

## 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 desgarrros, 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 celosamente nuestra caracola.

**Julián Peragón**

---

---

## **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**

---

---

**Mudrâ: Pushpaputa mudrâ**

**Pushpaputa Mudrâ, una mano llena de flores**

**Técnica:**

Las manos como si fueran cuencos reposan sobre el regazo de los muslos. Los dedos relajados y los pulgares pegados a los otros dedos.

**Simbolismo:**

Unas manos abiertas que no tienen miedo a la vulnerabilidad de la exposición. Unas manos abiertas que no son ávidas para apresar y retener que entienden que las cosas, los bienes, los vínculos, la misma energía es un flujo que debemos dejar fluir. Unas manos que dan como da el corazón, por reboamiento.

Ese abrirse para sensibilizarnos, para captar lo sutil de la vida, sin miedo a contraer «malas» energías porque cuando uno está limpio de corazón lo negativo resbala. Sólo atraemos aquello que ya está en nosotros de una forma latente o manifiesta.

Esta actitud es la que permanentemente nos recuerda la flor, abre sus pétalos entregando su alma, aroma y colorido, belleza y fragilidad, está presente en el mudra. Y el Pushpaputa mudra nos recuerda,

además, que poseer algo forma parte de la ilusión de la vida, de la ignorancia del ego. Es como coger el aire, el agua o la arena que se escapan por nuestras fisuras entre los dedos, o querer atrapar la vida bajo seguros de vida o contrato de vínculos, pues nada escapa a la muerte.

Siente brotar de tus manos una flor y entrégala a la totalidad que nos rodea. Nos dice el refrán, siempre queda algo de olor en la mano que regala rosas.

**Julián Peragón**

---

---

## **Mudrâ: el mudra del Loto**

### **Mudrâ del loto, símbolo de pureza**



#### **Técnica:**

Las manos están juntas a la altura del pecho y los dedos se abren permaneciendo juntos los dedos meñiques y pulgares de ambas manos.

De entrada, se puede hacer la mudrâ en movimiento, al inspirar los dedos se abren formando una corona de pétalos y al espirar los dedos se cierran formando un capullo. A la vez nos da la impresión que es el mismo corazón el que palpita en cada movimiento

### **Simbolismo:**

Hemos de recordar que la flor de loto atraviesa tres reinos: la tierra, el agua y por fin el aire donde la flor se abre a la luz. De la misma manera que el loto se arraiga en el fango, su tronco queda sumergido y se alza una flor inmaculada, el sabio, aún viviendo en el mundo lleno de intereses, mantiene su pureza.

El mismo simbolismo universal de la flor nos ayuda a comprender la mudrâ. La flor se abre sin condiciones aportando su perfume, su colorido y su belleza. Un recuerdo esencial de bondad y generosidad sin pedir nada a cambio. De tal manera que cuando uno se abre al sol, ese sol espiritual, recibe más que lo que otorga.

Imagina que tu corazón se abre dando luz y compasión, pero en esa misma apertura también recibe esa conexión con lo más sutil y sagrado que habita en nosotros.

**Julián Peragón**

---

**Mudrâ: Jñana mudrâ**

**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**

---

---

## Mudrâ: Dhyana mudrâ

### Dhyâna Mudrâ, el gesto de la contemplación



#### Técnica:

Ambas manos descansan sobre el regazo con las palmas mirando hacia arriba, habitualmente la derecha descansa sobre la izquierda y los dedos pulgares se tocan en la horizontal.

#### Meditación:

Dhyâna es el séptimo miembro en la estructura óctuple de Patañjali y significa meditación, también en el ámbito budista. Y en japonés esta mudrâ se llama Jo-in, el gesto de la concentración. Nos concentramos con este gesto, recogemos los tentáculos de la acción que están asociados a nuestras manos, a nuestros dedos y nos quedamos en vacío, como si le quitáramos el soporte a la mente. Sólo a través de una concentración exquisita y mantenida podemos llegar a la liberación, esto es el samâdhi, la suprema concentración.

