MahaVajra

九字印

Kuji-In
en la vida cotidiana

Una práctica con los nueve sellos

kujiin.com

Contenido

- Tus primeros minutos 3

01 RIN · Confianza 6

02 KYO · Responsabilidad 9

03 TOH · Armonía 12

04 SHA · Poder 15

05 KAI · El ser 18

06 JIN · Comprensión 21

07 RETSU · Percepción 24

08 ZAI · Creatividad 27

09 ZEN · Paz 30

- Una sesión con los nueve sellos 33

Fotografías y caligrafía de Kuji-In for Everyone.
© 2006 François Lépine, F.Lepine Publishing.

INTRODUCCIÓN

Tus primeros minutos

Empieza con un gesto y unas palabras.

¿Qué estás practicando?

Kuji-In significa «los nueve sellos de las manos». Un sello vincula algo que haces con el cuerpo con algo que quieres comprender. Piensa en la confianza. Puedes explicar qué significa confiar y, aun así, dudar a la hora de actuar. Con el primer sello aprendes a reconocer qué se siente cuando sabes que puedes contar contigo. Una vez que conoces esa sensación, puedes notar cuándo está presente, cuándo la pierdes y qué puedes hacer entonces.

Los nueve sellos te proponen nueve temas que puedes explorar de esta manera. Cada uno tiene un nombre japonés, una posición de las manos y una frase breve. Empieza por RIN. Hay mucho que aprender al sostener cómodamente un solo gesto durante unos minutos. Puedes practicar en una silla, sea cual sea tu edad, tu experiencia o tu tradición religiosa.

Deja que el cuerpo y la respiración encuentren su ritmo

Siéntate de modo que tu peso quede bien apoyado. Suelta los hombros y apoya los codos donde puedas juntar las manos con facilidad. Entrelaza los dedos sin apretar y estira los dos dedos medios hasta que se toquen las puntas. Este es RIN. Nota dónde hacen contacto los dedos. Afloja la presión hasta poder mantener el gesto y respirar con comodidad. Descansa las manos cuando lo necesites.

En mi segundo libro, Qi-Gong y Kuji-In, empiezo por el cuerpo porque puedes sentir lo que hace. Qi es la palabra tradicional china para la energía con la que trabajamos en estos ejercicios. Para empezar, pon una mano en el bajo vientre. Deja que se mueva ligeramente hacia fuera al inhalar y que vuelva a su sitio al exhalar. Mantén los hombros en reposo. Cuando vuelvas a formar el sello, deja que ese movimiento suave continúe por sí solo.

Aquí hay una lección del kung-fu. Cuando aprendes una forma, vas lo bastante despacio como para notar un esfuerzo innecesario. Pruébalo con las manos. Forma RIN una vez mirando los dedos. Suéltalo, vuelve a formarlo y siente qué ocurre en la mandíbula y los hombros. Quizá descubras que tensaste un músculo que no intervenía en el gesto. Déjalo descansar. Puedes aplicar esa pequeña corrección en la siguiente repetición.

Cómo encajan las cinco partes

El gesto de las manos es el mudra. Te permite reconocer la práctica a través del cuerpo. El punto de concentración, llamado chakra en esta enseñanza, te indica dónde llevar la atención. El mandala es la imagen que mantienes en la mente. En RIN, sientes la base del cuerpo e imaginas allí una luz roja. Sentir el contacto con el asiento e imaginar un color son dos cosas distintas. Puedes hacer ambas, aunque el color sea tenue.

El mantra le da a tu voz un papel en la práctica. La quinta parte es la enseñanza que contemplas, llamada dharma. En RIN esa enseñanza es la confianza. Recuerda una ocasión en que llevaste a cabo una decisión. Cuando reconozcas la sensación, deja que se desvanezcan los detalles del recuerdo. Quédate con lo que sientes durante una respiración antes de pronunciar otra palabra.

Aprende primero dos partes. Mantén el gesto y di la frase en español. Cuando puedas hacerlo sin revisar cada dedo, añade el punto de concentración. Incorpora la imagen cuando te sientas a gusto. Si la imagen te absorbe tanto que olvidas la cualidad, simplifica la siguiente repetición. Aprenderás más con dos partes que puedes sentir que apresurándote a recordar cinco instrucciones.

¿Para qué recitar un mantra?

Un mantra es una secuencia breve de sonidos que repites en voz alta o interiormente. RIN es el nombre japonés del sello. Su frase en español, «Me encuentro conmigo», te acerca a su filosofía. El mantra en sánscrito se recita por separado. Las frases en español de esta guía expresan lo que practicas. Son adaptaciones filosóficas y no pretenden dar el significado literal de cada palabra sánscrita.

