

Mudrâ: Abhaya mudrâ

Abhaya Mudrâ, gesto de protección



Técnica:

Hay que poner la mano derecha abierta a la altura del corazón, a veces el dedo meñique queda un poco abierto. La mano izquierda puede apoyarse en la rodilla izquierda, en el regazo o apoyada sobre el corazón.

Meditación:

El temor a lo desconocido nos invade a menudo en nuestro camino espiritual. Necesitaríamos una mano amiga que firme sobre el mundo ahuyentara nuestros temores. Abhaya mudra es este gesto de protección que nos da la confianza inquebrantable en el Ser que todo lo impregna.

Cuando sentimos nuestras debilidades y cuando sentimos amenazador el mundo que nos rodea este mudra puede sernos de consuelo. De alguna manera es poner un límite a lo ilusorio y proteger nuestro espacio interior. Sostener el mudra a la altura del

corazón nos recuerda que toda confianza
viene de la bondad del corazón.

Por Julian Peragón
