

[www.reikichile.net](http://www.reikichile.net)  
[facebook.com/reikichile.net](https://facebook.com/reikichile.net)



**REIKICHILE**

# Manual de Reiki Bija



## 1 Índice

---

<b>1</b>	<b>ÍNDICE.....</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>REIKI BIJA.....</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>INTRODUCCION.....</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>LOS CINCO ELEMENTOS.....</b>	<b>6</b>
4.1	NOCIONES ELEMENTALES DE LOS CINCO ELEMENTOS.....	6
4.2	INTERCONEXIÓN.....	7
4.3	EL CICLO DE ALIMENTACIÓN.....	7
4.4	EL CICLO DE CONTROL.....	7
4.5	DIAFRAGMA: INTERCONEXIÓN DE LOS ELEMENTOS.....	8
<b>5</b>	<b>LA SIMPLICIDAD DEL REIKI BIJA.....</b>	<b>9</b>
<b>6</b>	<b>LOS SISTEMAS DE LOS MERIDIANOS Y LOS ÓRGANOS.....</b>	<b>10</b>
<b>7</b>	<b>LAS CORRESPONDENCIAS DE LOS ELEMENTOS.....</b>	<b>12</b>
<b>8</b>	<b>LAS EMOCIONES DE LOS ELEMENTOS.....</b>	<b>13</b>
8.1	MADERA: ENOJO.....	13
8.2	FUEGO: ALEGRÍA.....	14
8.3	TIERRA: COMPASIÓN.....	15
8.4	METAL: PENA.....	16
8.5	AGUA: MIEDO.....	16
<b>9</b>	<b>LAS CORRESPONDENCIAS DE LOS ORGANOS.....</b>	<b>18</b>
9.1	MADERA: PLANIFICACIÓN Y TOMA DE DECISIONES.....	18
9.2	FUEGO: CONTROLAR, TAMIZAR, PROTEGER Y CALENTAR.....	19
9.3	TIERRA: DISTRIBUCIÓN Y MADURACIÓN.....	21
9.4	METAL: RECIBIR Y ELIMINAR DESHECHOS.....	23
9.5	AGUA: ESENCIA VITAL Y ELIMINACIÓN.....	25
9.6	MADERA:.....	26
9.7	FUEGO:.....	27
9.8	TIERRA:.....	27
9.9	METAL:.....	28
9.10	AGUA:.....	29
<b>10</b>	<b>TABLA DE CORRESPONDENCIAS.....</b>	<b>30</b>
<b>11</b>	<b>PREGUNTAS QUE FORMULAN CON MAS FRECUENCIA:.....</b>	<b>32</b>
<b>12</b>	<b>LOS SÍMBOLOS DE LOS CINCO ELEMENTOS.....</b>	<b>33</b>
12.1	EL SÍMBOLO DE FUEGO.....	33
12.2	EL SÍMBOLO DE LA TIERRA.....	33
12.3	EL SÍMBOLO DEL METAL.....	34
12.4	SINTONIZARNOS CON LOS TRES SÍMBOLOS.....	35
12.5	EL SÍMBOLO DEL AGUA.....	35
12.6	EL SIMBOLO DE LA MADERA.....	36
<b>13</b>	<b>MEDITACIONES CON LA ENERGÍA DE LOS CINCO ELEMENTOS.....</b>	<b>37</b>

13.1	INTRODUCCIÓN.....	37
13.2	TÉCNICA .....	37
13.3	TRABAJAR EN NOSOTROS MISMOS .....	38
<b>14</b>	<b>COMO USAR EL PÉNDULO – GENERAL.....</b>	<b>39</b>
14.1	INTRODUCCIÓN.....	39
14.2	LA POSICIÓN NEUTRAL .....	39
14.3	BARRIENDO LOS CHAKRAS.....	39
14.4	PRESENTACIONES COMUNES DE LOS CHAKRAS .....	40
14.5	PRÁCTICA.....	40
<b>15</b>	<b>USAR EL PÉNDULO PARA HACER UN “BARRIDO” EN NUESTROS ELEMENTOS.....</b>	<b>41</b>
15.1	TÉCNICA .....	41
<b>16</b>	<b>AUTOTRATAMIENTO CON REIKI BIJA .....</b>	<b>43</b>
16.1	AUTOTRATAMIENTO APOYANDO LAS MANOS .....	43
<b>17</b>	<b>CÓMO DETECTAR LOS DESEQUILIBRIOS ENERGÉTICOS EN OTRAS PERSONAS....</b>	<b>46</b>
17.1	INTRODUCCIÓN.....	46
17.2	DIAGNÓSTICO POR EL HARA .....	46
17.3	DETECTAR LOS DESEQUILIBRIOS MEDIANTE EL TACTO .....	46
17.4	PERCIBIR LAS ENERGÍAS .....	47
17.5	INTENCIÓN.....	46
17.6	ESCANEEO.....	46
17.7	EL USO DE PENDULOS.....	46
17.8	EL BARRIDO DE LOS ELEMENTOS EN OTRA PERSONA METODO BASICO.....	47
17.9	PALPAR EL HARA.....	47
17.10	PERCIBIR ENCIMA DEL HARA.....	48

## 2 REIKI BIJA

---

Las corrientes más antiguas de Reiki, llamadas Usui Teate por el fundador de este sistema Usui Sensei, canalizaban la energía universal, de acuerdo a los desequilibrios en los 5 elementos que cada receptor tenía.

Tanto para el auto tratamiento como para el uso en los demás, este sistema nos permite sumar invalorables recursos, a la hora de tener que actuar con la mayor eficacia posible.

Desocultar algunas de las herramientas mejor guardadas de Reiki, y abrirlas a los experimentadores occidentales, es el propósito de Reiki Bija (la semilla de la energía Reiki), la maravilla de poder usar nuestras manos con la vibración más básica y profunda.

Usando el péndulo para detectar las desarmonías en la energía, aprenderemos formas de equilibrar los cinco elementos en el cuerpo, la mente y las emociones.

Después, experimentaremos la energía de los cinco elementos mediante meditaciones energéticas usando cinco símbolos.

Desde este día, tendremos la posibilidad de encontrar un sistema moderno, completo y exhaustivo, para utilizar a los cinco elementos como herramienta para mejorar la salud y las emociones.

Bienvenidos Fuego, Metal, Madera, Tierra, Agua!

Para todos, la mejor energía!

### 3 INTRODUCCION

---

Bienvenidos a Reiki Bija, es una manera precisa y enfocada de trabajar con la energía; un sistema que podemos usar en nosotros mismos y también en los demás.

En este manual empezaremos a aprender cómo, los cinco elementos, se manifiestan en el cuerpo, la mente y las emociones.

Si bien este conocimiento académico nos ayuda a comprender de qué manera los desequilibrios elementales se hacen presentes en nuestro cuerpo-mente-espíritu, y nos revela los posibles efectos al usar las energías elementales, nos es esencial para llevar a cabo el Reiki Bija con eficacia.

No hace falta poseer muchos conocimientos para poder usar bien este sistema. Después, experimentaremos la energía de los cinco elementos mediante una serie de meditaciones energéticas usando cinco símbolos. Aprenderemos a detectar los principales desequilibrios en nosotros y usaremos las cinco energías para equilibrar nuestros elementos.

Luego, aprenderemos a usar estas energías en otras personas. Ahora bien, cuando estemos por equilibrar los elementos de otra persona, primero tendremos que conocer dónde están esos desequilibrios.

Para eso, describiremos algunos métodos que podemos usar para detectar el equilibrio energético. Una vez que hayamos ubicado esos desequilibrios, podremos hacer algo al respecto; por lo tanto, aprenderemos dos técnicas que nos permitirán volver a equilibrar temporalmente los elementos de esa persona. Después de hacer esto, los elementos se habrán estabilizado y estarán listos para ser tratados, acomodados en su lugar como las piezas de un rompecabezas, y aprenderemos a tratarlos para producir un equilibrio a largo plazo.

La práctica hace al Maestro, frase que nunca estuvo mejor expresada que en este caso.

## 4 LOS CINCO ELEMENTOS

---

### 4.1 NOCIONES ELEMENTALES DE LOS CINCO ELEMENTOS.

La denominación "cinco elementos" me parece un poco inexacta, porque me sugiere algo fijo y sólido. Sin embargo los elementos son procesos creativos, son fuerzas, fases, funciones y movimientos; son dinámicos, interactúan entre sí en una danza interminable y se manifiestan o condensan en distintos aspectos de nuestro cuerpo-mente-espíritu. Los cinco elementos son distintas características de la naturaleza, impresas en todos los niveles de nuestro cuerpo-mente-espíritu. De hecho los orígenes filosóficos de la medicina china partieron de los principios del taoísmo, que basa gran parte de su pensamiento en la observación del mundo natural.

Cada elemento es una insignia que representa una variedad de funciones y cualidades que se relacionan. Por ejemplo, la madera representa las funciones activas que se encuentran en una fase de crecimiento. El fuego representa aquellas funciones que han alcanzado un estado máximo de actividad. El metal representa las funciones en un estado de declinación, mientras que el agua representa las funciones que han alcanzado el estado máximo de descanso y están por cambiar su dirección de actividad. La tierra representa el equilibrio y la neutralidad, y puede considerarse como un amortiguador entre las otras fases.

Entonces si trasladamos estos principios a las estaciones del año, la madera representa el crecimiento de la primavera, el fuego, la alta actividad del verano, el metal, la declinación del otoño y el agua, el aquietado período de espera del invierno. Se considera que la tierra representa la transición entre cada estación, o puede verse también como el veranito de San Juan, la pausa que la naturaleza se toma entre la actividad del verano (fuego) y la declinación del otoño (metal).

Con el correr del tiempo se ha desarrollado una amplia gama de correspondencias, desde colores, sonidos, aromas y sabores, hasta emociones, animales, cereales, plantas, planetas y hasta dinastías. Las conexiones entre los elementos y los órganos anatómicos con las emociones y los estados mentales y espirituales, son las áreas sobre las que más nos abocaremos en este curso.

Algunas de las conexiones han llegado por medio del cuerpo y otras por la observación. Entonces, la emoción del enojo está relacionada con la madera, no porque el enojo sea intrínsecamente del elemento madera en la naturaleza, sino porque una cuidadosa observación de las personas ha demostrado que los disturbios en el enojo están asociados con el hígado, que es un órgano del elemento madera.

## 4.2 INTERCONEXIÓN

Los cinco elementos no se presentan solos, sino que están unidos en un círculo infinito, una interacción fascinante y complicada, o sea que lo que le ocurre a un elemento puede tener impacto en los otros.

En el diagrama que mostramos más abajo se pueden ver los elementos colocados alrededor de los bordes de un círculo y las explicaciones que describen sus dos maneras de interacción.

## 4.3 EL CICLO DE ALIMENTACIÓN

Los elementos se mueven en el sentido de las agujas del reloj para apoyarse y alimentarse entre sí, muy similar a un padre que le brinda apoyo y alimento a sus hijos. De ese modo, el fuego apoya a la tierra, la tierra al metal, el metal al agua, el agua a la madera y la madera al fuego. En términos del mundo natural, podemos imaginar que la madera se quema para producir fuego, este al arder produce cenizas que son tierra; bien en lo profundo de la tierra se hallan los metales, el agua se condensa en las superficies metálicas y alimenta el crecimiento de la madera.

Estas relaciones están arraigadas en la observación del mundo natural.

Cuando la madera es débil o está agotada, el fuego puede consumirse también. La emoción del elemento madera es el enojo, y la emoción del fuego es la alergia, de modo que alguien a quien se le ha agotado la madera y no puede expresar su enojo lo suprime, es probable que tampoco pueda expresar la alegría en plenitud.

Desde la perspectiva china de las cosas, la expresión acabada de la dicha estaría acompañada por la completa expresión del enojo.

## 4.4 EL CICLO DE CONTROL

Los elementos tienen otra manera de conectarse entre sí y podemos apreciarlo en el diagrama que presentamos a continuación. Cada uno de los elementos controla a otro, así como un abuelo guía y aconseja a su nieto.

En las sociedades más tradicionales, los padres asumían el compromiso de sostener a la familia, mientras que el papel de los abuelos era el de guiar y criar a los niños de ese hogar.

Al considerar el diagrama, podemos ver que el fuego controla al metal (el fuego puede derretirlo), la tierra controla al agua (la tierra puede embalsar un río), el metal controla la madera (el hacha puede derribar un árbol), el agua controla al fuego (esta puede extinguirlo) y la madera controla la tierra (la madera puede usarse para cercar y resguardar una extensión de tierra).