Prueba a decir «Me encuentro conmigo» una vez, a un volumen cómodo. Escucha las palabras al decirlas. Haz una pausa lo bastante larga para notar cómo te sientes de verdad. Repítelas teniendo presente esa sensación. Al hablar intervienen la respiración, la boca y el oído en un mismo acto. Cuando la mente se distrae, el sonido te ofrece un punto conocido al que volver. Al recitar en silencio puedes seguir esos mismos sonidos por dentro.

Cuando encuentres un mantra nuevo en sánscrito, léelo despacio con la página abierta. Respira donde lo necesites, incluso a mitad de una frase larga. Cuando los sonidos te resulten familiares, dedica más atención a la enseñanza que los acompaña. Puedes seguir usando las frases en español mientras aprendes las posiciones de las manos. Practica cuando puedas dedicarle atención y termina la sesión antes de volver a conducir o a otra tarea que requiera la vista y las manos.

CAPÍTULO 1

RIN · Confianza

Conoce a la persona que eres hoy.

¿Qué significa confiar en ti?

La confianza en ti empieza por conocer tu reacción cuando tienes que elegir. Algunas personas nos tensamos antes de saber siquiera qué nos preocupa. Otras respondemos enseguida y descubrimos un momento después que teníamos dudas. RIN te da tiempo para notar esa primera reacción. Cuando la reconoces, puedes decidir si necesitas más información o si ya puedes actuar.

Di «Me encuentro conmigo». ¿Con quién te encuentras? Empieza por lo que sientes ahora mismo. Puedes tener las manos firmes y sentir un nudo en el vientre. El ejercicio puede interesarte y, al mismo tiempo, puedes dudar de si lo haces bien. Ambas cosas caben. Si reconoces la duda y aun así haces un movimiento deliberado, acabas de experimentar por ti mismo un pequeño acto de confianza.

Forma el primer sello

Entrelaza los dedos. Estira los dos dedos medios, uno al lado del otro, y junta las puntas. Deja los brazos a una altura cómoda. Separa un poco los dedos si sientes tensión en una articulación. Compara el gesto una vez con la fotografía y luego comprueba si puedes reconocerlo por el tacto.



RIN de frente



RIN de lado

Lleva la atención al perineo, la zona blanda situada en la base del cuerpo, entre los genitales y el ano. Deja la musculatura en reposo. Imagina una pequeña esfera de luz roja que palpita allí. Durante unas cuantas respiraciones tranquilas, imagina que la luz llena la pelvis y llega al cóccix. Al terminar, vuelve a reunir la luz en el punto inicial. Si la imagen es tenue, basta con saber dónde quieres situarla.

En la enseñanza del qi-gong, la imagen en la base del cuerpo es un fuego que alimentas. Prueba a mantener la atención en ese lugar durante una respiración completa. Observa si aprietas la mandíbula al decidir quedarte allí. Puedes mantener la decisión y soltar el esfuerzo de más. Así percibes la diferencia entre sostener la atención y poner el cuerpo en tensión.

El mantra en sánscrito

Om vajramanataya swaha

Las explicaciones de los nueve mantras en este libro son muy breves. La práctica permite profundizar mucho más en su filosofía. Para empezar, recuerda algo que sabes hacer, por pequeño que sea. Mantén el gesto y recita el mantra con esa sensación de poder contar contigo. Al terminar, conserva la sensación durante una respiración. La próxima vez que practiques, empieza por lo que hoy has aprendido a reconocer.

Descubre con qué puedes contar

Elige una acción cotidiana que hayas pospuesto. Identifica la parte que ya sabes hacer, como abrir un documento y escribir la primera frase. Haz esa parte. Pregúntate después qué aprendiste sobre aquel instante de duda. ¿Te faltaba una instrucción, algo de tiempo o simplemente empezar? Tu respuesta te dará algo concreto en lo que confiar la próxima vez que te encuentres ante una elección parecida.

CAPÍTULO 2

KYO · Responsabilidad

Encuentra la parte de una situación que puedes cambiar.

Reconoce tu parte

Es más fácil comprender la responsabilidad cuando distingues lo que ocurrió, lo que hiciste y aquello en lo que todavía puedes influir. Si faltaste a una cita, la hora ya pasó. Aún puedes llamar. Puedes pasar diez minutos culpándote sin cambiar nada. Al llamar, aprovechas uno de los medios que tienes a tu alcance.

KYO viene después de la confianza porque te invita a hacer algo con la capacidad que reconociste en RIN. Fíjate en el «mi» de «mi responsabilidad». Los demás toman sus propias decisiones. Tú puedes hacer una pregunta clara, cambiar tu manera de hablar o retirarte de una conversación. También puedes reconocer el efecto de algo que hiciste, incluido un efecto positivo. Saber qué parte te corresponde te ayuda a dedicar el esfuerzo a lo que sí puedes hacer.