En realidad las manos forman un tubo, una especie de embudo que apunta directamente al Hara, el centro del vientre. Y esto es importante porque el gesto lo que nos está diciendo es que dejemos de pensar con la cabeza y «pensemos» con el vientre. Si nos imaginamos un enorme ojo en el vientre veremos la realidad desde otro punto de vista. El bajo vientre es el centro de

nuestro cuerpo, de nuestra estabilidad, hay, por decir así, un cerebro instintivo que nos vuelve a conectar con nuestro ser, con esa inteligencia salvaje que todos poseemos.

Por otro lado el gesto de los dedos se convierte en un inestimable test de atención. Los pulgares enfrentados deben estar ligeramente en contacto, si, como ocurre tantas veces, perdemos nuestra atención, los dedos se separaran, si, por el contrario, estamos demasiado tensos en la postura, los dedos empujarán demasiado formando una cresta. Y aquí está uno de los valores de la mudrâ, que no debe formar ni valle ni montaña pues la atención es ese equilibrio entre la atención y la relajación. En terminología de los Yoga Sutras diríamos sthira-sukha, equilibrio entre la firmeza y el abandono.

El que una mano esté por encima de la otra puede tener diferentes interpretaciones dependiendo de la tradición en la que se ejecute. Desde el budismo, la mano derecha representa el mundo de Buda y la mano izquierda Todos los seres, indicando que lo espiritual está por encima de lo mundano pero que en realidad todo forma parte de la unidad. Si la izquierda está por encima de la derecha también se puede interpretar como que la realidad manifiesta (izquierda) está sostenida por otra realidad invisible que es la espiritual (derecha). Así pues no importa tanto la posición de las manos como de entender el mensaje.

La tradición dice que Buda logró la iluminación bajo el árbol bodhi haciendo la dhyâna mudrâ. En esta posición vino Mâra, el destructor, la personificación de la muerte. Buda venció las innumerables

tentaciones a las que fue sometido. Tal vez este gesto nos quiera decir que sólo la ecuanimidad nos libera de los estragos de los opuestos. Es como si tuviéramos una balanza en nuestras manos cuyo objetivo es mantenernos en el fiel, en el medio justo. Porque delante del deseo lo justo no es ni caer en la tentación ni tampoco negarla, más bien la posibilidad es dialogar con el deseo para entender que donde apunta todo deseo es a la completitud no que es de este mundo aunque se manifiesta aquí, en la pura carne.

Valga la imagen de dos cuencos uno dentro de otro y llenos de agua. ¿Qué puedes hacer? Mantenerte en equilibrio para que no se derrame ni una gota. Es decir, atravesar este mundo sin perderte, dar vuelta a la manivela de las circunstancias sin quedar atrapado y desenredar la madeja de las acciones sin que quede ningún nudo.

**Julián Peragón**

---

---

## **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**

---

---

## 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

---

---

### Prânâyâma: Mrigi mudra



**Mrigi Mudra es el mudra del ciervo.** Nos sirve para taponer o disminuir el flujo del aire a través de las narinas.

La presión sobre la nariz se hace sobre la parte inferior del hueso nasal y tiene que ser muy suave.

Lógicamente si hacemos un control en la



nariz no tiene sentido hacerlo también sobre la glotis, es decir, no necesitamos hacer Ujjayi.

Un símbolo interesante de este gesto es que los dedos índice y medio apuntan al corazón como si nos estuviera diciendo que la práctica hay que hacerla desde el corazón, sin competencia, sin esfuerzo.

También se puede poner estos dedos sobre el entrecejo, en este caso podríamos trabajar especialmente la concentración.

