

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

compasi3n, pero en esa misma apertura
tambi3n recibe esa conexi3n con lo m3s
sutil y sagrado que habita en nosotros.

Juli3n Perag3n