Sigue el movimiento hacia fuera

Junta las manos. Apunta ambos índices hacia arriba y curva los dedos medios sobre ellos. Junta las puntas de los pulgares y entrelaza los dedos restantes. Usa la fotografía para encontrar la posición y luego relaja las muñecas.



KYO de frente



Los dedos doblados en KYO

Lleva la atención al bajo vientre, entre la pelvis y el ombligo. Imagina allí un pequeño sol anaranjado que irradia luz en todas direcciones. Deja que el vientre se mueva suavemente con la respiración. En qi-gong, la región interior del bajo vientre se llama Dan-tian, un lugar donde se reúne el Qi durante la práctica. En KYO, mantén el centro en un mismo punto y deja que la luz imaginada se extienda hacia fuera. Así puedes sentir dónde nace una acción y qué dirección toma.

Di «Muchos medios y métodos». Deja que se te ocurra una respuesta posible. Sigue respirando el tiempo suficiente para encontrar una segunda. Por ejemplo, puedes responder ahora o pedir la información que te permitiría dar una respuesta mejor mañana. La segunda posibilidad suele aparecer cuando dejas de insistir en que la primera tiene que funcionar.

El mantra en sánscrito

Om isha naya yantraya swaha

Al recitar, considera con qué tono te dispones a actuar. Puedes hacer exactamente la misma petición con voz cortante o con voz tranquila. En la enseñanza de KYO en qi-gong, importa lo que transmites hacia fuera. Puedes observarlo directamente si escuchas tu voz y, después, prestas atención a la respuesta. Deja espacio para que la otra persona te sorprenda.

Comprueba el efecto

Elige una acción que de verdad te corresponda. Cuando la hayas realizado, compara el efecto que buscabas con lo que ocurrió. Si alguien interpretó mal tus indicaciones, pregúntale qué parte resultó poco clara. Su respuesta te mostrará qué palabras cambiar. Asumir tu responsabilidad incluye la libertad de ajustar lo que haces cuando el resultado te enseña algo.

CAPÍTULO 3

TOH · Armonía

Dale tiempo a lo que sientes para que puedas conocerlo.

Cómo un sentimiento se convierte en reacción

Un sentimiento puede aparecer antes de que tengas palabras para nombrarlo. Tal vez notes presión en el vientre, luego pienses «esto me molesta» y después sientas el impulso de interrumpir. Son partes de una misma experiencia y cada una te aporta información distinta. La sensación te dice que algo se ha movido en ti. Las palabras son tu primera explicación. El impulso apunta a una acción que todavía puedes elegir.

En TOH practicas dejarte sentir esa experiencia. Incluso cuando algo te resulta desagradable, la armonía es posible. Empieza con un sentimiento leve que puedas acompañar con comodidad. Dale tiempo para observar si cambia. Quizá descubras que parte de la tensión venía de querer hacerlo desaparecer antes de que alguien lo notara.

Dale espacio a lo que sientes

Dobla los índices y los dedos medios de ambas manos hacia dentro y entrelázalos. Extiende los pulgares, los anulares y los meñiques como se ve en la fotografía. Deja que el abdomen se mueva libremente al respirar. Lleva la atención al interior del vientre.



TOH de frente



Los pares de dedos en TOH

Pregunta «¿Quién soy?». Durante esta sesión, deja que la pregunta te devuelva a tu experiencia inmediata. Imagina una luz de sol amarilla y dorada que brilla desde el abdomen y se extiende por dentro del cuerpo. En KYO la luz salía hacia fuera. Aquí dejas que llegue a lugares de tu interior que sueles pasar por alto. Incluye la zona tensa y también las que sientes relajadas.

Si solo oyes una explicación de por qué te sientes así, déjala a un lado durante una respiración. ¿Dónde está la sensación ahora? ¿Tiene un borde definido o se extiende por una zona? Está bien si se queda exactamente como estaba. Al permitirle quedarse puedes conocerla sin tener que justificarla.

El mantra en sánscrito

Om jita rashi yatra jiva ratna swaha

Recita el mantra y deja que el sonido ocupe tu voz mientras escuchas por dentro. El segundo libro introduce la humildad en este sello. Puedes respetar un obstáculo sin gastar todas tus fuerzas en combatirlo. Inténtalo con un sentimiento incómodo. Cuando dejes de resistirte a su presencia, observa qué opciones siguen a tu alcance.

Lleva la pausa a una conversación

Detecta una ocasión en que sientas el impulso de responder deprisa. Termina de escuchar. Siente el movimiento del vientre durante una respiración y elige entonces tu primera frase. Quizá necesites decir «No estoy de acuerdo». Quizá necesites un minuto más. Después, recuerda en qué momento advertiste el impulso. Reconocerlo un poco antes es un cambio concreto que puedes llevar de una conversación a la siguiente.

