

## LOS DEDOS DE LAS MANOS y SUS PROPIEDADES

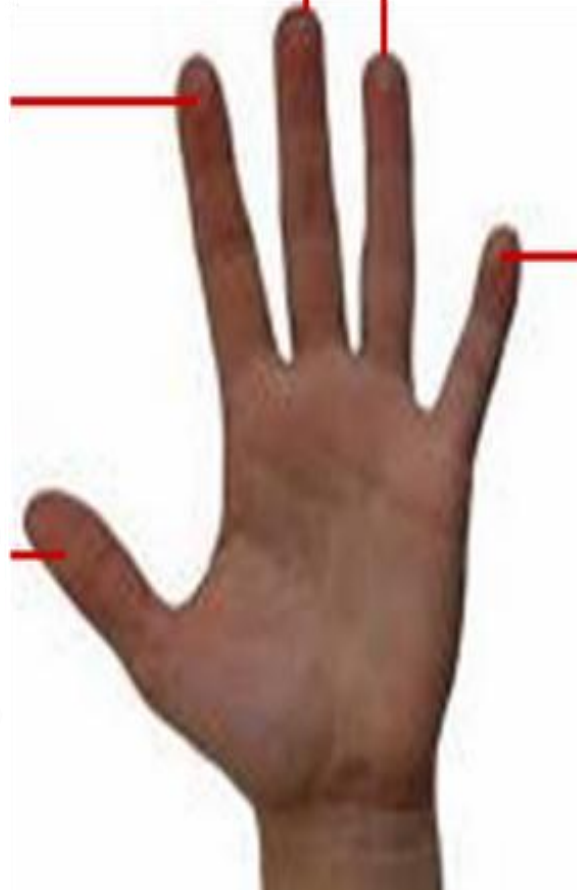
**MEDIO (ETER)**  
Nos armoniza con el mundo espiritual

**ANULAR (TIERRA)**  
Nos da fuerza para luchar por los objetivos concretos y nos hace aterrizar a la realidad

**INDICE- (AIRE:)**  
En él reside la inspiración divina.  
Da la capacidad de pensar.

**MEÑIQUE (AGUA)**  
Es el encargado de trabajar nuestras emociones.

**PULGAR- (FUEGO:)**  
En él reside nuestra conciencia divina.  
Equilibra las energías del cuerpo nutriendo cuando debe alimentarse y destruyendo cuando debe eliminarse.



## 24. Mushti-Mudra

(Puño)

Con las dos manos: doblar los dedos hacia dentro y colocar el pulgar sobre el anular.

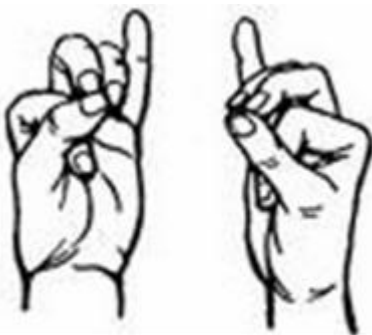
Según lo necesite o 3 veces al día durante 15 minutos.

El Mushti-Mudra activa la energía del hígado y del estómago, estimula la digestión y es de ayuda contra el estreñimiento.

Cuando le enseñamos el puño a alguien, el otro entiende este gesto y reacciona con espanto, huyendo o atacando. Sin embargo, no es esta la manera de solucionar los problemas. Por eso, y por desgracia, las agresiones están desprestigiadas y muchas personas las reprimen hasta tal punto que ya no las perciben. Seguro que no es bueno dar rienda suelta de forma espontánea a cualquier sentimiento agresivo, pero tampoco reprimirlo. Podemos reducir mucho su intensidad conociendo su causa. Existe «la ira ciega» y «la ira santa», entre ambas hay un mundo. La causa de muchos trastornos físicos como, por ejemplo, la debilidad del hígado, los trastornos cardíacos, etc., son agresiones reprimidas o incontroladas. La mayoría de las agresiones tienen en común el «no saber decir no», no saber poner límites, dejarse acorralar, etc. El mal básico es el miedo.



## Mudra Antiestrés Mudra del Puño



Mrit sanjivini mudra

**PARA LOS PROBLEMAS CARDÍACOS.**

Es un mudra fabuloso para el descanso y el equilibrio espiritual.