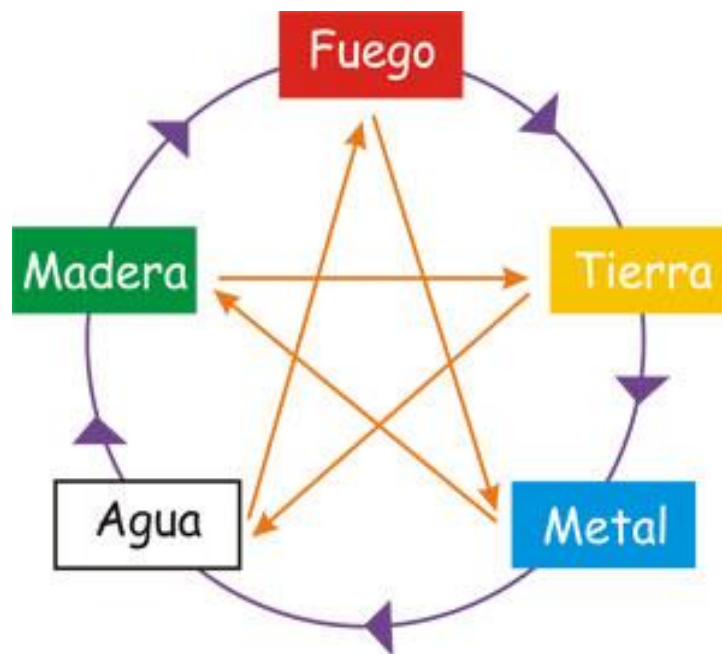
Estas relaciones, otra vez, están enraizadas en la observación del mundo natural.

De modo que si el elemento agua es demasiado fuerte, el fuego puede llegar a agotarse. Por otra parte, si el agua es demasiado débil, el fuego puede arder de un modo incontrolado

#### 4.5 DIAFRAGMA: INTERCONEXIÓN DE LOS ELEMENTOS

El ciclo de la alimentación  
(Movimientos circulares en el sentido de las agujas del reloj).

EL CICLO DEL CONTROL  
(Hay que seguir las flechas: un elemento controla al otro).





## 5 LA SIMPLICIDAD DEL REIKI BIJA

---

Lo que antecede demuestra que la medicina china tradicional es muy profunda; esto es una subestimación. Afortunadamente, el éxito del Reiki Bija no depende de ese detalle, ni de delicados procedimientos de diagnóstico como tomar los seis pulsos, por ejemplo; procedimiento que efectúan los acupunturistas para hallar el exacto meridiano que está desequilibrado y para determinar el origen preciso de la afección.

Con Reiki Bija estamos equilibrando todos los elementos, mediante el uso de sus energías, características, y estamos descargando los elementos afectados y sus órganos asociados, para producir el equilibrio en todos los niveles; para eso, le dedicamos más tiempo a los elementos que están más desequilibrados.

Para nosotros, no es necesario determinar el origen preciso, pues les restituiremos el equilibrio a la causa y a las consecuencias al mismo tiempo.

## 6 LOS SISTEMAS DE LOS MERIDIANOS Y LOS ÓRGANOS

---

Los meridianos son canales de energía que corren por el cuerpo y cada uno de ellos se relaciona con un determinado órgano corporal, de quien toman el nombre. Hay doce meridianos principales y una cantidad de otros menores relacionados con cada órgano. Seguro que habrán visto diagramas o afiches que ilustran el curso de los distintos meridianos sobre la superficie del cuerpo humano.

Si bien la mayoría de los meridianos están relacionados con los órganos físicos que reconocemos en el mundo occidental, no todos lo están, y no necesariamente funcionan sobre la misma base física.

Por ejemplo, hay dos órganos que son desconocidos para la fisiología occidental. Estos son el Pericardio (protector del corazón) y el Triple Quemador, Sanjiao o Triple Calentador. El Pericardio protege el corazón de las alteraciones y golpes emocionales, y a nosotros de los ataques externos como las infecciones por ejemplo. El Triple Calentador armoniza los órganos y asegura el pasaje seguro de energía y fluidos por nuestro cuerpo. Se considera que el mal funcionamiento provoca que el Chi o los fluidos corporales se bloqueen en nuestros sistemas.

La palabra "órgano" no tiene el mismo significado en la medicina china que el que comprendemos en occidente, cuando pensamos, por ejemplo, en el hígado o el corazón. También ocurre que cada órgano tiene una gama mucho más amplia de asociaciones, características, funciones e influencia que los órganos físicos, tal como los percibimos en occidente. Trataremos este tema con más detalle más adelante. Cada órgano funciona a todo nivel del cuerpo-mente-espíritu, como parte de un proceso energético general y dinámico.

En este curso, los meridianos y, en particular, los órganos son importantes porque a cada uno de ellos se le asigna un elemento en particular, de modo que si queremos trabajar con la madera, podemos enfocar la energía en los órganos de ese elemento, o sea, el hígado y la vesícula.

Enfocaremos la energía en estos órganos y, a través de ellos, les enviaremos su energía característica, intensificando el efecto benéfico y, de ese modo, haciendo que el órgano y su meridiano resuenen en su frecuencia particular. Cuando trabajamos sobre el hígado y la vesícula estaremos enviando la energía del elemento madera por esos órganos, para producir el equilibrio en la madera a un nivel profundo. Produciremos un equilibrio en las distintas ramificaciones y asociaciones de la madera, o sea, enojo, planificación, toma de decisiones, los tendones, ojos, lágrimas, etc.

Por lo general, dos órganos representan a cada elemento, uno el órgano yin y el otro el órgano yang, uno el órgano sólido y otro el órgano hueco. A continuación, encontrará los principales meridianos y órganos con su elemento relacionado.

Madera	Hígado
--------	--------

	Vesícula
<b>Fuego</b>	Corazón Intestino Delgado (Protección del corazón) (Triple calentador)
<b>Tierra</b>	Bazo - Pancreas Estómago
<b>Metal</b>	Pulmones Intestinogruoso
<b>Agua</b>	Riñones Vejiga

Los órganos Yin son sólidos: hígado, corazón, protector del corazón, bazo y páncreas, pulmones y riñones. Se considera que son más profundos en el cuerpo y están relacionados con la producción, almacenamiento y regulación de las sustancias fundamentales.

Cada uno tiene una emoción que se relaciona con ellos. Los órganos yang son huecos: vesícula, intestino delgado, triple calentador, estómago, intestino grueso y vejiga. Se considera que estos órganos están más cerca de la superficie del cuerpo y que tienen las funciones de recibir, separar, distribuir y excretar las sustancias corporales.

Es interesante destacar que, así como un elemento apoya o sostiene a otro en un ciclo continuo, en la medicina china tradicional se considera que un órgano o meridiano apoya o sostiene al siguiente. Así, el corazón apoya y alimenta al bazo, y este a su vez alimenta a los pulmones.

Los pulmones apoyan a los riñones y estos alimentan al hígado; el hígado apoya al corazón y así sucesivamente. Hay otros dos meridianos fuera de la clasificación de estos elementos y corren a lo largo del centro del cuerpo, por el frente y por atrás. Estos meridianos resultan familiares a todos aquellos que realizan la meditación de la órbita microcósmica, es decir, los vasos de la concepción y gobernantes.

## 7 LAS CORRESPONDENCIAS DE LOS ELEMENTOS

---

En esta sección quiero tocar el tema de algunas de las correspondencias importantes de los elementos, por ejemplo, las emociones, los órganos, los meridianos y las diversas partes del cuerpo que están conectadas con cada elemento.

Su utilidad es que si sabemos que el metal se refleja en la emoción de la pena, que representa a los pulmones y el intestino grueso, y también la piel, podemos comprender que:

- La constipación puede llegar a estar relacionada con una pena reprimida.
- Ayudar a alguien a liberar la pena reprimida puede provocar una mejora en la piel.

Existen muchas, pero muchas correspondencias para cada elemento, pero algunas no son tan importantes para nuestros propósitos. Sírvase ver la lista de lectura si desea recibir más información o aprender más sobre el tema.

## 8 LAS EMOCIONES DE LOS ELEMENTOS

---

En la medicina china tradicional hay una cantidad de causas internas de la desarmonía que se denominan "Las Siete Emociones". Estas son: enojo, alegría, tristeza, pena, melancolía, miedo, y susto. La tristeza y la pena, el miedo y el susto, pueden considerarse juntos, dadas las cinco causas básicas de la desarmonía, una para cada elemento.

En la medicina China tradicional se acentúa el énfasis en el equilibrio, por eso ninguna de las siete emociones se consideran ni buenas ni malas en sí mismas. Lo importante es como se equilibran. No le asignamos una connotación negativa al enojo ni a ninguna de las otras emociones de los elementos, si bien en la sociedad occidental la expresión del enojo es mal vista y, por lo tanto, esta emoción tiende a reprimirse, repercutiendo en otras áreas (véase más adelante).

Todas las emociones tienen su espacio en el individuo sano y deberían sentirse y expresarse. La mayoría de la gente experimenta una vasta gama de emociones que varían en intensidad; algunas son adecuadas y adaptativas, otras lo son menos. El exceso de dicha es tan desequilibrado como el exceso de pena, pero la falta de armonía se expresará de un modo diferente.

### 8.1 MADERA: ENOJO

Las emociones del elemento madera son el enojo y la agresión, junto con los sentimientos relacionados de irritabilidad, odio, furia y rabia, resentimiento y frustración. El enojo y la agresión son el signo de algún obstáculo en nuestro sendero, que no nos permite crecer y, por lo tanto, nos frustramos si no podemos hallar nuestro espacio para la expresión. El enojo y la agresión son considerados como emociones positivas que nos permiten superar los impedimentos para nuestro crecimiento, pero la irritabilidad, el odio, la rabia y la furia son vistos como signos de un desequilibrio del elemento madera, y no son emociones saludables.

La rabia, por ejemplo, puede asimilarse al enojo que perdió su propósito y se salió de control. Hablamos de "rabia ciega". Una persona puede estar enojada de manera permanente con ella o con los demás, irritable y siempre queriendo iniciar una pelea con alguien. Es probable que se sienta atascada, paralizada por que es incapaz de escapar de su furia. El enfado y la irritabilidad también pueden considerarse como energías que todavía deben ser enfocadas.

Si el individuo guarda su rabia en el interior, esta puede bullir bajo una superficie fría y cordial, pero debajo puede haber un sentimiento de gran frustración o de conflicto interior, y si la rabia se libera puede llegar a haber peligrosas consecuencias. Esta agresión reprimida también va de la mano de la sexualidad reprimida e inhibida, por eso, se considera que una conducta sexual saludable está relacionada con una conducta agresiva saludable.

Los desequilibrios emocionales en la madera pueden expresarse de distintas maneras. Por ejemplo, la irritabilidad crónica y las rabietas poco razonables en el carácter, pueden estar indicando un exceso de Chi en la vesícula, produciendo dolores de cabeza en la coronilla y en las sienes, y si dejamos que

este estado de rabia siga sin expresarse o limpiarse, puede resultar en una alta presión arterial o en cálculos biliares.

Las personas pueden manifestar la rabia contenida mediante el sarcasmo, cinismo, rencor y una incapacidad general para enojarse. Esto puede relacionarse con la apatía, haraganería, resignación y depresión; son lo que podríamos ver en una persona que ha dejado de hacer planes y tener metas (algunas de las características del hígado y la vesícula; véase más adelante). Semejante punto de vista, tal vez, surgió por que la persona ha debido enfrentarse con obstáculos para su autorrealización de manera permanente. El continuo fracaso puede llevarnos a rendirnos y, quizás, eso desemboque en el alcoholismo o la adicción a las drogas, lo cual en sí mismo es nocivo para el hígado.

Los últimos dos párrafos representan respectivamente un exceso y una deficiencia de la energía yang en la madera. La falta de energía yang puede deberse a un exceso de energía yin en el hígado (el órgano yin) o una falta de energía yang en la vesícula (el órgano yang). Y es aquí donde todo se empieza a complicar. Sin embargo, a los efectos del curso, afortunadamente, no es necesario profundizar demasiado en las características yin y yang de los elementos, los órganos y sus emociones.

Si a lo largo de los años la persona no puede expresar y limpiar sus oídos y rabias, para convertir estas emociones en una lucha positiva y alcanzar alguna meta, la agresión puede volverse en contra de su cuerpo, desembocando en gota, artritis, reumatismo y otros trastornos autoinmunes o agresivos para la propia persona. Lo interesante es que estas enfermedades se encuentran con mas frecuencias en las mujeres, y en las culturas patriarcales ellas tienen menos ocasión que los varones para expresarse, en especial, a la hora de plasmar una idea o dejar aflorar su enojo. La situación sana es aquella donde el enojo y la agresión pueden expresarse y, luego, de un modo natural se convierten en alegría y amor, que son emociones asociadas con el fuego, el elemento que le sigue a la madera en el ciclo inagotable de los elementos.

## 8.2 FUEGO: ALEGRÍA

En la medicina china, el concepto de alegría se refiere mas al estado de agitación o sobreexcitación, en lugar de nuestra noción más pasiva de una dicha profunda; la alegría se relaciona con el corazón. Un desequilibrio en el elemento fuego se manifestará como falta o como exceso de alegría, y ambos son perjudiciales.

Si alguien tiene un deseo insaciable de un estado de alegría permanente y persigue este propósito de un modo implacable mediante el trabajo o el juego, esto puede llegar a enfatizar demasiado al fuego y desembocar, por ejemplo, en palpitaciones y alta presión arterial.

El fuego también rige los vasos sanguíneos. Un excesivo anhelo de alegría no es saludable y la tensión que involucra puede incluir una gran frustración sexual. Según un autor, el desequilibrio en el elemento fuego casi siempre gira en torno a una relación en la vida de la persona.

Dado que los elementos están conectados y que la madera apoya al fuego, la falta de chi en la madera- que conduce a la represión del enojo- también puede conducir a la represión de la alegría, de modo que una persona que no puede expresar el enojo de manera adecuada, es probable que tampoco pueda experimentar la alegría plenamente.