CAPÍTULO 4

SHA · Poder

Deja que una decisión serena te lleve a actuar.

Cómo una intención se convierte en acción

En TOH preguntaste «¿Quién soy?». En SHA respondes «YO SOY». Di esas palabras y detente ahí un momento. Ya estás aquí antes de añadir una descripción de lo que haces bien o de lo que te gustaría cambiar. Desde ahí puedes hacerte una pregunta práctica. ¿Qué decides hacer?

Tomar una decisión y sentir entusiasmo al tomarla son experiencias distintas. El entusiasmo puede desaparecer mucho antes de que acabes la tarea. El poder personal incluye la capacidad de retomar una decisión cuando el entusiasmo ya pasó. Elige algo lo bastante pequeño para sentir qué ocurre al decidir, empezar, hacer una pausa si la necesitas y volver a la tarea. Así aprendes a reconocer la determinación en el cuerpo.

Deja que la luz salga

Extiende los pulgares, los índices y los meñiques. Dobla los dedos medios y los anulares hacia dentro y entrelázalos. Compara el gesto con TOH. Al cambiar los dedos que extiendes, las manos reciben una señal clara de que el ejercicio ha cambiado. Coloca los brazos de modo que los hombros puedan seguir relajados.



SHA de frente



SHA de lado

Lleva la atención al plexo solar, la zona blanda justo debajo del esternón. Deja que la luz amarilla y dorada que llenaba tu cuerpo en TOH brille hacia fuera desde ahí. En el segundo libro se describe el plexo solar como un lugar desde donde se distribuye la energía. Aquí puedes trabajar con esa imagen dando una dirección concreta a una decisión clara. Respira con comodidad mientras dices «YO SOY».

Si te descubres sacando pecho para sentirte más fuerte, deja que el pecho vuelva a su posición y repite las palabras. ¿Sigue igual de clara la decisión? Prueba con una voz más suave. Al soltar el esfuerzo que nada aporta a tu decisión, puedes prestar más atención a la acción misma.

El mantra en sánscrito

Om haya vajramanataya swaha

Recita pensando en una acción y considera quién sentirá sus efectos. La fuerza incluye asumir la responsabilidad de lo que pones en marcha al decidir. Al terminar el mantra, nombra una manera de actuar con cuidado. A veces significa hablar con firmeza. A veces significa elegir un momento en que puedas dedicar al asunto toda tu atención.

Un compromiso contigo

Haz un pequeño acuerdo contigo para hoy. Dale un principio y un final que puedas reconocer. «Después de comer escribiré un párrafo» es lo bastante claro como para comprobarlo. Al final del día, mira si cumpliste ese compromiso. Si lo cumpliste, observa qué lo hizo posible. Si se te pasó, identifica el momento en que el plan dejó de encajar en tu día. Mañana puedes hacer un acuerdo más pequeño y volver a intentarlo.

CAPÍTULO 5

KAI · El ser

Cuídate como cuidas a alguien que amas.

¿Por qué cuidarte?

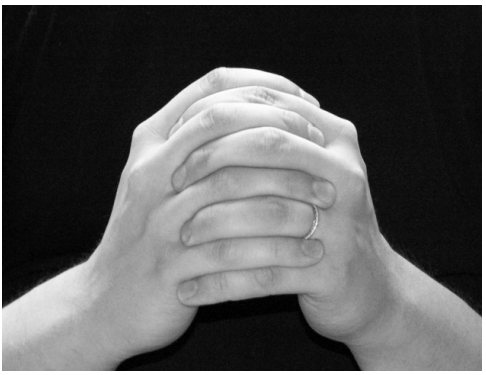
Conoces tu propia experiencia desde dentro. Sientes el hambre antes de que nadie sepa que tienes hambre. Oyes las palabras con las que te atacas, aunque no digas nada en voz alta. Esto te da una responsabilidad particular. Puedes darte cuenta de una necesidad cuando aún es pequeña y decidir cómo responder. Ahí empieza la práctica del amor hacia ti.

Las personas tenemos distintas habilidades, condiciones de salud y circunstancias. Ninguna de esas diferencias nos sirve de escala para medir a una persona frente a otra. Quien empieza puede cometer un error que alguien con experiencia sabría evitar. ¿Qué se desprende de eso? Que quien empieza necesita orientación. El error te indica qué enseñar. Nada dice del amor que merece recibir cualquiera de las dos personas. Aplica el mismo razonamiento cuando el error sea tuyo.

