y calor y que funciona de manera normal.

El último órgano es el bazo, cuyo color natural es el amarillo que se asocia con el elemento tierra. Luego pasa al color blanco característico del metal para después pasar al color negro, propio del agua. Posteriormente, nuestro bazo se tiñe de color verde que se asocia con la madera, luego al rojo que representa el fuego y, por último, vuelve al amarillo.

Para finalizar, debemos visualizar que toda afección que ponga en juego las funciones del bazo desaparecen y que nuestro bazo irradia y emite luz y calor y trabaja de manera normal y armoniosa con todos los demás órganos.

Luego de haber pasado por todos los órganos que se relacionan con los elementos que considera el Feng shui, nos debemos ocupar de nuestro cuerpo como totalidad.

De esta manera, debemos imaginar que nuestro cuerpo entero se llena y satura con la luz de la deidad que tenemos en nuestro corazón. Todos nuestros órganos, gracias a la meditación, están cumpliendo saludablemente todas sus funciones. Pero, además de funcionar correctamente, irradian luz espiritual hacia otros niveles que vamos a mencionar a continuación. En ese sentido, millones de deidades, existentes en todo el universo, irradiarán luz espiritual sobre nosotros.

Además, en el budismo, existen seis reinos o ámbitos en donde se desarrollan los seres vivos sensibles. Esos seis reinos son: el reino de los cielos, el de los dioses celosos, el humano, el animal, el de los espíritus hambrientos y el del infierno.

Ahora bien, si nuestra religión no coincide con estas apreciaciones, podemos proyectar la luz a reinos que se ajusten a nuestras creencias. Debemos visualizar a todos los seres que habitan en los reinos que prefiramos. Cuando hayamos visualizado todos los seres vivos, debemos verlos pasar del sufrimiento al placer y del placer a la paz. Luego, nuestra luz irradiará nuevamente sobre nosotros.

Por otra parte, nuestro organismo también irradia luz sobre nuestro director espiritual y, en caso de no tener, puede ser reemplazado por un buen amigo. Posteriormente, esa luz volverá sobre nosotros. También podemos bendecir con esa luz que emana de nuestro ser a nuestros familiares, nuestros amigos y a nuestros parientes en general. Los bendecimos y luego esa luz vuelve a nosotros.

Una vez que eliminamos el chi negativo, la mala fortuna, la enfermedad y los espíritus malignos de nuestra casa y de nuestra oficina, estas estarán limpias y puras y serán capaces de irradiar luz pura y positiva sobre nosotros.

Las personas que practican el budismo del Feng shui interior creen que acumulamos efectos negativos a lo largo de nuestras múltiples vidas. Sin embargo, no es necesario creer en vidas pasadas para recibir enormes beneficios en esta que estamos transcurriendo.

Al practicar esta meditación de los cinco elementos y sus cinco colores, recibimos esa luz que irradia y nos ilumina, desde nuestros huesos, los órganos vitales y nuestro organismo en general. Lo que debemos hacer para que surta efecto es imaginar que todas las cuestiones negativas del pasado, del presente y del futuro de nuestra vida están siendo purificadas. Este proceso recibe el nombre de la purificación de las tres vidas.

El Feng shui y el equilibrio personal

Vamos a mencionar algunos aspectos a tener en cuenta para que nuestra vida y nuestra energía sean positivas, armoniosas y estén en equilibrio para desarrollarnos de la mejor manera en los entornos con los cuales nos vinculamos. En primer lugar, debemos creer en nuestra intuición y, en ese sentido, dejarnos guiar por el momento y la cura que necesitamos.

También debemos tener en cuenta la retroalimentación que nos brinda la vida. Aunque suene extraño, la vida misma es un mecanismo de respuesta o retroalimentación en todo lo que concierne a los procesos del Feng shui. Todos los acontecimientos y los actos de nuestra vida son inseparables e interactúan entre ellos. Esa interacción será la que, en buena parte, repercute sobre nosotros mismos.

Además, hay dos cuestiones más que debemos tener presentes. Una de ellas es trabajar en los asuntos que a priori parecen menores o triviales. La combinación entre el esfuerzo inteligente, la dedicación por ser mejores y las curas del Feng shui son nuestros mejores aliados.

La otra cuestión es no dejar nunca de aprender. Si practicamos el Feng shui con la seriedad que se merece, nuestra capacidad para detectar inconvenientes y ajustarlos en nuestro beneficio será mayor. De todas maneras, si estamos atentos a todo lo que la vida tiene para ofrecernos, podremos aprender y crecer de manera positiva, equilibrada y en armonía con nosotros mismos y nuestro entorno.