## Propiedades

1. En el plano físico: alivia los dolores cardíacos y las enfermedades relacionadas con el corazón.
2. En el plano mental: nos ayuda a prestar más atención a los planes de la vida. Nos aporta confianza y descanso mental en que todo saldrá correctamente.
3. En el plano emocional: serena nuestros sentimientos a la vez que los eleva.
4. En el plano espiritual: nos ayuda a desarrollar el equilibrio espiritual que tanto necesitamos.

## Ejecución

Este mudra requiere que lo ejecutes en las dos manos. Como ves en la foto el dedo gordo está en contacto con el dedo medio y anular, mientras el índice está pegado a la palma de la mano.

El meñique se mantiene estirado.

Te recomendamos que lo acompañes de algún tipo de meditación de equilibrio y claridad interior.

También en relación con la limpieza del cuarto chacra y su conexión con el amor incondicional universal.



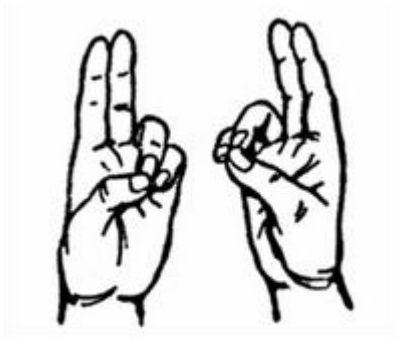
**Apan Mudra**

**PARA PROBLEMAS URINARIOS**

Se forma con el dedo medio y anular tocando al pulgar. Los dedos índice y meñique quedan estirados.

Para los problemas urinarios. Es el mudra del drenaje pues facilita la descarga de todo material de desecho de nuestro cuerpo, purificándolo y limpiándolo.

El Apan Mudra tiene una fuerza fundante para ayudarte a conectar con las energías de la Tierra cuando te sientes fuera de balance o inestable.



Pran Mudra

### **PARA LOS PROBLEMAS DE LA VISTA**

Se forma con el dedo medio y anular tocando al pulgar. Los dedos índice y meñique quedan estirados. Mejora la vitalidad de la vista y de todo el cuerpo. Se considera como un verdadero Banco de energía.

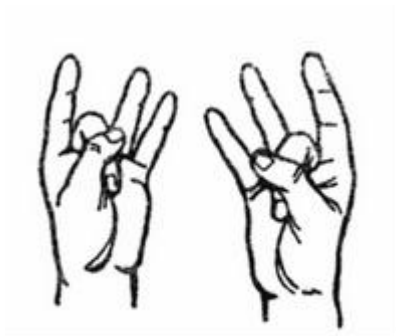


Ling Mudra

### **PARA LAS INFECCIONES.**

Se forma con los dedos de cada mano que se entrecruza con la mano contraria, rodee el pulgar extendido con el dedo índice y el pulgar de su otra mano.

Para los problemas pulmonares, de las vías respiratorias e infecciones incurables en cualquier parte del cuerpo, protegiéndonos también de los resfriados y del clima frío. Fortalece el sistema inmunológico.



Zanya Mudra

**SHUNYA (Voz interior)**

### **PARA LOS DOLORES DE OÍDOS.**

Se forma con el dedo medio que se cruza por debajo del dedo pulgar.

Cura los dolores de oído en pocos segundos, mejora la escucha y el habla. Se trata básicamente de un remedio contra los problemas auditivos.



**PRITHIVI**

Este mudra, que es muy similar a otros de su estilo, tiene unas cualidades muy apreciadas por todo el mundo. Tanto si tenemos grandes inquietudes espirituales, como si tenemos ciertas inquietudes mentales le encontraremos muy útil.

Este es el mudra de nuestra amada y apreciada Madre Tierra.

## Propiedades

Con este mudra despiertas toda la confianza en la vida y en ti mismo que necesitas. Te ayuda a sentirte seguro y con la fe suficiente en que tendrás un tránsito firme y sólido en la vida. Es ideal para aquellas personas que se sienten inseguras o son muy tímidas.

Con él puedes despertar todos los poderes del primer chacra, por lo tanto también te echa una mano en cuestiones más materiales como la búsqueda de empleo, de casa, de dinero, ... Realizando este mudra con mucha fe todos los días, podemos ver realizados nuestros sueños más materiales.

Por otro lado, si necesitas perfeccionar tu conexión con las fuerzas terrenales, con nuestra madre tierra, para nutrirte de su energía y canalizarla, este es tu mudra.

## Ejecución

Este mudra requiere que lo ejecutes en las dos manos como se indica en la foto.

