

LOS CINCO ELEMENTOS

Introducción

Los cinco elementos – Agua, Madera, Fuego, Tierra y Metal – forman una base importante de la medicina y de las terapias orientales. Como sistema energético se apoya tanto en la comprensión energética como también en la lógica.

Inicialmente se deben conocer y entender algunas características generales de los cinco elementos, antes de poder dedicarse detalladamente a los elementos singulares.

La filosofía oriental parte de la base de cinco elementos o fases energéticas, contrastando los cuatro elementos – Fuego, Tierra, Aire y Agua – de la tradición occidental. Los filósofos esotéricos representan la opinión que el número cinco simboliza el intercambio dinámico y por lo tanto la misma naturaleza en si. Y exactamente así se deberían comprender los cinco elementos: como fases de transformación que, en todos los niveles de la naturaleza y de la unidad cuerpo/mente, están relacionadas entre si.

Los cinco elementos se comprenden como fases de un proceso y no como inmutable manifestación de la materia. Los cinco elementos expresan los “cinco movimientos” del universo. Como símbolos de la naturaleza están relacionados con una multitud de fenómenos (las estaciones del año, los colores, las emociones, las fases del día, de una vida, los órganos y muchos más...)

La teoría de las cinco fases de transformación fue sistematizada inicialmente 300 años a.C. Es el orden de los elementos llamado “Shen” o “ciclo creador o nutritivo). La representación aquí explicada es obvia y lógica y refleja los procesos cíclicos de la naturaleza. Para encontrar un denominador común: Agua nutre Madera; Madera nutre Fuego; la ceniza del Fuego se descompone y se convierte en Tierra; Tierra contiene los minerales del Metal; Metal se derrite y en su forma líquida se transforma en “Agua”.

Resumen de los elementos

El elemento **Agua** se asocia a las horas nocturnas y al silencio. Nos da el instinto de supervivencia y los impulsos de la creación y despierta en nosotros la sensación de miedo. Es la fuente de la voluntad en la unidad de cuerpo/mente y le concede constancia. Agua está en relación con los órganos riñones que albergan la esencia (Jing), la base de nuestra fuerza constitucional. También la vejiga es asociada al elemento Agua.

El elemento **Madera** se asocia a la mañana y con el inicio de una acción. Nos da la capacidad de proyectar y de controlar y lograr y nos permite estar furiosos. Madera está en relación al órgano hígado que alberga el “alma etéreo” (Hun). El alma etéreo controla nuestra evolución individual y es la fuente de la esperanza y de la visión. También está asociada la vesícula biliar, que es la sede de la iniciativa.

El elemento **Fuego** se asocia a la tarde temprana y con actividades en el punto de culminación. Representa nuestra identidad y la ansia de festejar, ya que facilita la capacidad para la alegría y el amor. Fuego está en relación con el corazón, que alberga “Shen” (el espíritu). Shen es la base de la consciencia y el origen de los pensamientos y de los sentimientos. Esta es la forma sutil del Chi. Al elemento Fuego también están asociados el intestino delgado, el pericardio y el triple calentador.

El elemento **Tierra** se asocia con la tarde avanzada y con la reducción de la actividad. Crea la capacidad de concentración y de analítica y capacita la reflexión. El elemento Tierra está relacionado al órgano bazo que es la sede del pensamiento (Yi). La reflexión facilita al espíritu de llevar a cabo procesos lógicos, así como el bazo somete los alimentos a un proceso de digestión. También está asociado el estómago, la sede de la capacidad de escuchar y de percibir.

El elemento **Metal** se asocia con el anochecer y con el equilibrio entre actividad y serenidad. Nos da la percepción para los límites desde los cuales absorbemos lo nuevo y soltamos lo viejo. Los sentimientos asociados son el sufrimiento y la preocupación. Metal está relacionado con el órgano pulmón que es la sede del alma corporal (Po). El alma corporal nos da la vitalidad “animal” y el optimismo innato. Cuando está dañada nos volvemos desanimados. También está asociado al intestino grueso.

¿Cómo establecer equilibrio?

Por ejemplo podemos preguntarnos cómo llegar a nuestro más profundo núcleo para renovarnos profundamente (Agua). O si tenemos la sensación de alcanzar nuestros objetivos de manera armoniosa sin exponernos a las obligaciones externas y sin haber perdido la perspectiva (Madera). O si nos permitimos amar y de esta manera llegar a realizarnos a un nivel más sutil (Fuego). Si realmente escuchamos y entendemos las señales que la vida nos da y si integramos esa comprensión intuitiva en nuestros cambios (Tierra). Y finalmente si nos sentimos unidos con los demás sin estar alejados y tampoco obligados a estar unidos.

Como instrumento para la meditación podemos integrar los cinco elementos a un nivel sutil, visualizando aquellos elementos de cuyos efectos nos sentimos atraídos. Por ejemplo para aumentar la autoestima o una autoridad natural (Madera), podemos visualizar la inquebrantable fuerza de un árbol que está profundamente enraizado con la Tierra. Para reducir melancolía y aumentar el esplendor interno (Metal), podemos visualizar un diamante, su brillo y su fuerza, e intentar de percibir el momento para romper con el pasado y brillar.

Para conservar la vida en nuestro cuerpo necesitamos absorber permanentemente Chi para que la consistencia física sea asegurada y para que nos podamos mover, estar en equilibrio y sentir un profundo placer vital.