

El Vaciado en el Feng Shui (11/07/2010)

¿Cuánto tiempo hace que no miras el baúl de los recuerdos?

Cada vez es más ampliamente aceptado que las formas, el espacio y, en general, el diseño del mismo influyen en el estado de ánimo de las personas, que la retroalimentación entre los seres vivos y el entorno es un proceso constante en el que podemos intervenir sumando experiencias milenarias al progreso actual.

Nada de esto lo hemos inventado. Son cada vez más los estudios científicos que lo demuestran y más las disciplinas energéticas que aportan un nuevo enfoque en el diseño de nuestros lugares de trabajo, ocio y descanso.

Sin embargo podemos entender también el Feng Shui como un sistema integral de autoconocimiento y como una vía para recobrar el vínculo consciente entre el entorno y el mundo interior.

Desde este punto de vista, utilizamos el espacio que habitamos como herramienta para nuestro trabajo personal y los objetos que almacenamos como vínculo con nuestras emociones "almacenadas" también.



La técnica del Vaciado consiste en relacionar todos los objetos de un espacio y clasificarlos en útiles, inútiles y emocionales.

Los útiles son los que utilizamos con más o menos frecuencia. Incluyen los objetos decorativos.

Los inútiles son los que no utilizamos nunca. Suelen ser los objetos que guardamos "por si acaso", "como recuerdo" u otros motivos.

Los emocionales (tanto útiles como inútiles) son los que al verlos, tocarlos o simplemente recordarlos, nos provocan emociones en ocasiones desgastantes.

Para estos últimos se utiliza la respiración consciente como forma de Vaciar la emoción que nos provoca.

La exhalación consciente libera dióxido de carbono pero también, si lo permitimos, los bloqueos emocionales. La inhalación incorpora oxígeno y energía nueva que nos regenera por dentro.

En el proceso debemos aceptar lo que sucede sin oponernos a los sentimientos que llegan desde nuestro mundo interior.

Para favorecer aún más la estrategia energética, puede realizarse este proceso con un ritmo cíclico y sincronizado con las ocho áreas kuas.

También podemos visualizar o dibujar los kuas o trigramas de cada área durante el tiempo que usemos la técnica.

En ocasiones podemos requerir de otras técnicas o apoyos que nos permitan resolver los conflictos encontrados.

Una vez realizado el proceso podemos conservar el objeto o no, según que lo consideremos útil o inútil.

Dice un viejo aforismo que ninguna taza puede llenarse sin haberse vaciado antes.

Vaciar, por tanto, favorece el cambio.

Desde este punto de vista, el Vacío no supone la carencia de algo sino el potencial de todo.

Susana del Peso, 27 de julio de 2010.