

ACTIVIDAD PROPUESTA: EL VACIADO PERSONAL

El primer reto al que nos enfrentamos al aplicar por primera vez el **Feng Shui** a nuestros espacios cotidianos, es activar el Pa Kua como un sistema energético integrado y eficaz. Ahora conocemos las 8 áreas Kua y también pequeñas acciones para evitar estancamientos y aceleraciones no deseadas en nuestras viviendas y negocios pero, para que saquemos el máximo provecho a esas actuaciones debemos activar el Pa Kua para que libere todo su potencial armonizador.

Es importante realizar este trabajo global de construir el Pa Kua antes de potenciar cualquiera de las áreas en concreto o aplicar el Feng Shui de las formas ya que si no se hace así, podemos encontrar ciertos beneficios inmediatos pero que pueden disiparse al no disponer de un sistema global e integrado.

PRIMERA PARTE

EL INVENTARIO DE PERTENENCIAS (MEMORIAS ESPACIALES)

La cultura nos enseña a situarnos en el mundo a partir de referencias como el país donde se nace, el lugar en el que se reside, la familia y los colectivos humanos a los cuales se pertenece, las cosas que se poseen y el trabajo que se desempeña. Casi todas las señas de identidad se relacionan con grandes o pequeños espacios, lugares donde dichas referencias “están”.

El donde las cosas están puede servir para ver cómo tejemos nuestras fibras energéticas con quienes nos rodean y con el entorno; las cosas y dónde están son enclaves de atención, alimentados con nuestra energía para mantener una cierta sensación de estabilidad y reconocimiento del momento presente.

En los últimos siglos, una gran parte de la humanidad ha pasado de tener algunas cosas a tener cientos e incluso miles de ellas, que necesitan un lugar para “estar”; la cantidad de energía y atención desplegada hacia el exterior y a lo largo del tiempo se ha multiplicado en la misma proporción en que se ha ido perdiendo plasticidad y fluidez.

Si bien este uso de la energía y la atención aporta una sensación de pertenencia y estabilidad aunque aburrida, también limita la conexión con los grandes canales de la Tierra y el cosmos. Sus movimientos y transformaciones desgastan nuestra vitalidad aferrada a gente, cosas y lugares.

El siguiente ejercicio significa repasar el tejido energético que hemos hilado en torno a nuestras pertenencias y los lugares que ocupan, para luego proceder al vacío personal.

MATERIAL NECESARIO:

- Cuaderno
- Lápices de colores
- Una o dos semanas de tiempo, puede que más



En el cuaderno haremos 4 columnas:

- **Cosas útiles**
Cualquier objeto o pertenencia que tenga una utilidad funcional o que sintetiza recuerdos y vivencias que nos agradan y nos transmiten plenitud.
- **Cosas inútiles** temporalmente que pueden arreglarse u ordenarse para pasarlos a la columna de los útiles efectuando alguna actuación.
Por ejemplo fotos arrinconadas que podemos ordenar en un álbum o un despertador sin pilas que podemos volver a usar.
- **Cosas inútiles** 100%. Por ejemplo... libros en inglés de cuando mi hijo (de 30 años) iba al colegio. (Álbumes de cromos de cuando era pequeño de la liga de 1995-96) etc.
- **Cosas que contienen emociones** desgastantes y perturbadoras con algún tipo de vínculo emocional que, siendo inservibles, somos incapaces de deshacernos de ellas.

Normalmente la primera columna es mucho menor que las otras tres.

Recorra sistemáticamente ambiente por ambiente su vivienda o local en caso de tratarse de su negocio: recibidor, sala de estar, cocina, comedor, cuarto de baño, estudio, dormitorio, pasillos y escaleras y el conjunto del mobiliario vitrinas, mesas, estantes, libreros, armarios, roperos..., observando corporalmente y **registrando en el cuaderno cada cosa de nuestra pertenencia en la columna correspondiente.**

La observación se extenderá desde el sello o botón que guarda desde niño hasta el automóvil; desde su camisa preferida hasta el pantalón grueso que guarda por si alguna vez se decide a visitar un paisaje nevado; desde las cartas de juventud hasta los disquetes del ordenador y su contenido.

Puede poner un número a cada cosa que registre en su inventario y podrá sorprenderse de la cantidad de objetos que almacenan su atención.

A medida que vaya registrando algo en el inventario, explore con atención corporal y silencio y anote el resultado de la observación: energizante o desvitalizante. Hay que tener un cierto orden en el registro de objetos y cosas, agrupándolos dentro de las cuatro columnas por unidades temáticas o funcionales: libros, herramientas, objetos decorativos, etc. Esto ayudará a darse cuenta en qué unidades temáticas o funcionales tenemos más atención atrapada. Aflorarán sentimientos que deben experimentarse, seguramente nos desprenderemos inmediatamente de muchas de las cosas de la tercera columna (inútiles 100%).

