

Mudrâ: Atmanjali mudrâ

Atmanjali Mudra, el gesto de la oración



Técnica:

Ambas manos juntas a la altura del chakra anahata, el corazón. Los dedos miran hacia arriba.

Hay una variante budista con los dedos abiertos y ligeramente entrelazados.

Simbolismo:

En la cultura hindú este gesto se hace en señal de saludo, ofrecimiento y respeto hacia el otro. Un saludo que implica reconocer la grandeza y la divinidad que reside en todo ser humano. Saludo al dios que habita en ti, quiere indicar el gesto y la inclinación hacia el otro.

Los diez dedos juntos aluden también a los órganos de los sentidos y de la acción asociados con éstos, sentidos que arrastran a la mente hacia el exterior perdiendo su centro. Replegar estos sentidos es necesario para poder interiorizarnos. Y en este sentido atmanjali mudra es un gesto de oración. Hay un ruego y una súplica que se alza a lo más alto. Hay una expresión de un deseo desde el mismo corazón en una actitud plenamente devocional.

Pero el simbolismo es claro, la unión de la

mano derecha y de la izquierda representa la superación de la dualidad en una unidad que muestra el mismo mudra. La contemplación de atmanjali mudra es la comprensión de que detrás de la aparente dualidad de la vida está la unidad esencial. Y tal vez por esa unidad, es un mudra que proporciona calma y tranquilidad, equilibrio y armonía.

La variante de las yemas de los dedos entrelazadas alude en el budismo a las diez perfecciones.

-el meñique izquierdo (conocimiento de los principios morales) se une al meñique derecho (caridad), pues es el amor el que le da fuerza a la rectitud moral.

-el dedo anular izquierdo (significado) se une al derecho (disciplina), que nos da a entender que toda práctica tiene que tener un sentido.

– el dedo medio izquierdo (voto) en contacto con el medio derecho (paciencia). Sin paciencia difícilmente se controlarán los deseos para que los votos se puedan cumplir sin interferencias.

– el dedo índice izquierdo (poder) con el derecho (esfuerzo). Pues el esfuerzo continuo y persistente es lo que nos dará el poder de la realización.

– el pulgar izquierdo (sabiduría) se une al derecho (contemplación), pues la contemplación es lo que conduce a la sabiduría profunda del ser, a la iluminación.

Julián Peragón