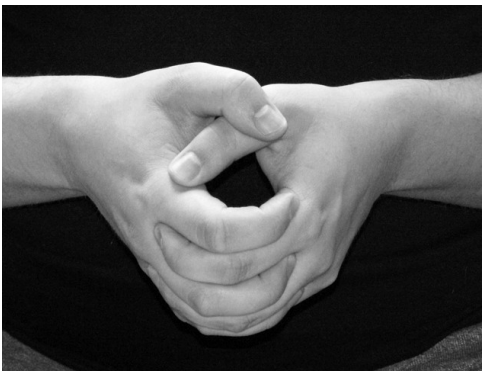
Amarte implica estar de tu lado el tiempo suficiente para comprender qué necesitas. Cuidarte es lo que haces a partir de esa comprensión. Quizá necesites descansar. Quizá necesites reconocer algo que hiciste y repararlo. En ambos casos puedes cuidarte y tomar en serio el efecto de tus acciones sobre los demás.

Lleva la atención al corazón

Entrelaza todos los dedos. Deja que la punta de cada uno descanse en la base del dedo correspondiente de la otra mano. Hazlo con suavidad. Lleva la atención al centro del pecho. Imagina que una luz de sol dorada calienta la región del corazón y luego imagina una esfera azul alrededor de todo el cuerpo. Dale tiempo a esa calidez, aunque físicamente solo sientas tu respiración.



KAI de frente



Las manos entrelazadas en KAI

Di «Soy un ser completo». Puedes ser una persona entera y aun así necesitar descanso, orientación o compañía. Deja que la frase incluya la parte de ti que está pasando dificultades hoy. Observa qué ocurre cuando dices «Siento cansancio» y omites la segunda frase de costumbre sobre todo lo que deberías haber hecho. Durante una respiración tienes delante una necesidad a la que sí puedes responder.

El mantra en sánscrito

Om namah samanta vajranam ham

En el segundo libro llamo a este gesto de KAI los lazos externos. Dirige tu atención a cómo te llega el mundo a través de tu propia experiencia. Una voz se eleva y se te aprieta el pecho. La tensión es algo que puedes sentir. Para conocer la intención de la otra persona quizá tengas que preguntarle. Mientras recitas, deja que la esfera azul abarque tanto tu percepción de la habitación como el calor que sientes en el corazón. Cuidarte puede ayudarte a prestar más atención a lo que sucede a tu alrededor.

Elige el cuidado que necesitas

Hazte tres preguntas breves. ¿Qué siento? ¿Qué podría necesitar? ¿Qué puedo hacer ahora al respecto? Si notas cansancio, cerrar los ojos unos instantes puede enseñarte más que dedicar otro minuto a criticar tu ritmo. Si sientes soledad, quizá te sirva más enviar un mensaje para pedir compañía que acostarte temprano. Después de actuar, observa qué cambió. Aprendes a cuidarte con más precisión cuando escuchas tus propias respuestas.

CAPÍTULO 6

JIN · Comprensión

Escucha una idea por segunda vez.

¿Cómo se siente la comprensión?

Puedes recordar una frase palabra por palabra y aun así tener dificultades para aplicar la idea que contiene. Es más fácil reconocer la comprensión cuando intentas llevar algo a la práctica. Piensa en la indicación de relajar las manos. Podrías repetirla muchas veces. En el instante en que descubres cómo aflojar la presión y mantener los dedos en su sitio, conoces algo por experiencia directa. Podrías mostrarlo con las manos antes de encontrar las palabras para explicarlo.

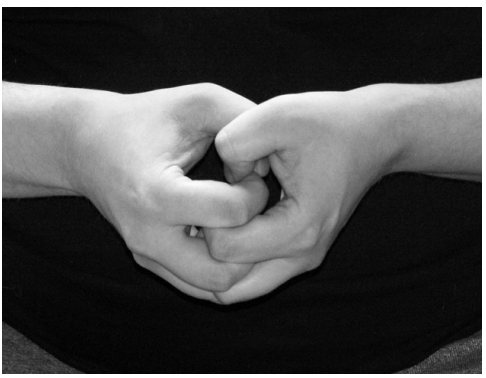
JIN te enseña a prestar atención a ese instante de reconocimiento. En el segundo libro describo un aspecto de la comprensión que precede a las palabras. Puedes explorarlo con un pensamiento cotidiano. Evoca la forma de una taza. Reconoces qué es y cómo podrías sostenerla. Deja pasar una respiración antes de nombrarla. Observa cuánto de esa idea ya estaba ahí.

Dale tiempo a una idea para tomar forma

Entrelaza los dedos y dobla las puntas hacia dentro, en el espacio entre las palmas. Deja que la punta de cada dedo toque la del dedo correspondiente de la otra mano hasta donde llegues cómodamente. En KAI las puntas descansaban en la base de los otros dedos. En JIN se encuentran dentro de las manos. En el segundo libro este gesto se llama los lazos internos. Puede recordarte que escuches cómo toma forma una idea en tu interior.



