

Práctica de purificación de los elementos

Lama Gangchen Rinpoche

Enseñanza impartida el 10 de octubre de 1993 en Madrid, España

Nuestro Maestro, Lama Gangchen Rinpoche, con una visión profunda y compasiva de la problemática del mundo actual y de las mentes de las personas que lo pueblan, siempre ha concedido una importancia muy especial a la práctica de purificación de los elementos. En esta enseñanza de 1993 —ligeramente editada para ordenarla por temas—, Rinpoche nos explicaba con sencillez y claridad los motivos de este énfasis y cómo hacer la práctica.

¿Por qué es importante purificar los elementos?

Es esencial cuidar los cinco elementos porque son el fundamento de la vida. Cuando están en desequilibrio provocan enfermedades. Por ejemplo, si el agua no funciona, la vida se acaba. Hay que tener buenas relaciones con los cinco elementos, como las tengo yo, mis amigos pueden atestiguarlo.

Así pues, las enfermedades, leves o graves, están provocadas por el desequilibrio de nuestros cinco elementos internos —viento, fuego, tierra, agua y espacio—, ya sea a causa de fenómenos externos (como el contagio o la contaminación), ya a causa de errores que cometemos nosotros mismos. Por ello, es muy necesario equilibrarlos y esa es la función de esta práctica.

Además, con esta práctica también puede disminuirse la contaminación del exterior del cuerpo, del entorno, ya que los cinco elementos son los que constituyen el mundo entero, son tanto externos como internos.

¿Cómo purificamos los elementos?¹

La práctica de purificación de los elementos consiste en hacer un trabajo interno, adentrándonos en las profundidades de la mente mediante la meditación, a la vez que vamos recitando los mantras de cada uno de los elementos (YAM, RAM, LAM, BAM,

¹ (N. de la ed.) A lo largo de los años, Lama Gangchen Rinpoche nos ha ido enseñando diversos sistemas de purificación de los elementos, todos similares aunque con pequeñas variantes, y todos con la misma validez.

EH) y haciendo el mudra de expulsar la contaminación (SHUDDHE SHUDDHE SOHA). Los elementos se purifican en los cinco chakras,

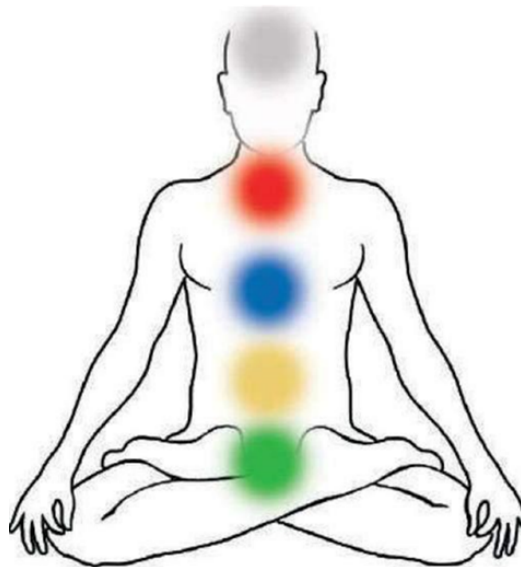
Chakra secreto: elemento viento, YAM

Chakra del ombligo: elemento fuego, RAM

Chakra del corazón: elemento tierra, LAM

Chakra de la garganta: elemento agua, BAM

Chakra de la coronilla: elemento espacio, EH



En primer lugar, energizamos el viento en el chakra secreto; al cobrar impulso y moverse con fuerza, el viento crea la condición necesaria para que el fuego se avive en el chakra del ombligo. Al arder con gran viveza, el calor del fuego asciende y calienta la tierra, de la que se va desprendiendo vapor, que asciende y se condensa en agua en el chakra de la garganta. El agua hierve y sube hasta el espacio, situado en el chakra de la coronilla.

La energía pura de los cinco elementos nos llena por dentro y los elementos contaminados desaparecen. Del mismo modo que al encender la luz eliminamos instantáneamente la oscuridad, cuando nos llenamos de energía pura, todo lo negativo, lo oscuro, lo contaminado deja de tener sitio para estar y desaparece.

Esta meditación debe hacerse con mucha atención, interiorizando todo el proceso. No basta con cantar los mantras para que suenen bien. Tenemos que sentir cómo activamos los vientos internos y cómo van actuando en nuestro interior.

Al activar y purificar los elementos internos con esta práctica, la negatividad sale de nuestro cuerpo por todos sus orificios, por los poros, por la boca... Es como

encender un ventilador que expulsa de la habitación el humo y las impurezas del aire. El viento positivo nos penetra y expulsa el viento negativo.

Si el desequilibrio es mayor en algún elemento concreto, podemos concentrar en él la práctica. Si no sabemos cuál es el elemento que tenemos más perturbado, haremos la práctica completa.

