

Jñana Mudrâ, el gesto de la conciencia



Técnica:

Tanto en una mano como en la otra, el dedo índice y el pulgar se tocan, se pueden tocar levemente yema contra yema en una actitud más receptiva o también el dedo índice debajo del pulgar ejerciendo éste una ligera presión sobre la uña del dedo índice, actitud más activa. Los otros tres dedos están extendidos.

Las manos están sobre los muslos, mirando hacia arriba (Jñana mudra), mirando hacia abajo (Chin mudra). En otra variante la mano puede estar cerca del pecho. Si la mano se pone vertical mostrando la palma hacia el exterior es signo de iniciar una enseñanza (Vitarka mudra, el gesto de la discusión). Mudra que se ha representado en la iconografía cristiana cuando Cristo imparte una enseñanza.

Meditación:

Hay un arriba y un abajo, un macrocosmos y un microcosmos, un cielo y una tierra que se reflejan mutuamente. Hay también un Purusha y un Ishvara, o dicho de otra manera un Atman y un Brahman, un ser individual que ansía fundirse con el Ser cósmico. En verdad llegamos a este mundo desgarrados, tal vez ese es el simbolismo original del pecado original. Tenemos que volver a ensamblar la unidad que está en la base del universo. Universo que significa

Uno en la diversidad.

Y tal vez este es el mensaje principal del Yoga, unir lo que previamente está separado, escindido, fragmentado porque Avidya, leáse ignorancia fundamental, nos mantiene divididos bajo el velo de ilusión. En este mudra los dos dedos principales se acercan, confluyen. Su íntimo contacto nos recuerda que la separación del Jivatman, esa chispa divina que está escondida en nuestro interior es menor que el grosor de un papel de fumar. La gran Alma lo interpenetra todo, no hay lugar donde no esté pero nuestra mente, siempre presa de espejismos no se da cuenta. No sabemos leer los mensajes del espíritu que se cuelan en nuestras realidades más cotidianas. Tenemos que aprender a leer los códigos del alma, mejor dicho, reaprenderlos.

Este gesto es la voluntad de acercar esas dos realidades que en realidad son una misma, el alma dentro del Alma del mundo. Unir nuestra conciencia libre de prejuicios con ese flujo de inteligencia cósmica que vibra hasta en la última roca. Se dice que los otros tres dedos extendidos son las tres gunas, las cualidades básicas que están en la vida manifiesta como si ésta se tejiera con tres hebras, la hebra de la estabilidad, inercia (tamas), la hebra de la actividad, dinamismo (rajas) y la hebra del equilibrio (sattva). Tal vez con esto deberíamos entender que la fuerza de la evolución está tejida con estas tres cualidades que están en la base del impulso de elevación del ser individual hacia su fusión con la Totalidad.

Julián Peragón