JIN de frente



El interior del sello JIN

Lleva la atención a la base de la garganta, a la pequeña hendidura por encima del esternón. Conserva la esfera azul de KAI brillando alrededor de todo el cuerpo. Di «Comprendo». Siente cómo se forman las palabras y deja una pausa después. Puedes seguir sintiendo interés por una idea aunque una parte se te escape.

Pruébalo con algo que estés aprendiendo. Recuerda una instrucción. Deja que te venga su sentido y luego exprésalo con tus propias palabras. ¿En qué punto se vuelve imprecisa tu explicación? Vuelve a esa parte. Es más fácil explorar un vacío que logras identificar que una materia entera que has descartado por demasiado difícil.

El mantra en sánscrito

Om agnaya yanmaya swaha

Recita el mantra en sánscrito sin preparar al mismo tiempo una explicación. Deja que el sonido termine. Observa qué queda de la idea cuando guardas silencio. Al retomar una conversación, expresa en una frase lo que entendiste y dale a la otra persona la oportunidad de corregirte. Su respuesta te permite comprobar tu impresión.

Prueba la idea en otra situación

Elige una idea del libro y aplícala fuera de la sesión. Por ejemplo, con KYO aprendiste a reconocer la parte de un resultado en la que puedes influir. Intenta aplicarlo a un cambio en tu horario. Si reconoces el mismo principio en circunstancias diferentes, has aprendido algo más que las palabras del ejercicio.

CAPÍTULO 7

RETSU · Percepción

Vuelve a mirar desde donde está otra persona.

Cómo la atención selecciona lo que ves

Lo que percibes depende en parte de dónde diriges la atención. Mira un objeto cercano. Resulta fácil describir sus bordes y sus detalles. Sin cambiar la mirada de sitio, percibe el espacio que lo rodea. Tal vez notes algo que estuvo ahí todo el tiempo. La habitación sigue igual. Lo que ha cambiado es la amplitud de tu campo de atención.

Haces la misma selección al recordar un suceso. Quizá recuerdes con especial claridad un comentario que te molestó y se te haya escapado lo que ocurrió justo antes. Con RETSU practicas el paso del detalle al contexto y viceversa. Esto también te ayuda a reconocer dónde termina la observación y dónde empieza la interpretación.

Trabaja con dos distancias

Cierra la mano izquierda sin apretar y extiende el índice izquierdo hacia arriba. Rodea el dedo levantado con los dedos de la mano derecha. Lleva las puntas del pulgar y del índice derechos a la punta del índice izquierdo. Comprueba la orientación en la fotografía y deja las manos a una altura cómoda.



RETSU de frente



El contacto de las puntas en RETSU

Lleva la atención al punto óseo detrás de la cabeza donde el cráneo se une al cuello. En el segundo libro este punto se llama la Puerta de Jade. Dirige allí la atención con suavidad y mantén la cabeza nivelada. Di «Muchos niveles». Imagina que la esfera azul se vuelve blanca y se divide en dos. Deja que la exterior se expanda y que la interior se recoja hasta seguir la forma de tu cuerpo.

Empieza por el límite más cercano. Percibe el espacio que ocupan tus manos y tu cuerpo. Después incluye el espacio más amplio que te rodea. Si te cuesta mantener las dos imágenes a la vez, alterna entre ellas. Con el tiempo quizá puedas conservar la más cercana en la mente y dejar que la más amplia siga presente al fondo. Ese cambio de atención es el ejercicio.

El mantra en sánscrito

Om jyota-hi chandoga jiva tay swaha

Recita teniendo presente el espacio más amplio. Dedica luego una repetición al más cercano. Observa cuál tiendes a perder al ocuparte del otro. La filosofía de RETSU te invita a contar con la posibilidad de que haya más de lo que abarca tu perspectiva actual. En la vida diaria eso significa dejarte aprender algo que, desde donde estás, resulta difícil de ver.

Comprueba una interpretación

Describe un hecho real en dos frases cortas. En la primera expresa lo que observaste. «Mi pregunta quedó sin respuesta». En la segunda, di qué significado le diste. «Pensé que la otra persona estaba molesta». Busca un dato que te ayude a distinguirlo. Puedes preguntar si oyó tu pregunta. A veces basta esa pequeña distinción para ampliar tu perspectiva.

CAPÍTULO 8

ZAI · Creatividad

Descubre qué ocurre al cambiar una condición.