**Por Julián Peragón**

---

---

## Oración gestual

1



**PUNTO DE PARTIDA**

**espiración**



**Jñana mudra**  
**Gesto de la conciencia**

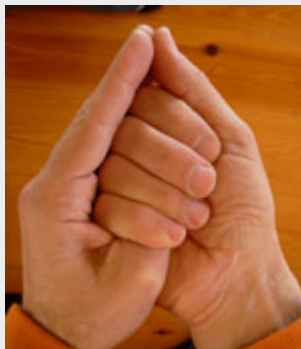
**2**



**INOCENCIA**

**Parto desde mi corazón,  
de mi deseo de caminar  
y mi anhelo de crecimiento**

**inspiración**



**Shank mudra**

## Interiorización

3



### APERTURA

Me abro hacia el mundo,  
más allá de mis pequeños límites,  
con total confianza

espiración

Brazos extendidos  
y manos hacia arriba

Apertura

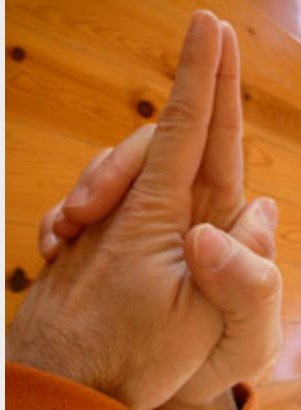
4



### TRASCENDENCIA

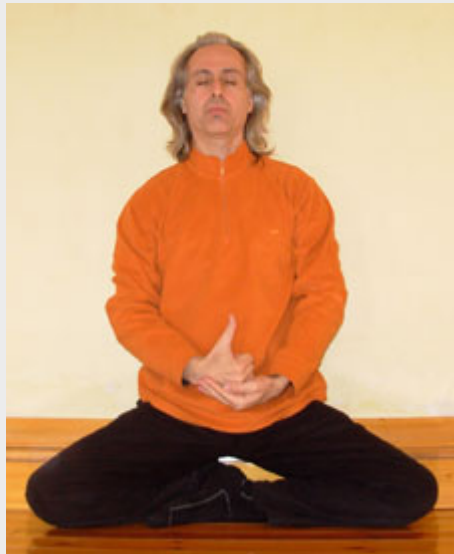
Conecto con lo más alto,  
con mis verdaderas raíces,  
donde está mi cielo espiritual

inspiración



Uttarakonch mudra  
mudra de la gran iluminación

5



INTEGRACIÓN

A través de mi eje vital,  
integro lo espiritual en mi cuerpo,  
vuelvo a la fuente de la energía

espiración



**Shivalinga**  
**Integración y fuerza**

6



**CORAJE**

**En mi vientre y mi respiración,  
dominando mis miedos,  
reconozco mi poder personal**

**inspiración**



**Ganesha mudra**  
**Superar los obstáculos**



**ENTREGA**

Hago una ofrenda a lo divino,  
sacrifico mi falso yo  
para reencontrarme e Mí mismo

espiración



**Mudra del Loto**  
pureza y sabiduría



### ILUMINACIÓN

Con desapego y ecuanimidad,  
mantengo una visión penetrante,  
me abro a la comprensión

Dedos tocando el entrecejo

9



### PAZ

Busco el camino de la serenidad,  
hacia la paz interna  
para disolver todo conflicto

espiración

Shanti mudra

Paz

10



AMOR

Abrazo al Todo,  
en total interdependencia,  
pues Yo soy lo inabarcable

inspiración

Gesto del abrazo al árbol

11



HUMILDAD

Me pliego en señal de fe,  
mi corazón es un cruce de caminos,



con amor todo se transforma

espiración

Cruzando los brazos en el pecho

12



FUERZA

Utilizo la fuerza sin esfuerzo ...

inspiración

Torsión a la derecha

13



ACCIÓN

... para que mi acción sea esencial,  
simple y meditada

espiración



Abhaya mudra  
Gesto de protección

14



ESCUCHA

De la escucha profunda de lo real ...

inspiración

(Torsión a la izquierda)

15



**SENSIBILIDAD**

**... para cuidar la misma vida**

**espiración**



**Varada mudra  
mudra de la misericordia**

**16**



## CONEXIÓN

Vuelvo a mi corazón,  
donde todo tiene cabida,  
danzo con la realidad

inspiración



Atmanjali mudra  
Unidad y oración

17



## ABANDONO

Me entrego al misterio  
de la vida y la muerte,  
nada me pertenece

espiración



**Pushtaputa mudra**  
**Apertura y disponibilidad**

**Por Julián Peragón**

---