Mudrâ: Dhyana mudrâ

Dhyâna Mudrâ, el gesto de la contemplación

Técnica:

Ambas manos descansan sobre el regazo con las palmas mirando hacia arriba, habitualmente la derecha descansa sobre la izquierda y los dedos pulgares se tocan en la horizontal.

Meditación:

Dhyâna es el séptimo miembro en la estructura óctuple de Patañjali y significa meditación, también en el ámbito budista. Y en japonés esta mudrâ se llama Jo-in, el gesto de la concentración. Nos concentramos con este gesto, recogemos los tentáculos de la acción que están asociados a nuestras manos, a nuestros dedos y nos quedamos en vacío, como si le quitáramos el soporte a la mente. Sólo a través de una concentración exquisita y mantenida podemos llegar a la liberación, esto es el samâdhi, la suprema concentración.

En realidad las manos forman un tubo, una especie de embudo que apunta directamente al Hara, el centro del vientre. Y esto es importante porque el gesto lo que nos está diciendo es que dejemos de pensar con la cabeza y «pensemos» con el vientre. Si nos imaginamos un enorme ojo en el vientre veremos la realidad desde otro punto de vista. El bajo vientre es el centro de nuestro cuerpo, de nuestra estabilidad, hay, por decir así, un cerebro instintivo

que nos vuelve a conectar con nuestro ser, con esa inteligencia salvaje que todos poseemos.

Por otro lado el gesto de los dedos se convierte en un inestimable test de atención. Los pulgares enfrentados deben estar ligeramente en contacto, si, como ocurre tantas veces, perdemos nuestra atención, los dedos se separaran, si, por el contrario, estamos demasiado tensos en la postura, los dedos empujarán demasiado formando una cresta. Y aquí está uno de los valores de la mudrâ, que no debe formar ni valle ni montaña pues la atención es ese equilibrio entre la atención y la relajación. En terminología de los Yoga Sutras diríamos sthira-sukha, equilibrio entre la firmeza y el abandono.

El que una mano esté por encima de la otra puede tener diferentes interpretaciones dependiendo de la tradición en la que se ejecute. Desde el budismo, la mano derecha representa el mundo de Buda y la mano izquierda Todos los seres, indicando que lo espiritual está por encima de lo mundano pero que en realidad todo forma parte de la unidad. Si la izquierda está por encima de la derecha también se puede interpretar como que la realidad manifiesta (izquierda) está sostenida por otra realidad invisible que es la espiritual (derecha). Así pues no importa tanto la posición de las manos como de entender el mensaje.

La tradición dice que Buda logró la iluminación bajo el árbol bodhi haciendo la dhyâna mudrâ. En esta posición vino Mâra, el destructor, la personificación de la muerte. Buda venció las innumerable tentaciones a las que fue sometido. Tal vez este gesto nos quiera decir que sólo la

ecuanimidad nos libera de los estragos de los opuestos. Es como si tuviéramos una balanza en nuestras manos cuyo objetivo es mantenernos en el fiel, en el medio justo. Porque delante del deseo lo justo no es ni caer en la tentación ni tampoco negarla, más bien la posibilidad es dialogar con el deseo para entender que donde apunta todo deseo es a la completitud no que es de este mundo aunque se manifiesta aquí, en la pura carne.

Valga la imagen de dos cuencos uno dentro de otro y llenos de agua. ¿Qué puedes hacer? Mantenerte en equilibrio para que no se derrame ni una gota. Es decir, atravesar este mundo sin perderte, dar vuelta a la manivela de las circunstancias sin quedar atrapado y desenredar la madeja de las acciones sin que quede ningún nudo.

Julián Peragón