### 8.3 TIERRA: COMPASIÓN

La tierra se expresa mediante la compasión, el reconocimiento, la empatía y un sentimiento de amor y unidad con nuestro entorno, mediante la sensación básica de que somos bienvenidos y que nos sentimos como en casa, allí donde nos encontramos en ese momento. Hay una confianza en uno mismo que no tiene por qué demostrarse, es una seguridad y una calma interior.

De modo que las personas con una deficiencia en la tierra se sienten inseguras y, a veces, imploran recibir atención y afecto. Bajo esta conducta yace la creencia de que podemos prescindir o negar la calidez y el afecto. Por ejemplo, las experiencias de la infancia pueden conducir a esta creencia y quedarse establecida en la persona. De hecho, la búsqueda de la seguridad faltante es la fuerza motriz y la principal ocupación de las personas con una tierra débil. Buscan esta seguridad comiendo y fumando, pueden llegar a ser excesivamente afectuosas (anhelando el amor) y estar en una constante búsqueda de la seguridad que brinda el amor maternal en sus relaciones. También quizás oculten su miedo al abandono, tras el ideal romántico del amor y la pareja.

La emoción básica de la tierra es la empatía o compasión, de modo que un desequilibrio en la tierra puede evidenciarse en aquella persona que carece de compasión o que no parece relacionarse bien con los demás. Los asuntos de los otros aparentemente no los conmueve demasiado, y de la mano de esto puede ir una postura crítica hacia ellos, y severos juicios y muy poca tolerancia, que enmascaran una seguridad subyacente. El hecho de manifestar las críticas ayuda a construir el sentido de superioridad de la persona.

El desequilibrio puede llegar a manifestarse como autocompasión y una constante queja por nuestros propios problemas, como un martirio. Una vez, leí un ejemplo acerca de una mujer que se sacrifica por su marido y sus hijos, que no se daba ningún gusto. Ella podrá lamentarse y acusar al destino por eso, quizás busque compasión de un modo continuo y obsesivo y, tal vez, hasta elabore síntomas para atraer más compasión hacia ellos. Por contraste, es probable que ellos no estén en condiciones de recibir ninguna compasión. Ya sea que alguien pida compasión todo el tiempo o que no pueda recibirla. Está estancado y no puede entrar o salir de la emoción con facilidad. En una persona equilibrada, las emociones pueden fluir libremente.

Entonces, la persona con una tierra saludable posee una abundancia interior desde la cual puede dar y atender a los otros, más que la abundancia que la naturaleza ofrece al final del verano. Cuando este elemento es deficiente, la dulzura puede convertirse en un constante desborde de explosiones emocionales pegajosas, o en una generosidad sobredimensionada que sirve para hacer que los demás se vuelvan dependientes. Piense en la madre que evita que sus hijos se hagan adultos mediante la limitación de sus responsabilidades y al no permitirles que tomen decisiones. Quizás la persona sea demasiado compasiva, al punto de ser servil.

## 8.4 METAL: PENA

Si seguimos la analogía de las estaciones y recordamos la asociación del metal con el otoño, podremos imaginar el estado mental en las comunidades agrícolas simples, que se preguntan cómo harán para durar todo el invierno, a medida que se avecinan los fríos y oscuros días. Seguramente se preocuparán por el futuro, y el desequilibrio del elemento metal podrá manifestarse en esa preocupación, pero de un modo exagerado, tal vez, con una actitud pesimista, en la desesperanza. Contrariamente, un metal saludable mostrará confianza en la vida, optimismo y un punto de vista positivo del futuro.

El sentimiento del otoño es la tristeza, esa que nos invade cuando debemos abandonar algo que se ha tornado preciado y querido para nosotros. Esta sensación es exagerada en aquellas personas que no están en condiciones de soltar algo que no podrán volver a tener. Así, la emoción del elemento metal es la pena. El desequilibrio en el metal se manifiesta en el hecho de no poder sentir dolor, o de reprimirlo, o de tener la sensación de pérdida constante o, quizás, una tristeza por cosas que todavía no han sucedido, o cuando nos damos cuenta de que no hemos aprovechado las oportunidades.

Sentir pena es un proceso natural y saludable, pero la persona que está abrumada por la tristeza, probablemente esté evidenciando un desequilibrio en el elemento metal. Alguien que está atravesando un momento de pena puede llegar a tener dificultades para respirar o problemas intestinales durante algún tiempo; a veces estos problemas pueden persistir.

Más adelante veremos que los pulmones y el intestino grueso son los órganos del metal. Nuestros pulmones albergan la emoción de la pena y están directamente involucrados en la expresión de esta emoción. Una exteriorización normal y saludable de la pena y la tristeza es el sollozo que se origina en la profundidad de nuestros pulmones, en una respiración profunda y en la expulsión del aire al sollozar. La tristeza que permanece y se vuelve crónica puede crear desarmonía en los pulmones, un debilitamiento del chi pulmonar, y esto va a interferir con las múltiples funciones de los pulmones y los procesos energéticos.

## 8.5 AGUA: MIEDO

La emoción del agua es el miedo, el cual es una respuesta sana y natural ante situaciones de peligro; es una emoción humana normal y adaptativa. Le tememos a algo concreto, reconocemos el peligro a tiempo y actuamos para salir de algo que nos está amenazando. El miedo asegura nuestra supervivencia.

Sin embargo, la ansiedad y el terror son más intensos porque son estados emocionales en los que la amenaza no puede evaluarse correctamente y, de hecho, esta puede llegar a ser imaginaria. La ansiedad existe cuando no podemos juzgar la amenaza de un modo adecuado, o puede no existir más. Desarrollamos ansiedad cuando nos aislamos y ya no estamos en armonía con las cosas y personas a nuestro alrededor. El hecho de poder razonar con nuestro entorno es una característica del elemento agua: ser suaves, entregados y no ofrecer resistencia.

Por lo tanto, un desequilibrio importante en el agua puede manifestarse como ataques de pánico, paranoia, complejo de persecución, miedo a la oscuridad, una variedad de fobias e, incluso, una



sensación amorfa general de pavor o aprensión; nos invade una sensación de ansiedad respecto de la vida. Podemos volvernos rígidos, inamovibles y paralizados por el miedo.

El miedo incluye aferrarse a la ansiedad, en lugar de soltarla; es más como un río que ha quedado atrapado en una represa. Podemos llegar a sentirnos abrumados, inundados, hundidos en la desesperación. Solo cuando hayamos liberado la ansiedad podremos avanzar.

## 9 LAS CORRESPONDENCIAS DE LOS ORGANOS

---

Cada elemento está representado por un par de órganos y en el caso del fuego, por cuatro órganos, dos de los cuales no tienen una contraparte anatómica en Occidente.

A los fines de la medicina china tradicional, estos llamados órganos son mucho pero mucho más de lo que pensamos en el mundo occidental. Cada uno de ellos tiene una cantidad de correspondencias, de modo que cuando en la medicina china tradicional alguien piensa en el hígado, no solo está imaginando su estructura anatómica, sino también el enojo – como hemos visto anteriormente – y la capacidad de planificar hacia delante.

Los órganos funcionan a todo nivel del cuerpo – mente – espíritu; son campos energéticos que resuenan a través de nuestro ser y exhiben sus características de distintas maneras.

### 9.1 MADERA: PLANIFICACIÓN Y TOMA DE DECISIONES

El elemento madera produce el deseo por el movimiento y crecimiento; su naturaleza es la expansión, es crecer en todas direcciones. También provoca los procesos creativos de planificar y tomar decisiones. Nos brinda el deseo de emprender un nuevo proyecto, de embarcarnos hacia nuevos horizontes y descubrimientos. La madera está representada por el hígado (un órgano yin) y la vesícula (órgano yang). El hígado representa la capacidad de hacer planes y ver la vida a nivel material. Encarna el poder de la imaginación y la energía creativa que desemboca en el crecimiento. Es el inventor, el descubridor; ve el significado de la vida. Desarrolla la visión, el plan. Cada idea nueva a la que nos aferramos, cada nuevo concepto, ensancha nuestros horizontes. Corremos riesgos y nos adentramos en lo desconocido. Creemos y el crecimiento o expansión es la esencia del elemento madera.

Podemos imaginar que cuando esta capacidad flaquea, surgirá algún síntoma. Por ejemplo, puede aparecer una migraña cuando la energía del hígado está desequilibrada y podremos considerarlo como una frustración con el sistema porque no se hicieron o siguieron los planes. Por consiguiente, la persona que tiene un desequilibrio en el elemento madera podría decir que se siente atascada en la cabeza y no puede pensar, ni planificar, ni hacer nada.

La función de la vesícula en la toma de decisiones se relaciona con la planificación del hígado. Es la capacidad de hacer valer nuestras necesidades en el mundo exterior. Si consideramos al hígado como un arquitecto, entonces, la vesícula será el constructor que toma las decisiones y dispone de lo necesario para que los planos se conviertan en realidad. Imaginemos a una persona que tiene dificultad para tomar decisiones, aunque sean las más insignificantes, entonces, pensemos en alguien con un desequilibrio en la vesícula.

Las dos funciones del hígado y vesícula están conectadas muy estrechamente. Sin un concepto abarcador, las decisiones en la vida cotidiana son incoherentes y, de un modo similar, los mejores planes y proyectos no tienen valor si no pueden llevarse a cabo. La depresión y la resignación pueden llegar a tener su raíz en un trastorno en el elemento madera; falta visión, no hay planificación o la persona puede tener muchos planes e ideas, pero no puede plasmarlos en la realidad.

## 9.2 FUEGO: CONTROLAR, TAMIZAR, PROTEGER Y CALENTAR

El fuego es el único elemento que está representado por cuatro órganos: el corazón (órgano yin) y el intestino delgado (órgano yang), el protector del corazón (órgano yin) y el triple calentador (órgano yang). Al protector del corazón también se lo conoce como pericardio y junto con el triple calentador o Sanjiao no tienen una contrapartida física occidental.

El movimiento del fuego es vertical y ascendente, desde lo profundo de la tierra hacia el cielo, desde lo material a lo espiritual, desde la inconsciencia a la consciencia. A nivel mental y emocional, el fuego trae alegría, danza consciencia y la capacidad de tener una perspectiva abarcadora de las cosas.

Podemos considerar al corazón como el controlador supremo, que supervisa el funcionamiento del cuerpo – mente – espíritu, y en los escritos japoneses sobre acupuntura, el corazón es considerado como algo tan sagrado, que no se trata de un modo directo. Un desequilibrio en la energía del corazón es como el caos que rige en un reinado, con falta de paz y armonía, y conduce a la sensación de una especie de pánico interior y de pérdida de control. Se considera al corazón como al centro de la consciencia, sentimientos y pensamientos, y es uno de los lugares donde reside el Shen.

Podemos traducir al Shen como espíritu o alma. Se dice que la persona tiene espíritu y esto nos da una idea del significado de la palabra "Shen". El Shen vive en el corazón, es su casa inferior, y aquí se asegura de que tengamos sentimientos equilibrados y una manera de hablar clara y honesta.

Su casa superior es el Chakra del tercer ojo, donde produce claridad de pensamientos y una dirección consciente en la vida. Cuando una persona tiene estas características, su Shen es poderoso y saludable, y se dice que podemos verlo por una chispa o luz en los ojos.

Si el Shen está confuso o carece de energía, se notará por una forma de pensar poco clara o una incapacidad para organizar los pensamientos, en defectos en el habla, como ceceo, tartamudeo, o incluso mudez. Produce emociones llenas de altibajos; en un minuto están gritando de alegría y al siguiente se quieren morir.

Esta descripción podría calzar con la histeria y también la depresión maníaca. Un Shen disperso y confuso se muestra en el nerviosismo, temor, pánico escénico, insomnio y embotamiento, ojos descentrados, todos causados por una perturbación en el elemento fuego.

Demasiada energía en el corazón puede llegar a manifestarse en habladerías, excesiva transpiración y tensión nerviosa. La gente cree que debe hacer todo por sí misma y no delegar, que debe conservar el control de todo, y es incapaz de dejar que los otros asuman la responsabilidad. Esta conducta se equipara con la personalidad del tipo "A" o la enfermedad de los gerentes, con sus afecciones relacionadas con el estrés, desde alta presión arterial hasta ataques al corazón.

Este desequilibrio suele estar conectado con una deficiencia energética en el agua, el elemento que controla al fuego.

Por otra parte, cuando la energía en el corazón es débil, la persona puede llegar a tener dificultad para expresarse claramente, o puede desembocar, en una mudez parcial o total y un sentido del gusto opacado o disfuncional, tanto de un punto de vista gastronómico como psíquico.

El protector del corazón o pericardio, es considerado como el amortiguador que absorbe los golpes y moretones que, de otra manera, irían directamente al corazón y perturbarían la integridad del cuerpo – mente.

Por lo tanto, el protector del corazón le permite al supremo controlador continuar con su trabajo sin interrupciones; funciona como un guardaespaldas. A nivel emocional, el protector del corazón ayuda a proteger al corazón emocional y saca a relucir nuestra aptitud de ser generosos para con nosotros y los demás, irradiar calor y amar.

También nos brinda la capacidad de dar y de aceptar cumplidos, críticas y amor de los demás. Un pericardio sano produce una persona capaz de hablar desde el corazón y ser cordial y afectuosa, entusiasta, humorística y campechana. Lo opuesto puede comprobarse en alguien de sangre fría o mezquina, alguien con "corazón de piedra".