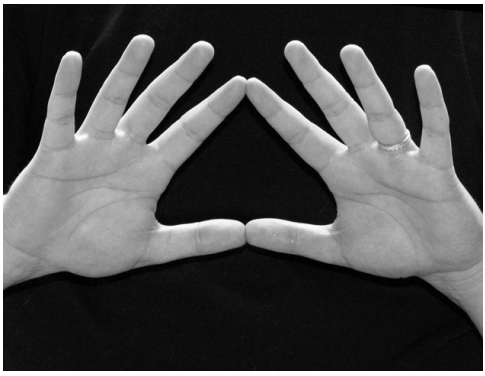
Por qué una primera idea puede desplazar a la segunda

En cuanto reconoces un problema, suele venirte a la mente una solución conocida. Lo familiar tiene su utilidad. Te ayuda a resolver cosas cotidianas. También puede llevarte a aceptar la primera posibilidad antes de ver qué otras podrían funcionar. ZAI te invita a dedicar un poco de tiempo a las condiciones del problema mientras la respuesta sigue abierta.

La creatividad empieza con un cambio a tu alcance. Quizá una tarea requiera tranquilidad, pero ¿tiene que hacerse a determinada hora? Tal vez requiera dos personas, pero ¿han de estar en la misma habitación? Cambiar una condición cada vez te ayuda a ver qué límites son propios de la tarea y cuáles venían con tu primera idea.

Dale espacio a la imaginación

Pon las palmas hacia delante y separa los dedos. Junta las puntas de los dos pulgares y después las de ambos índices. Los pulgares y los índices dibujan un triángulo. Deja los demás dedos abiertos. Sostén el gesto a una altura que permita descansar los hombros.



El triángulo abierto de ZAI

Lleva la atención al centro de la frente, a la altura del extremo superior del puente de la nariz. Di «Todo, en todas partes». Imagina el blanco en todas direcciones. En RETSU distinguías la esfera más próxima de la más lejana. En ZAI, deja que sus contornos desaparezcan hasta que todo el campo sea blanco. Si reaparece la silueta de un objeto, deja que se desvanezca y vuelve al campo abierto. Puedes recordar la idea de un espacio blanco aunque la imagen sea tenue.

En el segundo libro, ZAI invita a contemplar los elementos de la creación. Empieza con una propiedad que puedas observar. El agua toma la forma del espacio que la contiene. Ante un problema concreto, ¿qué podría cambiar de forma y conservar su función? Deja que una pregunta así ocupe tu atención después de la sesión. Le dará a la imaginación algo concreto con lo que trabajar.

El mantra en sánscrito

Om srija iva rutaya swaha

Mantén abierto el campo mientras recitas. Puedes dejar una idea sin terminar durante una repetición. Ese breve intervalo de incertidumbre da tiempo a que aparezca otra posibilidad. Si no se te ocurre nada, termina igualmente la sesión. Ya podrás elegir y hacer pruebas en el trabajo que sigue.

Pon a prueba una posibilidad

Escribe en una frase el resultado que buscas. Nombra dos maneras de intentarlo. Elige la parte más pequeña de una idea que puedas probar hoy. Por ejemplo, antes de reorganizar toda una habitación, despeja una superficie de trabajo y úsala una vez. Fíjate en lo que se hizo más fácil y en lo que tuviste que ir a buscar. Lo que aprendas de una prueba pequeña puede cambiar tu siguiente idea.

CAPÍTULO 9

ZEN · Paz

Deja que la práctica llegue al reposo.

Cómo dar por terminado un ejercicio

En los primeros ocho sellos le diste algo que hacer a tu atención. Formaste gestos, repetiste sonidos y construiste imágenes. En ZEN llevas esas actividades a su fin. Después del último sonido hay un instante en que vuelves a oír la habitación. Préstale atención sin llenarlo enseguida con otra instrucción.

La palabra que contemplas aquí es «Perfección». Puedes entenderla a través de algo que llega a completarse. Una respiración llega a su fin. En ese instante no tienes que añadirle nada para que esté completa. Puede que todavía te espere trabajo y que tengas sentimientos a los que atender después. Puedes dejar que este acto concreto quede concluido.

Suelta la imagen

Abre la mano derecha con la palma hacia arriba. Curva sin apretar los dedos de la izquierda y apoya sus nudillos sobre los dedos de la derecha. Junta suavemente las puntas de los pulgares y deja las manos en el regazo. Observa con qué poco esfuerzo pueden conservar el gesto.



Las manos en reposo en ZEN

Lleva la atención a toda la parte superior de la cabeza. En el lenguaje de Qi-Gong y Kuji-In, esta es la coronilla. Recuerda el campo blanco de ZAI. Después deja de renovarlo. Cuando ya no le das ninguna tarea, una imagen mental suele cambiar o desvanecerse. Deja que ocurra. Puedes dejar pasar incluso el deseo de comprobar si ya se ha desvanecido.

