Mudrâ: el mudra del Ser Interior

Mudrâ del Ser interior

Técnica:

Las manos están juntas pero huecas de tal manera que las yemas de los dedos se junten. Los pulgares están juntos y dentro de la pequeña cueva que hacen los demás dedos. Hay que mantener las manos primeramente ante la frente mirando sin bizquear y después bajar el mudra unos centímetros por debajo de la barbilla.

Podemos prestar atención a la respiración y con cada espiración murmurar “Huuuu” como si quisiéramos conectar con el misterio a través de la hendidura que dejan los dedos.

Meditación:

Este mudra representa el ser interior que habita en nuestro interior. Más allá de toda forma, energía, emoción o pensamiento hay una chispa de divinidad en el ser humano. Lo importante es que esa expresión íntima del ser humano debe estar recogida en un continente que es el propio cuerpo, por eso las manos junto con los dedos crean una especie de cueva donde anida nuestro Ser.

En algunas tradiciones esotéricas el encuentro de uno mismo se hace dentro de un muro o templo puesto que este descubrimiento requiere de una práctica y una intimidad. La cavidad de las manos deja entrever la luz de la misma manera que en

las iglesias la luz se filtra a través de los vitrales creando una sensación de interioridad.

Julián Peragón