A nivel físico, el meridiano del pericardio puede tratarse cuando hay problemas como dolores cardíacos, angina, taquicardia, en el ritmo cardíaco o problemas circulatorios. El protector del corazón rige el pulso de la vida.

Con respecto al intestino delgado, se considera que separa las impurezas, clasifica y redistribuye; estos procesos ocurren a todo nivel. El intestino delgado ordena las partículas de comida, conservando las que poseen valor nutritivo y dejando pasar el resto como desperdicios. También podemos ver que este proceso se lleva a cabo a nivel emocional y mental, con la clasificación, tamizado y asimilación de ideas y pensamientos.

La deficiencia energética en el intestino delgado se evidencia en aquellas personas para quienes el conocimiento, las convicciones y los principios de los demás les resultan indigestos y no pueden desarrollar sus propios puntos de vista y creencias personales de todo esto. Se dice que el aspecto de una persona que es capaz de asimilar se indica mediante la risa delicada y silenciosa, en los ojos y alrededor de los labios.

Si este órgano está fuera de equilibrio podemos detectar síntomas que expresan confusión en el cuerpo y mente. Por ejemplo, las dificultades para oír podrían considerarse como una incapacidad para ordenar los sonidos con eficacia; bajo una misma perspectiva también pueden aparecer problemas digestivos.

Ninguno de los elementos existe de una manera aislada o separada y todos afectan a los demás. Por lo tanto, ante la ausencia de una correcta clasificación, si sale una información poco clara, la decisión que se tome se verá afectada también (el reino de la vesícula).

Las funciones del triple calentador están íntimamente relacionadas con las del protector del corazón; de hecho, se le asigna al pericardio. Otra vez, no tiene una contrapartida física occidental y sus funciones son las de protección. Es el más complejo de los llamados órganos. La función del triple calentador es la de vigilar los órganos del cuerpo y controlar su temperatura.

Se considera que el torso está dividido en tres espacios o cavidades que se queman o arden, y cada uno de ellos se corresponde con un determinado órgano. El espacio superior contiene al corazón y los pulmones, el medio alberga al estómago, bazo, vesícula, hígado e intestino delgado y el inferior contiene al intestino grueso, vejiga y riñones. De ese modo, el espacio superior tiene que ver con la respiración, el medio con la digestión y el inferior con la eliminación y reproducción.

El triple calentador coordina estas tres áreas del cuerpo. Por ejemplo, coordina la profundidad y frecuencia de la respiración con la digestión y la sexualidad, mantiene la temperatura corporal a

niveles óptimos dentro de los tres espacios que arden, para que los órganos puedan desarrollar sus funciones en armonía.

Dado que el triple calentador es tan complejo, resulta el más fácil para perder su equilibrio. En la Acupuntura, el triple calentador se tiene en cuenta siempre que hay un desequilibrio en la energía de uno de los órganos, de lo contrario, podría arribarse a un mal diagnóstico en cuanto a la causa de una enfermedad.

En el Reiki de los cinco elementos con los desequilibrios energéticos de un órgano en particular, sino que nos concentramos en equilibrar cada elemento en su totalidad. Al balancear un elemento y hacer correr su energía por los órganos, logramos que estos últimos se equilibren.

De esa manera no solo equilibramos los órganos, sino también las otras correspondencias de ese elemento. Por lo tanto, si equilibramos el elemento fuego y hacemos correr su energía por los órganos correspondientes, también equilibramos el triple calentador sin tener que considerarlo de un modo específico, aunque vamos a concentrar energía en él y en el protector del corazón, mediante nuestra intención.

Por último, ¿qué nos aporta el fuego equilibrado? Cuando el elemento fuego está balanceado en la persona, el verano nos trae alegría y plenitud.

Tenemos un equilibrio interior desde donde podemos supervisar los acontecimientos, sabemos cuándo hablar y cuando permanecer callados. Podemos sentir alegría, pero no de un modo excesivo; estamos en condiciones de dirigir y conducir a otros, al tiempo que sabemos cuándo llegar el momento de dar un paso atrás. Nuestros ojos brillan, conocemos la bondad y la magnanimidad, y tenemos buen gusto

### 9.3 TIERRA: DISTRIBUCIÓN Y MADURACIÓN

La tierra representa la época del año de la cosecha, de la clasificación, recolección y almacenamiento.

Si bien la primavera mira hacia adelante y el verano disfruta los placeres del presente, el final del verano (la tierra) mira atrás a lo que fue y lo procesa.

La tierra es la pausa entre los movimientos ascendentes y descendentes de la madera y el fuego, y los movimientos hacia adentro y afuera del metal y el agua. Es también la transición entre cada estación o fase, el período para hacer una introspección y recogimiento. La dirección de la tierra es horizontal, es un círculo cerrado.

A nivel mental, podemos describir la tierra en términos del final del verano: cosecha, procesamiento, selección, alimento mental, supervivencia, y logro de la sabiduría que nos da seguridad para manejar las situaciones difíciles de la vida.

El bazo y páncreas albergan cualidades como el pensamiento lógico, el intelecto racional, la capacidad de ser críticos, de reflexionar acerca de las cosas, y una buena memoria. La desventaja del bazo y páncreas se representa haciéndonos preocupar por mil cosas, amargándonos por el pasado y alentando las reminiscencias.

Un bazo excesivamente estimulado puede manifestarse en una voracidad por el comportamiento y las últimas noticias, y una adicción por la lectura. Por ejemplo más característico es la persona que acumula conocimientos sobre áreas detalladas de la vida humana.

Es el tipo de conocimientos que tienen los especialistas, concentrado sin ver el contexto, la conexión con el panorama mayor. Otra característica del exceso de energía en el bazo se detecta en la persona que no puede parar de pensar, que siente que debe sopesar y considerarlo todo. Además otro ejemplo son los defensores parciales de la ciencia y la razón, personas que juzgan y rechazan toda otra manera de considerar las cosas.

Se dice que estos individuos compensan la deficiencia en el elemento tierra, aferrándose mentalmente a una aparente seguridad en la verificación lógica de las cosas. Las conductas compulsivas, ideas fijas, obsesiones y una pasión por coleccionar que se torna obsesiva, suelen representar, también, un exceso de energía en el bazo.

A esta altura, es interesante destacar que no solo es deseable tener equilibrio entre los elementos, sino también dentro de cada uno de ellos. La energía en el elemento tierra debe expresarse a muchos niveles: físico, mental, emocional, etc.

Si una persona toma una gran cantidad de energía en la digestión y alimentación, luego no le quedará demasiada energía para el pensamiento y la reflexión.

Por contraste, si se emplean grandes cantidades de energía del elemento tierra en una actividad intelectual, luego será escasa a nivel emocional y esto puede conducir a una falta de compasión. La excesiva actividad intelectual también puede producir problemas a nivel físico, con alergias, problemas menstruales, úlceras estomacales y trastornos metabólicos.

El bazo y el estómago son buenos ejemplos del modo en que la medicina china interpreta la idea de un órgano, que es diferente de la medicina occidental, aun a nivel orgánico. Se dice que el bazo, por ejemplo, abarca la parte del páncreas que produce las enzimas digestivas que se usan en el duodeno.

Se considera que el estómago incluye el duodeno y los primeros quince centímetros del intestino delgado, por eso la digestión, el alimento, la asimilación y absorción se clasifican bajo el encabezado del elemento tierra. El bazo también representa al sistema linfático: nódulos, venas o vasos, amígdalas y ritmo, la médula ósea y la membrana mucosa de los intestinos, dado que proveen oxígeno mediante los glóbulos rojos a todas las células del cuerpo.

Por lo tanto, el bazo supervisa el transporte del agua desde los tejidos de vuelta al torrente sanguíneo, la absorción de grasas desde el intestino al sistema linfático, la producción de glóbulos blancos y el almacenamiento y descomposición de los glóbulos rojos.

El bazo es el órgano madre de todo cuerpo. Regula la distribución del agua y la sangre, alimenta al cuerpo y mantiene su integridad por medio del sistema inmune. También se lo considera responsable de la fertilidad, embarazo y nacimiento, junto con los riñones y el útero (un extraordinario órgano que no está asignado a ningún elemento). Los pechos están asignados a la tierra.

El bazo es muy importante y puede considerarse de la distribución y transporte de energía por todo el cuerpo- mente. Si hay desequilibrio en el bazo y páncreas, otras partes del cuerpo-mente no podrán obtener la energía necesaria y, por esta razón, se dice que las "cinco vísceras" reciben su hálito de vida del bazo.

El estómago es considerado como el órgano que recibe el alimento, lo integra y hace que rinda sus frutos. Luego, pasa la energía del alimento para que se distribuya por el bazo. El estómago es la función casi más importante del cuerpo-mente porque nuestra energía se alimenta de él, y abarca todos los aspectos de nuestra vida.

Si hay desequilibrio estomacal no podemos obtener el correcto beneficio de los que ingerimos, ya se trate de comida para el cuerpo o para la mente. Lo que incorporamos no será utilizado de un modo adecuado y si no podemos obtener energía de nuestros alimentos correctamente, entonces, nos sentiremos débiles, letárgicos, estaremos agotados y debilitados. Es obvio que muchos de los problemas digestivos están asociados con un desequilibrio en el elemento tierra.

Por lo tanto, en la práctica los desequilibrios en el elemento tierra podrían manifestarse como diversos trastornos del sistema digestivo, como la indigestión, gastritis, úlceras gástricas o duodenales, digestión incompleta, pancreatitis, diarrea y constipación.

El sistema inmunológico puede evidenciar alergias, enfermedades y deficiencias autoinmunes, tendencia a enfermarse, problemas menstruales, infertilidad, dolor e hinchazón en los pechos, inflamación en las glándulas mamarias, problemas con la lactancia, afecciones de la piel, edemas, y enfermedades de los nodos linfáticos y vasos linfáticos.

En otro aspecto, la perturbación en el ritmo natural de la vida apunta a un desequilibrio del elemento tierra. Los ritmos del sueño y la vigilia, del apetito y la digestión, la respiración y el ciclo menstrual, todos dependen de un elemento tierra equilibrado.

En los antiguos escritos chinos relacionados con los cinco elementos, la tierra estaba en el centro, y la madera, el fuego, el metal y el agua estaban dispuestos a su alrededor. Y no solo eso, sino que había escuelas médicas y espirituales que se basaban en el manejo de los dolores físicos y espirituales, equilibrando el elemento tierra de diversas maneras, con el empleo de hierbas, masajes y acupuntura, enfocándose en los meridianos del bazo y el estómago, y con ejercicios mentales y físicos.

## 9.4 METAL: RECIBIR Y ELIMINAR DESHECHOS

El metal, que es el elemento del otoño, representa la concentración, condensación y capacitación. El metal es energía concentrada, lo opuesto a la madera, y está representado por los pulmones y el intestino grueso, los órganos responsables de la transferencia de energía a todo nivel; reciben y liberan.

Los pulmones reciben chi del cielo y nos vuelven a llenar. Son los receptores de la energía, que la toman desde el exterior para nosotros. Nosotros la recibimos a todo nivel, de modo que respiramos no solo física, sino también emocionalmente. En la tradición hindú, la esencia de la respiración se denomina "Prana" que, por cierto, es análoga al Qi chino.

El control de la respiración es una parte importante de las técnicas de meditación, donde nuestra respiración es nuestra conexión con el universo. Con cada inhalación tomamos energía del universo y con cada exhalación liberamos sustancias tóxicas, dejando lugar para la producción de nueva energía.

Si avanzamos un poco más en la idea de la respiración, podremos imaginar dos grupos de personas de distinto tipo. En la primera categoría están aquellos que inhalan demasiado y exhalan muy poco. Se pavonean con el pecho inflado y se aferran fuertemente a sus posesiones, sin poder soltarlas ni relajarse. En la segunda categoría están aquellos que exhalan más de lo que inhalan. Su pecho está abatido y les falta energía continuamente, siempre lucen como si necesitaran algo.

El intestino grueso es más bien como un tacho de basura y su función es la de juntar y disponer de los desechos. También puede considerarse como el generador de la evolución y del cambio. Si existe un equilibrio en este órgano, el resto del sistema será sometido a una gran tensión, se empezarán a acumular los desperdicios y los otros órganos sufrirán una gran presión. Síntomas tales como sentirse hinchado, constipado, atascado emocionalmente, acné y forúnculos, dolor de cabeza y nariz tapada, pueden indicar un desequilibrio del intestino grueso.

Estas descripciones son para el nivel físico, pero se considera que el intestino grueso funciona a todo nivel en el cuerpo-mente –espíritu. Si la persona es incapaz de soltar se sentirá constipada y estancada a todo nivel, por lo tanto, el intestino grueso es tan importante como los pulmones, en cuanto a nuestra conexión con el cielo (siendo el cielo sinónimo de nuestro mundo mental y espiritual).

Solo se nos pueden ocurrir ideas frescas y tener nuevos pensamientos si podemos liberar el desperdicio mental y los patrones mentales obsoletos. De modo que a nivel mental, el intestino grueso representa la claridad de pensamiento y el poder de discernimiento, la búsqueda de la calidad intelectual.

Dado que el metal representa nuestra conexión energética con el universo, un desequilibrio de este elemento en el individuo puede evidenciarse como el vínculo inadecuado con su medio ambiente. Imaginemos a una persona solitaria y retraída, que parece ser dura, fría, asilada de su entorno, que demuestra pocos sentimientos; tiene un desequilibrio en el elemento metal.