El segundo libro termina con una meditación sobre la «no mente». Una mente ocupada en aprender necesita tiempo para serenarse. Intentar expulsar cada pensamiento te asigna una nueva tarea cada vez que surge uno. Cuando notes un pensamiento, permite que esté ahí. No tienes que añadirle la frase siguiente. Sigue respirando y observa qué ocurre cuando lo dejas en paz.

El mantra en sánscrito

Om arapacana dhi

Recita el mantra suavemente. Escucha hasta el final de la última sílaba. Relaja la boca y permanece con el silencio que sigue. Los sonidos de la habitación pueden formar parte de ese reposo. Si empiezas otra repetición por costumbre, termínala con suavidad y haz otra pausa. Estás aprendiendo que puedes prestar atención libremente y también dejarla descansar.

Vuelve a tus actividades cotidianas

Abre las manos. Siente el apoyo bajo los pies y en el asiento. Mira a tu alrededor antes de levantarte. Si tienes algo que hacer, elige la primera acción y préstale atención. Una señal cotidiana de esta práctica es poder dejar de repasar una tarea terminada el tiempo suficiente para estar presente en la siguiente. Es una experiencia sencilla de paz que puedes aprovechar cada día.

PRÁCTICA DE REPASO

Una sesión con los nueve sellos

Reúne los nueve gestos y lleva la práctica a tu día.

Practica los nueve sellos en secuencia

Cuando reconozcas cada gesto por separado, practícalos en orden. Dale a cada sello el tiempo que necesites para recordar su enseñanza. Al terminar una recitación, separa los dedos con suavidad. Encuentra la posición siguiente antes de añadir las nuevas palabras y el punto de concentración. Estas pequeñas transiciones te ayudan a notar qué continúa del sello anterior y qué cambia.

Empieza con RIN. Siente la base del cuerpo, imagina que la luz roja se concentra allí y reconoce la confianza. En KYO, lleva la atención al bajo vientre y deja que la luz anaranjada irradie hacia fuera mientras consideras qué puedes hacer. En TOH, siente el interior del vientre y deja que la luz dorada se extienda por dentro. Dale tiempo a lo que sientes para que se aclare. En SHA, el mismo dorado brilla hacia fuera desde el plexo solar. Dale una dirección a una decisión.

En KAI, deja que el dorado caliente el corazón e imagina la esfera azul a tu alrededor. Pregúntate qué necesitas y piensa en un acto de cuidado. En JIN, conserva la esfera azul, lleva la atención a la base de la garganta y escucha esa comprensión que llega antes que las palabras. En RETSU, lleva la atención a la parte posterior de la cabeza. La esfera se vuelve blanca y se divide. Incluye la vista más cercana y el espacio más amplio.

En ZAI, lleva la atención a la frente. Deja que los contornos se disuelvan en el blanco en todas direcciones. Haz sitio para una posibilidad que todavía no has imaginado. En ZEN, apoya los nudillos izquierdos en la mano derecha y lleva la atención a la parte superior de la cabeza. Deja que la imagen y la recitación lleguen a su fin. Concédete unas respiraciones tranquilas antes de levantarte.

A qué dedicar otro minuto

Pregúntate qué parte te costó más recordar. Si perdiste la posición de las manos, mira la fotografía y vuelve a formarla despacio. Si las palabras te salieron con facilidad pero olvidaste la enseñanza, deja las palabras a un lado un instante. Recuerda una ocasión en que sentiste esa cualidad y después recita teniendo presente esa experiencia. Son dificultades distintas y requieren ajustes distintos.

También puedes elegir un sello por algo que está pasando en tu vida. Si tienes que tomar una decisión, dedica algo más de tiempo a SHA. Si sueles pasar por alto tu cansancio, dedica ese tiempo a KAI. Un día en que solo dispongas de unos minutos, una sesión atenta con un solo sello es por sí misma una práctica completa.

Observa qué te llevas de la práctica

Al terminar, anota algo que hayas observado durante la sesión y algo que hayas probado después. Concreta lo suficiente para reconocer un cambio cuando ocurra. «Se me relajaron las manos y la decisión siguió clara». Más tarde, «Cumplí el acuerdo que hice para esta tarde». Dentro de una semana, esas dos líneas te dirán más sobre tu práctica que una puntuación de lo bien que meditaste.

Para conocer con más detalle las cinco partes de cada sello, te recomiendo Kuji-In para Todos. Si te interesa la relación entre movimiento, respiración y meditación, continúa con Qi-Gong y Kuji-In. Allí se desarrollan los ejercicios de qi-gong y la filosofía de estas nueve prácticas. Cuando cierres el libro, forma un sello y préstale atención. Deja que algo de lo que aprendiste en esta sesión encuentre su sitio en tu día.