¿Para qué utilizamos esta práctica?

La purificación de los elementos es muy útil porque puede aplicarse a multitud de situaciones [además de para equilibrar nuestros elementos internos]. Es fácil de hacer una vez que se conoce y su utilidad es enorme. [Veamos algunos ejemplos:]

La contaminación de los **alimentos**, que tanto nos preocupa en nuestros tiempos, puede reducirse purificando los alimentos. ¿Cómo? Purificamos los cinco elementos —viento, fuego, tierra, agua, espacio— antes de tomar los alimentos; y también es posible hacerlo mientras los tomamos. Cabe incluso la posibilidad de purificar la esencia de los posibles venenos que tengan los alimentos una vez que se han ingerido.

Hoy día, mucha gente tiene miedo a tomar **medicamentos químicos**; y si se toman con aprensión, esto influye negativamente en sus efectos. Así pues, es beneficioso purificar los elementos de un medicamento antes de tomarlo, eliminando así sus venenos más burdos, y de esta forma aumenta su efecto beneficioso sobre el organismo. Con la práctica no hace falta preocuparse de los venenos burdos de los medicamentos.

También sirve para la **contaminación medioambiental**. Por ejemplo, si un país está muy contaminado, la situación puede mejorarse si muchas personas hacen esta meditación a la vez, esto disminuye la contaminación.

También es importante el **cuidado de los elementos desde el punto de vista astrológico**. Padecemos muchos fracasos por no tener presente las influencias astrológicas en nuestra vida. Por ejemplo, podemos tener una casa preciosa y encontrarnos mal en ella por cuestiones astrológicas. Lo mismo en relación a la familia. O en otros muchos aspectos de la vida.

Fundamento de la práctica de purificación de los elementos

Esta práctica, como las demás que hacemos, no es algo que se haya sacado de un libro ni nada por el estilo. Todas las prácticas se han ido transmitiendo a través de un **linaje**, mediante una **transmisión energética**, y por ello son tan poderosas. Antiguamente eran prácticas secretas. La gente sabía muy poco de ellas; las hacían, pero sin tener un conocimiento profundo.

El **sistema de los elementos** que usamos puede que os parezca extraño, pero no hay que preocuparse por eso. Existen muchos sistemas de elementos diferentes, que los asocian a diferentes chakras o a distintos factores: el chino, el hindú, el budista, el astrológico, el tántrico... cada cual es distinto y esto podría crear confusión. Todos son

igualmente válidos, pero si se decide realizar una práctica con un sistema, lo mejor es adherirse a él y no mezclar sistemas, puesto que esto sí resultaría confuso. Es cierto que es posible combinar diferentes sistemas, pero antes hay que tener un conocimiento profundo de todos ellos que nos dé la capacidad de hacerlo. Si no lo tenemos, no importa, basta con establecer el sistema que se va a seguir y mantener las prácticas de los distintos sistemas separadas.

Todos los sistemas son coherentes y tienen su explicación.

Por ejemplo, ¿cómo se originaron los elementos del mundo físico que experimentamos, del samsara? Primero surgió el espacio, después el agua, a continuación, la tierra y así sucesivamente.

Todo tiene una razón de ser. Por ejemplo, ¿por qué asociamos los elementos a los chakras donde los situamos? Hay varias formas de explicar esta asociación de los diversos elementos con los distintos chakras. Desde el punto de vista físico, por ejemplo, es junto al chakra secreto donde se concentra más la fuerza del viento, que es la que el organismo emplea para evacuar, para eliminar los desechos del organismo, y por ello asociamos el viento con el chakra secreto. El fuego está asociado al chakra del ombligo porque necesitamos de su calor para digerir los alimentos. Visto de otra forma, desde el punto de vista tántrico, el fuego es el *tummo*, el calor interno que se desarrolla con la meditación, también en el chakra del ombligo. La tierra, asociada con el chakra del corazón, puede generar dolores en esa zona cuando le falta la necesaria humedad del agua, es decir, por un exceso de sequedad. Que el chakra de la garganta esté asociado al agua puede explicarse por la saliva que hay en la boca y corre por la garganta.

Consejos finales

Ahora se va a realizar la práctica, tratando de meditar en eliminar toda la negatividad de los cinco elementos mientras se recitan los mantras, y así quizá podáis tener una experiencia. Voy a dar a la gente una transmisión energética mientras se hace la práctica y tenéis que usarla bien.

Hay que pensar correctamente y con concentración en los cinco elementos, cada cual ubicado en su chakra. Debéis pensar que en cada chakra tenéis una semilla pura, muy pequeña pero muy poderosa.

Así que, por favor, utilizad este método, que es muy poderoso y aplicable en muchísimas situaciones. Por recordar algún ejemplo, antes de comer, cuando hay contaminación por humo de tabaco o cuando la casa está cargada de energía negativa.