Al comparar el resultado de las observaciones corporales, veremos la conveniencia de mantener la atención en los objetos a partir de las sensaciones energizantes o desvitalizantes.

SEGUNDA PARTE

EL VACÍO O TAO PERSONAL O DE UN LUGAR – LA ACTIVACIÓN DEL PA KUA

Para activar el Pa Kua tenemos dos estrategias:

Una es pausada y Yin, y consiste en ir equilibrando paulatinamente cada una de las áreas Kua, cuando su energía estacional se encuentra pletórica. Este es un proceso muy sólido, que permite ir abriendo las conexiones del Pa Kua con la vitalidad del entorno. A su vez puede ser un “viaje simbólico” de autoconocimiento, pues al concentrar el trabajo de observación y armonización **durante un ciclo largo (un año)**, podemos revisar de una manera lúcida nuestra vida en términos de energía.

La segunda estrategia es explosiva o Yang, y puede aplicarse cuando necesitamos un cambio radical en nuestra vida, sea por un motivo de salud, emocional o una necesidad. En este caso se intentará activar el Pa Kua en un periodo más corto, que precisa un trabajo más concentrado e intenso, y que puede abordarse en **un ciclo de 9 días, de 28, o de 3 ciclos lunares**.

ACTIVACIÓN EN EL CICLO YIN

1. Empieza por localizar el norte de tu vivienda o local.
2. Continuamos por el vaciado de cada área en el orden que se especifica a continuación:
 - Este: Febrero
 - Sureste: Marzo y abril
 - Sur: Mayo y junio
 - Suroeste: Julio
 - Oeste: Agosto
 - Noroeste: Septiembre y Octubre
 - Norte: Noviembre y diciembre
 - Noreste: Enero

El vaciado consiste en el desprendimiento de todas las cosas en la columna de “cosas inútiles” y la reparación de todas aquellas que fuesen susceptibles de pasar a la columna de las útiles **antes de que acabe el ciclo**.



Por último debemos desprendernos también de todas aquellas cosas de la cuarta columna, las cosas con vínculos emocionales; será fácil desprenderse de algunas de ellas, pero de otras no tanto, para estas últimas utilizaremos una técnica muy sencilla que combina lo siguiente:

1. Ordenaremos los objetos de la columna con números en función del vínculo emocional que sintamos hacia ellos, de manera que el primer objeto del que nos desprenderemos será del que sintamos menos apego.
2. A medida que vayamos desprendiéndonos de estos objetos nos sentiremos más seguros y decididos para dar el siguiente paso.

Aquellos objetos a los que nos sintamos muy ligados, los despediremos antes de deshacernos de ellos; esto quiere decir que cogeremos el objeto en cuestión, lo observaremos detenidamente, lo tocaremos y dejaremos que los sentimientos que surjan fluyan desde nuestro interior... Nos ayudaremos de la respiración para que estos sentimientos se desvanezcan y nueva energía nos invada; los “respiraremos” 5 o 10 veces y estaremos listos para decirles adiós

3. Si esta técnica no fuese suficiente, podemos desplazar temporalmente estos objetos al área noreste (MONTAÑA) cuyo estado energético es óptimo para el desapego y el inicio de nuevas etapas en nuestra vida; continuar el vaciado de cada área en el momento que le corresponde y cuando llegue enero estaremos listos para deshacernos de ellos.

ACTIVACIÓN EN EL CORTO O CICLO YANG

1. Empezaremos por escoger uno de los ciclos Yang de activación; 9 días, 28 o 3 ciclos lunares.
2. Después también localizaremos el norte de nuestra vivienda o local
3. Seguimos por el vaciado del área Este y continuar en este orden circular: Sureste, Sur, Suroeste, Oeste, Noroeste, Norte, Noreste.
4. El tiempo dedicada a cada área será proporcional al ciclo que hayas escogido, aunque esto es sólo una pauta: si terminas antes de tiempo una de las áreas, puedes continuar, pues es posible que alguna de las otras te requiera más trabajo y atención.



¿Y LUEGO QUÉ?

Es simple: Una vez haya tomado la decisión de hacer este ejercicio... no hay prisa, tenemos todo el tiempo del mundo para decidir comenzar, lo importante es hacerlo en el momento oportuno y acabar en el ciclo escogido.

Por lo tanto, lo primero que recomiendo que haga es lo siguiente, antes de comenzar y durante aproximadamente un mes va a explorar su relación con los lugares y espacios en que vive y trabaja; esto requiere de una atención despierta y enfocada a este vínculo entre la vida y los lugares; sea crítico/a y sincero/a, no debe de engañar a nadie; intente anotar en un cuaderno esas sensaciones que surgen desde muy dentro, más allá del “estoy bien o estoy mal”; emociones como frío, desvitalización, falta de concentración etc.

Cuando haya acabado el ejercicio de vaciado, vuelva a repetir la operación y rescate las anotaciones pasadas para comprobar los cambios.

Rafael Hernández. DIN A5 arquitectos.
Para 'SHS'