A veces, el desequilibrio puede manifestarse en individuos que poseen elevados ideales, luchando por algo que nunca pueden lograr. Algunos pueden llegar a seguir la religión de manera fija y dogmática; pretenden llegar al cielo, saber cómo purificarse y quieren convertir a los demás a sus creencias. Sin embargo, y este es un punto importante, no pueden soltarse lo suficiente para recibir la calidad espiritual de la esencia del metal.

La respiración demasiado superficial y la escasa excreción aumentan el deseo de la purificación interna y externa, y podemos pensar en los fanáticos del aseo y la limpieza, los seguidores sumamente dogmáticos de una religión, como compensación por esta perturbación en el elemento metal por medio de su conducta. El esfuerzo del metal por lograr la calidad intelectual puede convertirse en una perspectiva rígida, en un puritanismo intolerante, fanatismo religioso, un tipo de espiritualidad que carece de entusiasmo, calidez o espontaneidad. Estas características son típicas de muchas religiones, lamentablemente.

La esencia del metal no es fácil de manejar. El elemento metal es concentración, liberación, pena, introspección, abandono del mundo. Al mismo tiempo, el metal es nuestra conexión con el entorno, con nuestra vitalidad, con el cielo. A menudo debemos penetrar bien en nuestro interior para recibir una conexión más profunda, que no es visible en nuestra vida cotidiana. Solo cuando soltamos podemos crear un espacio donde lo viejo puede morir y lo nuevo puede nacer, completando el círculo. Al soltar nuestra forma exterior, nuestra esencia puede revelarse.



## 9.5 AGUA: ESENCIA VITAL Y ELIMINACIÓN

El agua representa el invierno. La vida se ha retraído en el suelo, el poder de la vida yace adormecido en las semillas, estamos en el período entre la muerte y el renacimiento. La característica del elemento agua es el hundimiento, el movimiento descendente, alcanzar el nivel más bajo. Su energía es un flujo hacia el centro de la tierra. El fuego se extiende hacia el cielo y el agua nos empuja a las profundidades. A nivel Espiritual, el agua lleva al alma y la vida de regreso a sus orígenes, a una profunda conciencia, al núcleo central. El río recoge el arroyo y lo devuelve al mar.

En el cuerpo, el elemento agua se manifiesta en los riñones y vejiga, los que al igual que los restantes órganos están presentes a todo nivel en nuestro cuerpo-mente-espíritu.

Los riñones son el depósito de nuestra esencia vital o constitución básica, algo que recibimos de nuestros padres y antepasados lejanos; nuestra energía ancestral. Es como si fuera un código genético energético, si se me permite la expresión. Imaginemos la semilla que representa el potencial de nuestro desarrollo, comprimido en ese espacio tan diminuto. Los riñones son los guardianes de esta esencia. A nivel práctico, los síntomas como el letargo, falta de agudeza o percepción, flojedad en el comportamiento y dolores en la parte inferior del abdomen, todos apuntan a una falta de esencia vital.

En la medicina occidental, los riñones son responsables del manejo del agua, elemento que constituye el sesenta y cinco por ciento de nuestro peso corporal, y en la medicina oriental son considerados como los controladores del suministro de agua en las comunidades agrícolas, o sea, una posición sumamente venerada. Los riñones purifican el organismo de manera continua mediante la filtración del agua. No suministran alimento (como el estómago y páncreas) ni nos brindan energía de vida (como los pulmones), pero no hay función corporal que no pueda llevarse a cabo sin agua. El agua recoge los desechos, evita el estancamiento y posibilita el movimiento, la frescura y fluidez corporal. Los riñones regulan la cantidad de agua que tenemos en el cuerpo, por lo tanto, un desequilibrio en estos órganos se manifestará de maneras muy diversas, como hinchazón, dificultad para orinar e incapacidad para digerir los alimentos.

Las secreciones internas requieren agua, y para la digestión se necesita agua cuando se ingieren alimentos y estos son convertidos en "pulpa" (de aquí proviene el dicho que afirma que los riñones son el pasaje al estómago). La consideración de los riñones como la puerta de acceso al estómago se debe a que la esencia vital contribuye con las funciones de descomposición (o pudrición) y maduración del estómago, la concreción y asimilación. Por lo tanto, los riñones apoyan al estómago en su tarea. El agua humedece los orificios del cuerpo, a saber: ojos, nariz, boca, oídos, ano y órganos sexuales. Es necesario regular la temperatura mediante la transpiración y mantener el fluido en las articulaciones y músculos.

Los riñones son los responsables de la regulación de las sales y minerales del cuerpo y esto nos insinúa la relación del agua con los huesos. El sistema nervioso puede funcionar de un modo adecuado cuando los fluidos corporales tienen la correcta composición de las sales y minerales; el funcionamiento apropiado de nuestros músculos también depende de esto. El cerebro y la médula espinal, de hecho, están asignados al elemento agua, y en los textos de la antigüedad al cerebro se lo denomina "mar de la medula". En la medicina china, los riñones tienen tanta importancia como el corazón, por que mantienen el ambiente interno, son la base de la vida.

La medicina china tradicional considera dos aspectos de los riñones: el riñón yin y el riñón yang. Al primero le corresponden funciones con las que estamos familiarizados en la medicina occidental. El

riñón yang se corresponde con el sistema endocrino, o sea, las glándulas suprarrenales y sexuales, las isletas de Langerhans en el páncreas, la tiroides, el timo y la pituitaria. De las hormonas producidas por las glándulas suprarrenales, las andrógenas ejercen un efecto directo en la libido, y la adrenalina, nor adrenalina, cortisona y aldosterona regulan la presión sanguínea y el equilibrio de los fluidos corporales. Es interesante destacar que las glándulas suprarrenales producen hormonas que interceden en nuestra respuesta de "luchar o huir", es decir, nuestra respuesta bioquímica de miedo, que es una emoción del elemento agua.

La vesícula no solo es considerada un órgano de depósito y eliminación, sino que trabaja con los riñones para almacenar esencia vital. Es flexible y adaptable en su capacidad para guardar grandes y pequeñas cantidades sin sentir molestias; esta flexibilidad y adaptabilidad aparecen a todo nivel. Por lo tanto, alguien con tendencia a la depresión o que se siente incapaz de hacerle frente a las situaciones de la vida, o que le tiene miedo al cambio, es probable que tenga algún desequilibrio en el páncreas.

El elemento agua alberga los secretos más profundos de la vida. Cuando aceptamos el poder del agua nos aplacamos internamente, y la superficie del lago se torna serena. En esta quietud interior, el mundo de los sueños y del inconsciente comienza a abrirse. El agua es el elemento de la profundización del ser y de la meditación. Si alguien se siente cómodo en las profundidades, seguro que estará en condiciones de enfrentar con total calma las tormentas de la superficie. Con el agua, más que con cualquier otro elemento, logramos encontrarnos con eso que no tiene nombre: el Tao.

## 9.6 MADERA:

Los ojos están representados por el elemento madera, de modo que cuando en ellos hay problemas podrían estar relacionados con un desequilibrio en el hígado o la vesícula; por ejemplo, ceguera, miopía o hipermetropía, astigmatismo o todo tipo de visión distorsionada. Estos órganos están asociados con las tareas de planificar, emitir juicios o tomar decisiones, y podría decirse que para tomar las decisiones correctas se necesita visión y una buena mirada. Los dolores de cabeza en la coronilla, sienas o detrás de los ojos son característicos de un desequilibrio en el elemento madera. Dado que la madera rige los ciclos del crecimiento, sus desequilibrios pueden causar menstruaciones irregulares o demasiado abundantes, nacimientos prematuros, trastornos de crecimiento en la niñez o pubertad, y cáncer.

Un saludable elemento madera crece en todas direcciones, por lo tanto, el desequilibrio puede manifestarse en síntomas que solo ocurren en un lado del cuerpo o en enfermedades donde hay falta de coordinación en los músculos, glándulas u órganos. El elemento madera tiene un papel importante en la coordinación de los hemisferios cerebrales derecho e izquierdo y un desequilibrio puede llegar a expresarse en trastornos psiquiátricos y neurológicos, esquizofrenia y algunas formas de epilepsia. Por último, el elemento madera está asociado al sonido de los gritos. No sorprende si pensamos en su relación con el enojo y la agresión, por lo tanto, la persona que siempre habla casi como a los gritos, de un modo agresivo y fuerte, está evidenciando un desequilibrio en el elemento madera.

## 9.7 FUEGO:

Los oídos están representados por el elemento fuego, por lo tanto, el corazón, el intestino delgado, el protector del corazón y el triple calentador están todos involucrados en el proceso de oír. El intestino delgado participaría en la clasificación de los sonidos, de modo que lo que suena en los oídos y, contrariamente, la sordera podrían relacionarse con un desequilibrio en el elemento fuego. Estas son cosas más orgánicas, pero el desequilibrio en el fuego también podría tenerse en cuenta en alguien con dificultades para escuchar a los demás. Es interesante destacar que los cuatro meridianos del elemento fuego se hallan cerca de los oídos.

La lengua es el órgano sensorial del fuego, por lo tanto, algún impedimento en el habla puede estar relacionado con un desequilibrio en este elemento; esto ya se ha comentado en detalle más arriba. El elemento fuego también rige el mantenimiento y regulación del sistema circulatorio completo, por lo tanto las arterias y venas son el tejido del fuego, igual que el corazón, el pericardio (estructura anatómica occidental), los capilares y todas las hormonas y mecanismos regulatorios que intervienen en el control de la circulación. De ahí que un desequilibrio podría estar representado por el endurecimiento de las arterias, várices, manos frías y trombosis.

En la antigüedad, el pericardio era considerado como un órgano del elemento agua, como un riñón yang e, incluso, ahora se lo coloca en una posición central especial entre los riñones y el corazón, entre el signo de agua y el de fuego, entre los polos superior e inferior de la persona. La importancia de esto es que en la medicina china es deseable mantener un equilibrio entre la izquierda y la derecha, arriba y abajo. En la civilización occidental hemos llegado a valorar más el polo superior, la asociación del fuego con el amor, el habla y el intelecto.

Todo esto es mucho más atesorado que las profundidades del agua, con su sexualidad, meditación y hundimiento en los arcaicos niveles del alma. Un pericardio equilibrado extiende un puente entre el agua y el fuego, permitiéndonos experimentar una sexualidad plena y satisfactoria que nos depara alegría y risa. Si el pericardio está equilibrado y el chi puede fluir de un modo correcto, sentimos una profunda conexión entre la lujuria sexual y el amor, y podemos dar y recibir libremente.

Si bien el corazón y el pericardio, ambos, son órganos yin, son muy diferentes en sus funciones. El corazón es responsable de los asuntos internos, como claridad de pensamiento, habla, responsabilidad y motivación, mientras que el pericardio es responsable de la circulación sanguínea, los latidos del corazón y el ritmo cardíaco a nivel físico. Como consecuencia de esto, las manos y pies fríos indican falta de energía en el pericardio, como ocurre en la persona que tiene poca calidez. Esos individuos no hallan demasiada alegría en la sexualidad, son las personas mezquinas que tienen dificultad para dar, las que necesitan mucho tiempo para volverse más cordiales, las que son cerradas y no ríen.

## 9.8 TIERRA:

El elemento tierra está representado por la carne, los tejidos conectivo y graso; las enfermedades que consumen al individuo pueden deberse a un desequilibrio en este elemento. El estado de la carne

refleja el elemento tierra; también representa los músculos. Dado que la tierra se relaciona con la boca, muchas enfermedades bucales pueden estar ligadas a un desequilibrio en este elemento. Los terapeutas que practican la medicina china tradicional pueden evaluar la condición del estómago y del bazo con mirar los labios.

Considerando que las ideas y opiniones están asociadas con el elemento tierra, alguien que despliega un excesivo dogmatismo o que es incapaz de crear ideas o concluir pensamientos es probable que tenga un desequilibrio en este elemento.

El color amarillo está relacionado con la tierra, por lo tanto, si una persona aparentemente tiene un sutil tono amarillo en la cara, esto indica un desequilibrio en el elemento tierra. La enseñanza del diagnóstico visual oriental va más allá del alcance de este curso, además de ser innecesario para nuestros propósitos.

## 9.9 METAL:

La nariz está relacionada con el elemento metal, por lo tanto, un sentido limitado o inexistente del sentido del olfato puede estar asociado con un desequilibrio en el metal. Los chinos imaginan un espíritu elemental del metal, como un instinto animal que nos confiere la capacidad de oler el peligro, de percibir cómo están pasando y sintiendo los demás con respecto a nosotros, y prever acontecimientos futuros. Nuestro sentido del olfato es el que nos permite diferenciar entre los alimentos, la gente y los ambientes que son buenos o malos para nosotros. La conexión con los pulmones es obvia y lo interesante es que el meridiano del intestino grueso está cerca de la nariz. Una correspondencia relacionada es la de la mucosidad, pues el elemento metal rige la secreción de moco por medio de las membranas mucosas y, en particular, en el paso de la respiración. Por lo tanto, una garganta seca, la tos, etc., igual que un persistente goteo nasal y el bloqueo en los senos para nasales, están todos relacionados con un desequilibrio en el elemento metal.

