

Oración gestual

1



PUNTO DE PARTIDA

espiración



Jñana mudra
Gesto de la conciencia

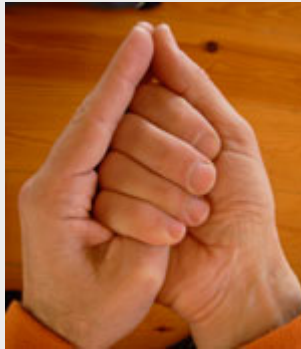
2



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

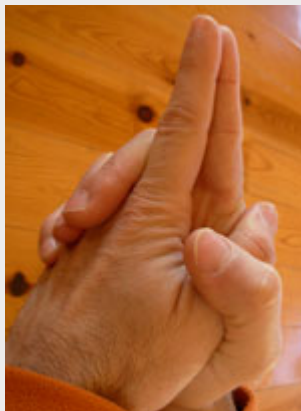
4



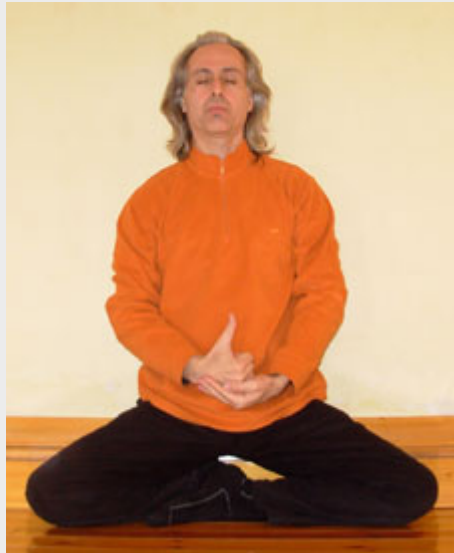
TRASCENDENCIA

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

inspiración



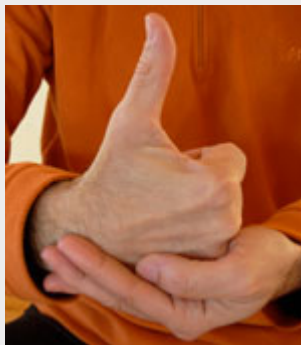
Uttarabodhi mudra
mudra de la gran iluminación



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



CORAJE

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

inspiración



Ganesha mudra
Superar los obstáculos

7



ENTREGA

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

espiración



Mudra del Loto
pureza y sabiduría

8



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**

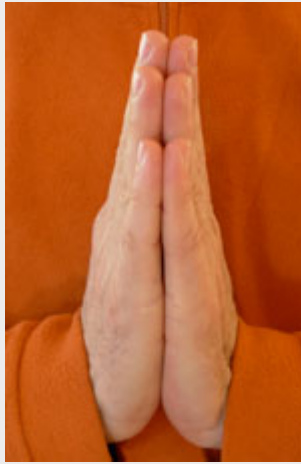
16



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
