

Mudrâ: Shankh mudrâ

Shankh Mudrâ, el gesto de la caracola



Técnica:

El gesto de la caracola se hace con ambas manos. Los cuatro dedos de la mano derecha abrazan el pulgar de la mano izquierda, mientras el pulgar derecho se une al dedo medio extendido de la mano izquierda. Mirando el mudra de frente parece una caracola que se repliega hacia el interior. Hay que colocar el mudra en medio del pecho. Si se quiere se puede repetir el mantra Om como expresión sonora de esa metáfora de la caracola.

Meditación:

Cuando el sonido de la caracola rompe al alba invitándonos a recogernos en el templo de oración nuestro ser se regocija. Esa reverberación del infinito mar que permanece en el interior de la caracola se expresa en voz alta cuando nuestro aliento le insufla vida. Es esa misma reverberación

de nuestro mar interior que desea bramar celebrando ese mismo infinito. Cuando el sonido irrumpe en la mañana la mente se para, el tiovivo del pensamiento, aunque sea por un instante, pierde inercia. Se abre la posibilidad de una mayor calma.

En realidad el sonido del cuerno de la caracola simboliza la apertura de las puertas del templo, y como en nosotros el templo está en el corazón, la cercanía del mudra es una invitación a ir hacia dentro, un clamor de trompetas para que los collares que atenazan el corazón se rompan en mil pedazos. El corazón no se abre a trompicones ni con desgarros, hay que volver la mirada hacia el centro del pecho y hay que susurrarle como a los caballos para que no se espante. El corazón se abre con humildad, deseosos de leer en su interior nuestros secretos designios, donde seguir las pistas de nuestro destino. Sólo así el corazón habla.

Pero nos preguntamos ¿qué esconde la caracola en su interior? Una perla. Para los chinos las perlas «son gotas de rocío milagrosamente caídas dentro de la ostra que aprisionan la luz del alba», pero todos sabemos que en el interior de la perla hay un grano de arena que inicia un proceso alquímico. Es esa misma alquimia que realiza el alma transfigurada por las circunstancias. El grano de arena es rumiado por la concha de la misma manera que la vida lima las asperezas de nuestro ser interior. Y eso es lo que hacemos con el mudra, los dedos que abrazan el pulgar que está en el interior de las manos se agarran a lo que de verdad tiene valor, a esa gota de rocío enquistada en el corazón de una ostra. Porque no se trata tanto de

ir al corazón como de ir al corazón del
corazón, a la perla que guarda celósamente
nuestra caracola.

Julián Peragón