Los temas acerca de la respiración y la eliminación de desechos se continúan en la asociación del metal con la piel. Estamos en contacto con nuestro medio ambiente por medio de la piel, que simboliza la manera en que el metal nos conecta con el universo.

Se dice que la piel refleja las afecciones pulmonares, y en la medicina occidental es bastante común ver afecciones dermatológicas como eczemas (problema de la piel) relacionadas con asma (problema de los pulmones). La psoriasis y erupciones pueden llegar a estar conectadas, lo mismo que el acné, forúnculos y barritos están relacionados con la acumulación o eliminación de desperdicios a través de la piel.

En un sentido más amplio, mostramos nuestra actitud hacia los demás al permitirles que nos toquen o al evitar cualquier roce con ellos.

Estamos en contacto con la naturaleza siempre y cuando disfrutemos de la caricia del viento, la frescura del agua, la tibieza del sol y la sensación de la tierra y las plantas.

Las horas del día para el elemento metal son las 03:00 y 07:00. Si nos levantamos al alba, este sería el momento en que comenzaríamos el día con una profunda respiración y podríamos defecar con toda naturalidad durante estas "horas del metal". Las técnicas para cultivar la energía, como el Tai Chi, podrían realizarse en parques locales a la salida del sol, al aire fresco.

## 9.10 AGUA:

El espíritu elemental del elemento agua es nuestra fuerza de voluntad, nuestro deseo de supervivencia y el impulso sexual. Representa la vitalidad con la que manejamos la vida. Este espíritu llamado Zhen puede desplegarse cuando el organismo fluye libremente, fresco y limpio en su interior, y cuando el sistema hormonal funciona con eficacia, de modo que el metabolismo está bien sintonizado. En estas circunstancias se pueden desarrollar el poder y la vitalidad. Este poder se manifiesta en la agilidad de los movimientos corporales, en articulaciones flexibles, potencia sexual, fortaleza en los huesos y dientes sanos, pelo sedoso y brillante, buena audición, un formidable impulso hacia la acción y la actividad, y una sana capacidad de ajustarse a las exigencias de las circunstancias.

El equilibrio dentro del elemento agua depende de las fortalezas relativas de los riñones yin y yang. Cuando la energía yang es débil o cuando el riñón yin es relativamente fuerte, entonces, la voluntad de vivir, la vitalidad y el impulso sexual disminuyen. El resultado puede llegar a ser una debilidad general, impotencia, frigidez y miedo paralizante. Cuando el riñón yang es dominante, podemos detectarlo en aquellas personas que están constantemente apuradas, o las que exhiben una conducta y movimientos corporales rígidos.

Esta rigidez se manifiesta, en especial, en la parte inferior de la espalda, las articulaciones sacro ilíacas y en la parte posterior de las piernas (a lo largo del meridiano de la vejiga). Entre los síntomas de esta rigidez podemos citar la lordosis, problemas de discos en la zona lumbar, ciática, lumbago e infecciones en la vejiga. Otros signos de desequilibrio en el elemento agua son los cálculos renales, infecciones en riñones y tracto urinario, enfermedades óseas, pérdida de cabello, cierto tipo de diarrea acuosa, trastornos menstruales, insomnio, y manos y pies permanentemente fríos.

De hecho, gran cantidad de funciones sexuales dependen del equilibrio en el elemento agua, como son, por ejemplo, la salud de la reproducción y el funcionamiento de los testículos y ovarios. Los oídos están conectados con el agua, aunque ya hemos hablado también del efecto que tienen el fuego y las funciones de clasificación del intestino delgado en la audición. El agua está más relacionada con el órgano sensorial mismo y con los canales semicirculares. Por eso el vértigo, la falta de equilibrio y los mareos, como también las infecciones en el oído, pueden representar un desequilibrio en el elemento agua.

Las horas del día para el elemento agua son las 15:00 y 19:00. Los individuos con desequilibrio en el elemento agua pueden sentir que estas son las mejores horas del día, cuando se sienten más reavivados de lo normal, pero muy probablemente sea también el momento del día en que estén más de capa caída.

Durante este período quizás sientan una urgencia por orinar.

## 10 Tabla de Correspondencias

Correspondencia	Madera	Fuego	Tierra	Metal	Agua
<b>Órganos</b>	Hígado Vesícula	Corazón Prot. del corazón. Intestino delgado. Triple calentador	Bazo. Estómago	Pulmones. Intestino grueso	Riñones. Vejiga
<b>Emoción</b>	Enojo	Alegría	Compasión	Pena	Miedo
<b>Color</b>	Verde	Rojo	Amarillo	Blanco	Azul
<b>Estación</b>	Primavera	Verano	"Veranito de San Juan	Otoño	Inverno
<b>Hora del día</b>	23:00 – 01:00 (Pulmón) 01:00 – 03:00 (Vesícula)	11:00 – 13:00 (Corazón) 13:00 - 15:00 (Intestino delgado) 19:00 - 21:00 (Prot. del corazón) 21:00 - 23:00 (Triple calent.)	07:00 - 09:00 (Estómago) 09:00 - 11:00 (Bazo)	03:00 - 05:00 (Pulmones) 05:00 - 07: 00 (Int. Grueso)	15:00 - 17:00 (Vejiga) 17:00 - 19:00 (Riñones)
<b>Sabor</b>	Agrio	Amargo	Dulce	Picante	Salado
<b>Orificio</b>	Ojos	Oídos	Boca	Nariz	Uretra y ano
<b>Secreción de fluidos</b>		Respiración	Saliva	Mucosidad	Saliva
<b>Órgano Sensorial</b>	Ojos	Lengua		Nariz	Oídos
<b>Clima</b>	Viento	Calor	Humedad	Sequedad	Frío
<b>Sonido</b>	Gritos	Risa	Canto	Llanto	Quejido
<b>Partes del cuerpo</b>	Tendones y ligamentos	Vasos sanguíneos	Músculos	Piel y vello	Huesos y médula ósea
<b>Manifestación física interna</b>	Uñas, manos y pies	Compleción	Carne	Piel y vello	Huesos y médula ósea
<b>Poder: Capacidad para</b>	Controlar	Sentir tristeza y pena	Eructar	Toser	Crear temblores
<b>Aroma</b>	Rancio	Quemado	Fragante	Podrido	Pútrido
<b>Aspecto de vida</b>	Facultades espirituales	El espíritu	Ideas y opiniones		Voluntad y ambición



## 11 PREGUNTAS QUE FORMULAN CON MAS FRECUENCIA:

---

¿CUANTA TEORÍA DEBO RECORDAR?

Permítame decirle que la teoría de los cinco elementos es fascinante, pero puede usar este sistema con eficacia aunque no sepa nada de ella. Es interesante comprender como los desequilibrios en un elemento de la persona se reflejan en su mente, cuerpo y espíritu. También da satisfacción entender los cambios que vemos cuando ocurren en el curso de un tratamiento. Sin Embargo, no es necesario ese conocimiento académico para usar este sistema con eficacia. Por eso no se quede empantanado en la teoría.

Yo no soy una experta en la teoría de los cinco elementos, y usted tampoco debe serlo.



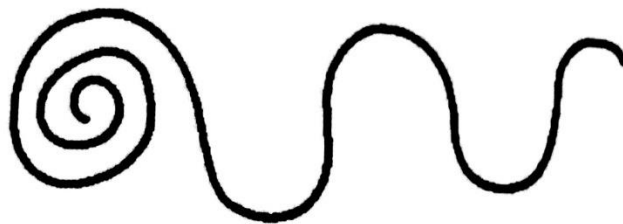
## 12 LOS SÍMBOLOS DE LOS CINCO ELEMENTOS.

---

Los siguientes cinco símbolos representan las energías que resuenan en las frecuencias características de los cinco elementos y, más precisamente, con las energías de los órganos o meridianos relacionados con cada elemento

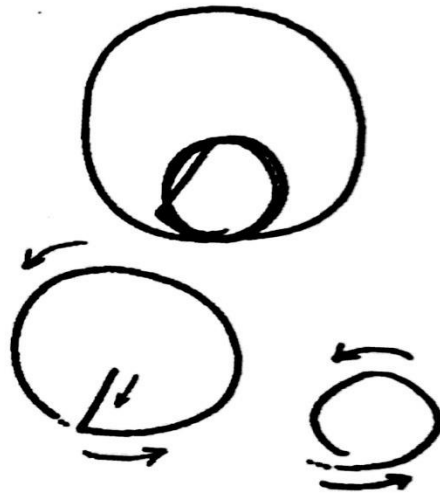
### 12.1 EL SÍMBOLO DE FUEGO

Empezamos por la derecha y nos movemos hacia la izquierda...



### 12.2 EL SÍMBOLO DE LA TIERRA

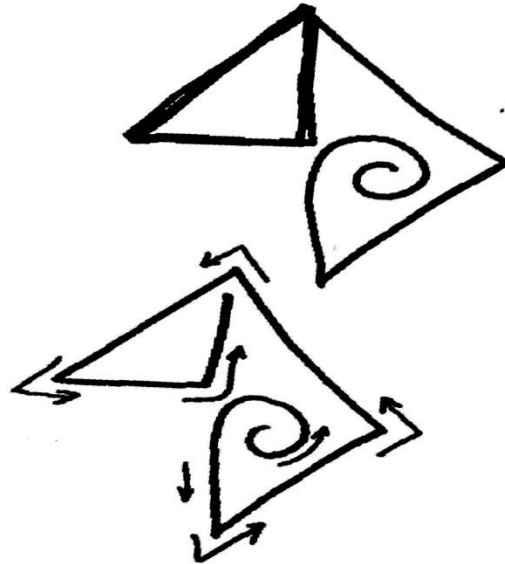
Dibujamos una línea corta hacia abajo, de manera oblicua y hacia la izquierda. Luego, hacemos un giro pronunciado hacia la derecha y dibujamos una línea hacia la derecha, haciendo un arco en el sentido contrario a las agujas del reloj en un círculo completo. Luego, hacemos el círculo nuevamente en el sentido contrario a las agujas del reloj, tres veces, en un círculo más pequeños que encierra la corta línea oblicua original.



### 12.3 EL SÍMBOLO DEL METAL

Empezamos en el centro de la espiral y nos movemos en sentido contrario a las agujas del reloj, en una espiral hacia fuera que cae en picada hacia el piso. Luego, dibujamos una línea recta ascendente en forma oblicua y hacia la derecha, equiparándola con el centro de la espiral.

A continuación, dibujamos una línea recta ascendente en forma oblicua hacia la izquierda. Nos encontramos ahora en la parte superior del símbolo. Seguimos con el trazado de un triángulo tres veces. El primer trazo es hacia abajo y a la izquierda, el segundo va horizontal hacia la derecha y el tercero es vertical hacia arriba. Terminamos en el pináculo del símbolo.



## 12.4 SINTONIZARNOS CON LOS TRES SÍMBOLOS

Si ya estamos sintonizados con Reiki, podemos usar estos tres símbolos, que funcionarán para nosotros.

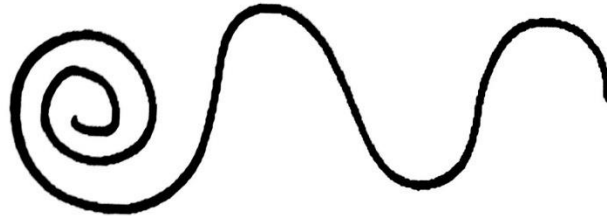
No es necesario haber recibido la sintonización con los símbolos de Reiki para que ejerzan su efecto, pues mientras estemos conectados con Reiki, ya sea por haber recibido una sintonización o armonización, cualquier símbolo enfocará la energía de un modo particular, sin tener que realizar un ritual de iniciación específico. La idea de sintonizar a alguien con un símbolo antes de poder usarlo es un mito.

## 12.5 EL SÍMBOLO DEL AGUA

Empezamos sobre la derecha y nos movemos a la izquierda.

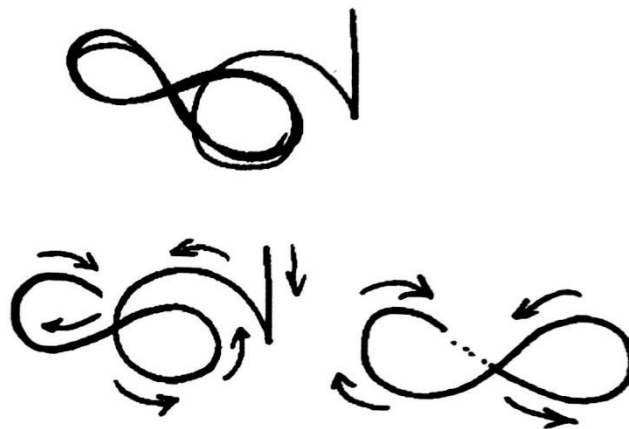
La diferencia entre el símbolo de fuego y el de agua es la siguiente:

- El de fuego es como una montaña rusa, que cae dos veces y luego vuela o sube hacia el espacio, como llamas lamiendo el cielo.
- El de agua cae dos veces, pero permanece abajo, rodando como una alfombra o una onda por el piso.



## 12.6 EL SÍMBOLO DE LA MADERA

Dibujamos una línea vertical descendente y la pasamos una y otra vez hacia la izquierda, en el sentido contrario a las agujas del reloj, en un circuito cerrado como el símbolo de infinito. Hacemos este símbolo de izquierda a derecha, tres veces. Terminamos en el centro del infinito.



## 13 MEDITACIONES CON LA ENERGÍA DE LOS CINCO ELEMENTOS

---

### 13.1 INTRODUCCIÓN

Si vamos a usar las energías de los cinco elementos en la práctica, ya sea en nosotros o en los demás, deberíamos dedicarle cierto tiempo a familiarizarnos profundamente con ellos. A continuación, veremos la descripción de algunas meditaciones con los símbolos, que podremos usar con regularidad a fin de "convertirnos o asimilar las cinco energías".

Son meditaciones profundas y tienen el potencial de producir efectos poderosos en nuestro interior. Se pueden emplear de distintas maneras:

Si lo desea, puede hacer la meditación unos diez minutos por día, destinando un par de minutos a experimentar cada una de las cinco energías, en el siguiente orden:

MADERA – FUEGO – TIERRA – METAL - AGUA

Alternativamente, si lo desea puede destinar entre cinco y diez minutos por día a trabajar solo sobre una energía, digamos entre siete a diez días.

Cuando hayamos completado esa cantidad de días de meditación con una energía, le dedicamos otros siete a diez días a la siguiente energía y así sucesivamente, siguiendo el orden indicado más arriba.

### 13.2 TÉCNICA

#### MEDITACIÓN N° 1:

- 1.- Nos sentamos con los ojos cerrados y las manos apoyadas sobre las piernas; las palmas hacia arriba.
- 2.- Dibujamos el símbolo en el ojo mental, en el aire libre frente a nosotros.
- 3.- Imaginamos cascadas de energía que nos inunda desde el símbolo.
- 4.- La energía nos inunda las manos, la cabeza y el torso.

Estemos atentos a las sensaciones del cuerpo, cualquier impresión, algo que hayamos experimentado. ¿Dónde están ubicadas esas sensaciones? Tomemos conciencia de nuestras emociones, pensamientos y estado mental. ¿Hacia dónde va dirigida nuestra atención?

Le recomendamos que tome nota para registrar lo que ha experimentado.

## MEDITACIÓN N°2:

- 1.- Nos sentamos con los ojos cerrados; las manos descansan en el regazo en posición de receptividad.
  - 2.- Dibujamos el símbolo en el ojo mental, en el aire frente a nosotros.
  - 3.- Mientras inhalamos, extraemos energía del símbolo y la llevamos a la coronilla.
  - 4.- Extraemos energía del centro del cuerpo hacia nuestro hara.
  - 5.- Mientras hacemos una pausa antes de exhalar, tratamos de sentir como la energía se fortalece en nuestro hara.
  - 6.- Al exhalar, sentimos que la energía se esparce por todo el cuerpo.
- Estemos atentos a las sensaciones en el cuerpo, cualquier impresión, algo que hayamos experimentado. ¿Dónde están ubicadas esas sensaciones? Tomemos conciencia de nuestras emociones, pensamientos y estado mental.

## 13.3 TRABAJAR EN NOSOTROS MISMOS

### SEGUIMIENTO DEL ESTADO DE NUESTROS ELEMENTOS INTUIR NUESTROS ELEMENTOS

Es posible intuir nuestros elementos de dos maneras, a saber: mediante el uso de un péndulo o utilizando una visualización para acceder a nuestra intuición interior. A continuación, se describen ambos enfoques. Comenzaré con un análisis general del uso del péndulo, luego brindaré un detalle del modo de uso para determinar el estado de nuestros elementos y, por último, concluiré describiendo un método de visualización creativa que puede emplearse para acceder al conocimiento intuitivo; es una elaboración visual artificial.

## 14 COMO USAR EL PÉNDULO – GENERAL

---

Cuando vaya a tratarse, será conveniente que pueda ver el efecto de estos autotratamientos en sus desequilibrios elementales, día a día. Una manera simple y eficaz de buscarlo es por medio de un péndulo, como en la radiestesia.

### 14.1 INTRODUCCIÓN

Se puede emplear cualquier cosa que oscile como péndulo, ya sea un cristal, un anillo o trocito de plástico. Sin embargo, hay quienes dicen que no se usen cristales, por que podrían captar los deseos subconscientes del radiestesista. Yo no estoy muy convencida de eso.

#### RESPUESTAS POR “SÍ” Y POR “NO”

Lo primero que hay que hacer es averiguar qué hace el péndulo para decir “sí” y “no”. Intente preguntando: “¿Soy un varón? ¿Soy una mujer?”.

Deje la mente en blanco por unos instantes, mantenga el péndulo alejado del cuerpo, suspendido entre la punta del pulgar y el índice, relájese y observe qué hace. No apoye el codo en su pierna o en el brazo del sillón, porque de ese modo el péndulo no le dará una respuesta contundente; sus músculos necesitan espacio para moverlo.

Personal, considero que el “sí” es un movimiento en el sentido de las agujas del reloj y el “no” es de lado a lado, pero esto puede variar según cada persona.

También puede intentar con la pregunta: “Indícame tu respuesta afirmativa” o “indícame tu respuesta negativa” y ver qué ocurre.

Si prueba con preguntas como: “Que debo hacer ahora? Es probable que provoque una respuesta que signifique: “No puedo contestar con sí o no”, o “esa una pregunta tonta”.

Esta respuesta es útil, dado que de lo contrario estamos limitando al péndulo a una respuesta afirmativa o negativa, ninguna de las cuales puede llegar a ser la correcta. Podemos interpretar la respuesta a la pregunta tonta con el significado de: “Tienes que reformular un poco la pregunta”.

### 14.2 LA POSICIÓN NEUTRAL

He descubierto que es más fácil que el péndulo nos brinde respuestas de un modo rápido si ya está en movimiento, en lugar de sostenerlo quieto en cada oportunidad, con lo cual tiene que superar la inercia cada vez que nos responde. Personalmente lo balanceo delante y atrás como si fuera una posición neutral, antes de formularse las preguntas.

### 14.3 BARRIENDO LOS CHAKRAS

Poner en práctica la radiestesia para determinar el estado de los Chakras de una persona no es igual a lo que hacemos con el Reiki Bija, pero es un ejercicio útil para desarrollar nuestra habilidad con el

péndulo. Pregunte: "¿puedo usar el péndulo para detectar el estado de los Chakras de una persona?". Si recibe una respuesta afirmativa, entonces, continúe con las siguientes preguntas:  
¿Qué me mostrarás si el Chakra está abierto?  
¿Qué me mostrarás si el Chakra está cerrado o girando despacio?  
¿Qué me mostrarás si el Chakra está girando demasiado rápido?

Para mí, las preguntas son las que establecí más arriba: "Sí", "no" y "pregunta tonta". Antes de empezar un tratamiento, sostenga el péndulo para que oscile encima del Chakra de la coronilla, dígame: "Muéstrame el estado del Chakra de la coronilla, dígame: "Muéstrame el estado del Chakra de la coronilla" y fíjese que hace el péndulo.

Luego, continúe en el tercer ojo, la garganta, etc., recorriendo todo hasta el Chakra raíz. En realidad no tiene que hacer oscilar el péndulo encima de cada Chakra, sino que puede recorrer cada uno de ellos tranquilamente parado al costado de la persona. Tampoco es necesario tener al sujeto en la misma habitación donde se encuentra usted, de modo que se puede hacer un "barrido" de los Chakras antes de que la persona llegue a la cita.

En radiestesia, es común que el radiestesista tenga algún tipo de elemento "testigo", como un mechón de cabello de la persona, para poder hacer una conexión en firme con el individuo de quien se está recabando información. Yo no he sentido la necesidad de hacer esto con los receptores de Reiki, por eso creo que con Reiki y la intención ya se establece la conexión necesaria.

## 14.4 PRESENTACIONES COMUNES DE LOS CHAKRAS

Me he dado cuenta de que es bastante común que los Chakras de la garganta, el corazón y el plexo solar estén con baja vibración y esto se vincula con una incapacidad de expresarnos y con problemas emocionales actuales o antiguos, según sea el caso.

He encontrado un Chakra de raíz girando despacio en una chica con anorexia y en una mujer con múltiples adicciones. También, el Chakra del tercer ojo giraba con rapidez en un asesor, un químico, un genetista molecular y un consultor de páginas web.

## 14.5 PRÁCTICA

Es conveniente practicar con el péndulo de esta manera hasta sentirnos cómodos con él. Luego, podremos comenzar con los autotratamientos, practicando la radiestesia para ver cómo se encuentran nuestros elementos todos los días.



## 15 USAR EL PÉNDULO PARA HACER UN “BARRIDO” EN NUESTROS ELEMENTOS

---

Al usar el péndulo es posible averiguar en detalle el grado de desequilibrio de nuestros elementos, o sea, cuáles están equilibrados, cuáles contienen demasiado ki, cuáles son deficientes, y el grado de deficiencia o exceso en ellos.

Con la regla semicircular, parecida a un transportador, con porcentajes arbitrarios desde el 0% hasta el 100%, es posible averiguar, por ejemplo, que el elemento madera tiene un 20% de exceso de Ki, mientras que el fuego tiene una deficiencia del 60%, etc.

Esta información resulta útil porque:

- 1.- Podemos comparar los desequilibrios relativos de todos los elementos.
- 2.- Podemos ver cómo se refleja el desequilibrio de un elemento en los desequilibrios de los elementos de apoyo o control.
- 3.- Podemos supervisar nuestro progreso con más exactitud y ver cómo cambian los elementos comparados entre sí, de un auto tratamiento a otro.

### 15.1 TÉCNICA

Observe una tabla de radiestesia. Podrá comprobar que hay dos escalas que van desde cero; es el punto que está representado por la línea vertical que se encuentra en el centro a noventa grados. A la derecha encontrará una escala que llega hasta +100, aumentando de 20 en 20 y representa los elementos con demasiado Ki.

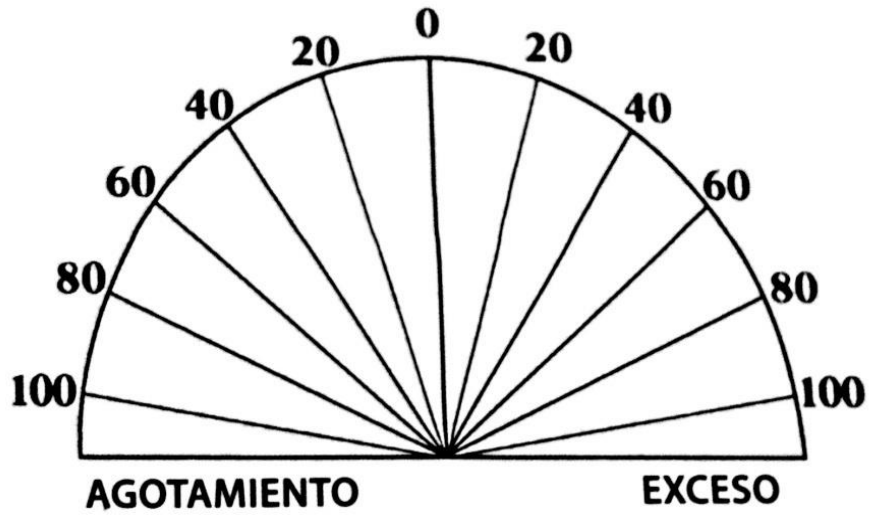
A la izquierda podrá ver una escala que llega al -100, aumentando de 10 en 10 y representa los elementos que tienen deficiencia de Ki. Podemos usar esta tabla para averiguar, de un modo simple y rápido, el estado de cada elemento, si está equilibrado o desequilibrado, si tiene exceso de ki o demasiado poco, y en qué medida.

#### **AGOTAMIENTO – EXCESO**

Esto es lo que se hace:

- 1.- Sostenemos el péndulo con la punta suspendida encima del punto medio de la base, el punto desde donde se irradian los rayos, o lo hacemos mover por la línea del cero, en neutro.
- 2.- Decimos: “Muéstrame el estado de mi elemento madera”.
- 3.- Observamos en qué dirección se balancea el péndulo.

Si lo hace en forma vertical, hacia arriba y abajo por la página, adelante y atrás el elemento está equilibrado, pero si el péndulo oscila a la derecha el elemento contiene demasiado Ki y registra los grados de exceso hacia el punto o marcación más cercana. Si el péndulo oscila hacia la izquierda, el elemento contiene muy poco Ki y registra el grado de deficiencia hacia la marca o punto más cercano. No es necesario Obtener una precisión absoluta; de todos modos, los números no son empíricos, son solo una guía.



## 16 Autotratamiento con Reiki Bija

---

Podemos usar las energías de los cinco elementos para nuestro propio desarrollo y equilibrio. Me imagino como si los tratamientos con los cinco elementos les dieran un suave empujoncito a los elementos para que se equilibren y luego, como si siguieran enviándoles energía cada vez más y más profundamente en cada elemento y sus correspondencias, para que cada elemento recupere su equilibrio a todo nivel, es decir, en cuanto al cuerpo físico, al estado mental, las emociones y en lo que respecta a los aspectos espirituales.

En nuestros autotratamientos pasaremos por cada elemento por turno, llevando su energía a los órganos:

1. **Madera**
2. **Fuego**
3. **Tierra**
4. **Metal**
5. **Agua**

Esta secuencia respeta el flujo de las estaciones a lo largo del año, comenzando con la expansión y nuevo crecimiento de la primavera, continuando con la intensidad del verano. El verano nos conduce a la pausa del veranito de San Juan, el que luego nos lleva a la contracción del otoño y a la quieta espera del invierno. Seguiremos esta secuencia por nuestro cuerpo, empleando las energías de los cinco elementos en ese mismo orden.

### 16.1 AUTOTRATAMIENTO APOYANDO LAS MANOS

Empezamos sentados cómodamente en una silla, con los ojos cerrados y las manos apoyadas sobre las piernas, con las palmas hacia arriba. Nos decimos: "Ahora, voy a equilibrar mis elementos".

La intensión aquí es recibir la suficiente energía para producir ese equilibrio en nuestros elementos, intensión también es que si hay exceso de ki en un elemento, la energía coloque al cuerpo en un espacio donde esta pueda disiparse y que no exacerbe el desequilibrio.

El propósito es que las energías equilibren las diversas correspondencias de cada elemento y no solo de los órganos físicos, que apenas son una pequeña parte de lo que representa cada elemento.

#### **Madera**

1. En el ojo de la mente, dibujamos el símbolo de la madera en el aire por encima de nosotros, representando la fuente de esta energía.
2. Apoyamos las manos sobre la zona del hígado o vesícula, a la derecha del abdomen sobre la parte inferior de la caja torácica. Dejamos una mano sobre la otra.
3. Imaginemos cascadas de energía o de la luz que caen sobre la coronilla, pasan por los hombros y brazos e inundan el hígado y vesícula.
4. La energía sigue fluyendo y se renueva continuamente.
5. Mantenemos la concentración durante algunos minutos.

#### **Fuego**

1. En el ojo de la mente, dibujamos el símbolo del fuego en el aire por encima de nosotros, representando la fuente de esta energía.
2. Apoyamos las manos sobre la zona del corazón e intestino delgado, dejando la mano izquierda en el costado izquierdo de la línea media del pecho (corazón) y la derecha, entre el ombligo y el plexo solar.
3. Imaginemos cascadas de energía o de luz que caen sobre la coronilla, pasan por los hombros y brazos e inundan el corazón y el intestino delgado.
4. Imaginemos también el triple calentador y el protector del corazón.
5. La energía sigue fluyendo y se renueva continuamente.
6. Mantenemos la concentración durante algunos minutos.

### **Tierra**

1. En el ojo de la mente, dibujamos el símbolo de la tierra en el aire por encima de nosotros, representando la fuente de esta energía.
2. Apoyamos las manos sobre la zona del bazo o páncreas y del estómago, apenas superpuesta mientras descansan sobre el estómago (del lado izquierdo de la parte superior del abdomen) y sobre el bazo (del lado izquierdo del abdomen sobre la parte inferior de la caja torácica).
3. Imaginemos cascadas de energía o de luz que caen sobre la coronilla, pasan por los hombros y brazos e inundan el bazo o páncreas y el estómago.
4. La energía sigue fluyendo y se renueva continuamente.
5. Mantenemos la concentración durante algunos minutos.

### **Metal**

1. En el ojo de la mente, dibujamos el símbolo del metal en el aire por encima de nosotros, representando la fuente de esta energía.
2. Apoyamos las manos sobre la zona de los pulmones e intestino grueso, de la siguiente manera: una, sobre el área del pulmón a un costado del cuerpo y la otra, del otro costado, sobre la parte inferior del abdomen. A mitad de camino del auto tratamiento cambiaremos de mano, para tratar el otro pulmón y el otro costado del intestino grueso. Hay que tener presente que cuando estamos tratando un pulmón, la energía también se estará conectando con el otro y cuando tratamos el intestino grueso, nos estaremos conectando con el órgano en su totalidad (colon ascendente, Traverso y descendente).
3. Imaginemos cascadas de energía o de luz que caen sobre la coronilla, pasan por los hombros y brazos e inundan los pulmones e intestino grueso.
4. La energía sigue fluyendo y se renueva continuamente.
5. Mantenemos la concentración durante algunos minutos.

### **Agua**

1. En el ojo de la mente, dibujamos el símbolo del agua en el aire por encima de nosotros, representando la fuente de esta energía.
2. Apoyamos las manos sobre la zona de los riñones y la vejiga. Colocamos una mano sobre el riñón a un costado del cuerpo, sobre la parte inferior de la espalda, donde termina la caja torácica; luego, seguimos con la columna. La otra mano descansa sobre la vejiga en la línea media para tratar del otro riñón, y nuevamente la vejiga. Cuando tratamos cada riñón individualmente, tengamos presente que la energía también se concentrará con el otro riñón.
3. Imaginemos cascadas de energía o de luz que caen sobre la coronilla, pasan por los hombros y brazos e inundan los riñones y la vejiga.
4. La energía sigue fluyendo y se renueva constantemente.
5. Mantenemos la concentración durante algunos minutos.



## 17 Cómo detectar los desequilibrios energéticos en otras personas

---

Percibir los elementos en otras personas

### 17.1 INTRODUCCIÓN

La primera etapa en los tratamientos de los cinco elementos es investigar dónde se encuentra el desequilibrio. Por ejemplo, podemos llegar a encontrar que hay demasiado ki en el elemento fuego o muy poco en el agua.

Luego de hacer esto pasamos a equilibrar los elementos, que es un estado temporario con el que comenzar. Hay que hacerlo antes de empezar el tratamiento propiamente dicho.

Una vez que los elementos están temporalmente equilibrados, podemos usar las energías de los cinco elementos para que pasen por los órganos o meridianos de ese elemento, sobre el cual las energías se concentrarán para dejar en equilibrio todas las correspondencias de ese elemento en nuestro cuerpo-mente-espíritu.

Comparativamente, dedicaremos más tiempo haciendo pasar la energía por aquellos elementos que estén más desequilibrados, aunque también destinaremos un tiempo a cada uno de ellos. Lo más probable es que, finalmente, termine confiando en su propio diagnóstico intuitivo más que en la palpitación o el barrido, dado que es el enfoque más natural.

### 17.2 DIAGNÓSTICO POR EL HARA

El diagnóstico por el hara forma parte del Shiatsu. Al palpar el hara, o sea, al presionar, podemos sentir los desequilibrios en los cinco elementos. Las diferentes zonas del hara representan a cada uno de los elementos. Podremos decir que si hay demasiado ki en un elemento o si el ki está agotado en otro, de una de estas dos maneras: o usamos el método de la palpitación directa (tocando a la persona) o podemos detectar las diferencias energéticas pasando las manos (como un escaneo) por encima del cuerpo.

En un sentido metafórico, el hara nos ofrece una ventana por la que mirar, por donde espiar en la infección de los elementos. Por lo tanto, si miramos demasiado, eso puede provocar un cambio en el cuadro, por eso debemos aprender a hacerlo con la adecuada velocidad, y tener confianza y decisión.

### 17.3 DETECTAR LOS DESEQUILIBRIOS MEDIANTE EL TACTO

Con la punta de los tres dedos medios, tocamos suavemente la zona del abdomen en las áreas que corresponden con los elementos; hay que usar ambas manos. Si sentimos que una zona está dura o fofa es probable que tenga demasiado k en ese elemento. Si hay poco ki, sentiremos lo opuesto, habrá un cierto vacío o hundimiento, o una falta de reacción.

## 17.4 PERCIBIR LAS ENERGÍAS

Al sentir las energías sobre el hara, podemos medir si hay exceso de ki o demasiado poco en cada elemento y utilizar este enfoque para respaldar lo que sentimos cuando estuviéramos palpando el hara, o como una alternativa de la palpación. Nuevamente, este enfoque nos hace concentrar en los elementos con mayor exceso o deficiencia de ki.

## 17.5 INTENCIÓN

En primer lugar, debemos establecer nuestra intención para sentir los desequilibrios energéticos en los cinco elementos de la zona del hara. La intención aquí es importante y debemos tener en claro que no vamos a captar problemas físicos en el cuerpo que tenemos debajo ni tampoco diversas cosas en los Chakras, sino que nuestra intención se centra en diagnosticar los desequilibrios de los cinco elementos en el hara.

## 17.6 ESCANEO

Pasamos la mano por encima del hara y llevamos de una zona a otra, tratando de detectar si hay alguna diferencia en la calidad de la energía que estamos sintiendo. Sin embargo, cuando sentimos las energías, en lugar de presionar sobre el cuerpo, este proceso puede ser mas fluido y podemos pasar de una zona a la otra con mayor rapidez, prestando atención a lo que sucede en nuestras manos.

Cuando los elementos están equilibrados podemos sentir una energía uniforme, como si estuviéramos montados sobre un alfombra. Mientras hacemos el escaneo, intentemos sentir los orificios vacíos en la capa de la "alfombra" y las diferencias entre los distintos elementos o áreas. Un orificio o sensación de opacidad o vacío podría indicar una insuficiencia de ki en esa zona: también es posible tener allí una sensación de frío. Si sentimos calor o una especie de efervescencia, cosquilleo o pulsación, o una corriente de aire ascendente, es posible que haya exceso de ki en ese elemento. Tratemos de hallar las dos áreas donde parece estar el mayor exceso de ki en ese elemento. De hecho, estamos escaneando, pero con un propósito específico en mente.

## 17.7 EL USO DE PÉNDULOS

Para hacer un barrido de los Chakras de una persona a fin de establecer cuáles están más o menos activos, cuáles giran lentamente o demasiado rápido.

Para ayudarnos a elegir la energía que será canalizada en la persona en esa ocasión en particular. Para establecer si la persona necesitará una sesión de Reiki como complemento.

## 17.8 EL BARRIDO DE LOS ELEMENTOS EN OTRA PERSONA - MÉTODO BÁSICO

Para empezar con el barrido de los elementos podemos formular tres preguntas simples.

Empezamos con la madera:

El elemento madera está equilibrado?

Si la respuesta es "Sí", podemos continuar con el siguiente elemento.  
Si es "No, la madera no está equilibrada", debemos formular la pregunta.

Hay demasiado ki en la madera?

Si la respuesta es "Sí", conviene hacer la pregunta complementaria:  
La madera contiene el mayor exceso de ki de todos los elementos en esa persona?

Si la respuesta es "Sí", tomemos nota de eso.

Si la respuesta es "No", no hay demasiado ki en la madera, por lo tanto, la madera tiene deficiencia de ki.

Hagamos una pregunta complementaria: La madera contiene la mayor deficiencia de ki de todos los elementos para esa persona?

Si la respuesta es "Sí", tomemos nota de eso.

Luego, podemos continuar con el siguiente elemento. Usemos el orden que mejor nos parezca pero si pasamos de la madera -> fuego -> tierra -> metal -> agua, nos ayudará a reforzar el ciclo alimenticio en nuestra mente.

Con esta secuencia podemos averiguar si hay algún elemento que ya esté equilibrado y cuál es, qué elementos contienen el mayor exceso o deficiencia de ki. Por lo tanto, el barrido puede confirmar o verificar lo que habíamos decidido cuando palpamos el hara y sentimos las energías encima de él.

## 17.9 PALPAR EL HARA

No hay que preocuparse por la alternativa del palpación porque no son pocas las personas de Reiki que consideran que este método es el más difícil con el que sentirse cómodas. Hundir los dedos con el abdomen de otro individuo resulta raro para la gente de Reiki. Para la mayoría es más fácil tratar de percibir o sentir, en realidad, algo parecido a un escaneo. Lo que estamos buscando es llegar a la etapa donde diversos enfoques brinden resultados similares.

Por cierto que no siempre estaremos de acuerdo en un ciento por ciento, entonces, en ese caso tendremos que aceptar el resultado con el que nos sentimos más cómodos. A veces, podremos obtener dos resultados bien terminantes y otro que quizás sea muy diferente. En ese caso, continuamos con los dos que coinciden. Sin embargo, con el tiempo uno debería ir obteniendo resultados más consistentes. Según yo lo veo, lo importante es lograr sentirse cómodo con el péndulo.



Pruebe y trate de practicar lo más que pueda en distintas personas; también puede hacerlo en las mismas personas en días diferentes. Si decide palpar e intenta sentir o percibir demasiado en el mismo receptor, una y otra vez, todo se volverá confuso y soso, y le costará detectar algo, pues empieza a cambiar la presentación de los elementos al hacer presión o percibir. Déjese llevar por su primera impresión y tenga decisión.

## 17.10 PERCIBIR ENCIMA DEL HARA

En parte, la solución llega con la práctica y con no preocuparnos demasiado ni exigimos demasiado por no hacerlo de un modo perfecto desde el principio. Ya estamos acostumbrados a escanear en Reiki y esto, en verdad, no es tan distinto, aunque el foco es diferente. La intención es detectar las cualidades de los elementos en el hara y, simplemente, pasamos de una zona a la otra para ver cuál de las dos áreas adyacentes está opaca o vibrante. Ahora, ya tenemos un punto de comparación para determinar la más fuerte y la más débil.

Luego, pasamos a percibir la energía en una zona nueva. Si la sentimos opaca la comparamos con la que hayamos más opaca hasta aquí, para ver cuál es la más opaca ahora. Si sentimos que la nueva zona está brillante, la comparamos con la anterior que hayamos encontrado brillante para ver qué elemento ahora es el más brillante hasta ahora. De modo que estamos comparando dos elementos en un momento y la meta es hallar dos de ellos: el más agotado y el más colmado de ki.