Con las manos apoyadas en tus piernas junta las yemas de los dedos pulgar y anular y estira los demás dedos. Separa ligeramente el pulgar y recuerda mantener pegados el dedo índice y medio.

Te recomendamos que lo acompañes con cualquier tipo de meditación relacionada con las energías de la tierra o visualizaciones para hacer un deseo material realidad.



**HAKINI (Mudra del recuerdo)**

Mucha gente realiza inconscientemente este mudra cuando está pensando en algo, o simplemente cuando está descansando. Lo que no saben es que están haciendo un mudra de los más poderosos para aprovechar la energía y el poder que existe en nuestro sexto chacra, o también llamado tradicionalmente "tercer ojo".

Realizar este mudra durante unos minutos todos los días puede ayudarnos a equilibrar la energía de este centro de poder. Potencia las funciones cerebrales.

### **Propiedades**

Seguro que si te paras a pensar un poco vas a descubrir que este mudra ya lo habías realizado antes en algún momento. Quizá mientras escuchabas a alguien, quizá mientras pensabas. A lo mejor no era exactamente igual, pero sí muy parecido. A partir de ahora ya sabes que es un mudra muy poderoso cuya función principal es concentrar tu energía y ayudarte a que tus deseos se hagan realidad.

Además también es muy útil en casos de confusión o desesperación, puesto que nos ayuda a despejar la mente y clarificar nuestras ideas y sentimientos.

Es un "mudra de salvación", en el sentido de que realizándolo en un momento crítico, te ayuda a sobrellevar ese momento mucho mejor. Es por esto que debe estar siempre en tu "botiquín" de mudras.

### **Ejecución**

Para realizar correctamente este sencillo mudra sólo tienes que juntar las yemas de todos los dedos de tu mano tal y como se te indica en la foto.

Si deseas utilizarlo como herramienta para conseguir tus deseos lo que debes hacer es proyectar una imagen mental de lo que deseas mientras realizas este mudra. Haz la petición tantas veces como desees.

Te recomendamos que lo acompañes de algún tipo de meditación de energización y equilibrio de las energías



## **JÑANA**

Sin duda alguna este es uno de los mudras más conocidos a nivel universal. Especialmente utilizado en la religión budista ha llegado hasta nuestros días como uno de los mudras más favorecedores para la meditación.

Sin embargo también tiene diversas propiedades útiles para otros ámbitos de la vida.

### **Propiedades**

1. En el plano físico: alivia los desórdenes del sistema nervioso.
2. En el plano mental: nos aporta una mayor facilidad de concentración y atención. Estimula la memoria.
3. En el plano emocional: despierta una sensación de ternura y afectividad.
4. En el plano espiritual: nos pone en contacto directo con la sabiduría y conocimiento de la divinidad.

### **Ejecución**

Este mudra lo puedes realizar de maneras muy diferentes. Una de las más conocidas es en la posición del loto: sentado con las piernas cruzadas y con los brazos apoyados en las piernas y el mudra en ambas manos.

Sin embargo también puedes hacerlo a la altura del corazón con tu mano derecha y compaginarlo con el Chin Mudra realizado con tu mano izquierda y apoyado entre las piernas, en la zona de tu primer chacra.



Te recomendamos que lo acompañes de algún tipo de meditación sobre el conocimiento de ti mismo.



### **KUBERA (Mudra de la manifestación de los deseos)**

(Mantra: Om shri Kubera ya namaha: Om reverencia a Kubera)

Este mudra suele ser el primero que se aprende, y de hecho, pocas personas saben que realmente es un mudra muy poderoso. Se ha hecho especialmente famoso porque a mucha gente se lo han enseñado para encontrar aparcamiento, pero tiene muchas más propiedades.

Su fuerza se deriva de la conexión de la energía de los tres primeros dedos y se ve potencializado cuando se hace con las dos manos.

#### **Propiedades**

Este mudra es algo mágico pues realmente no tiene una propiedad concreta más la de concentrar toda la energía del cuerpo, la mente y el espíritu en algún deseo concreto, sea del tipo que sea, ayudando a conseguirlo.

#### **Ejecución**

Puedes realizarlo en una mano o en las dos, teniendo más potencia si lo realizas en ambas. No requiere de una posición corporal concreta de manera que puedes realizarlo tanto tumbado, sentado, o como quieras.

Para formar el mudra sólo tienes que juntar las yemas de los dedos gordo, índice y medio; y doblar hacia el centro de la palma de la mano los dedos anular y meñique.

Te recomendamos que acompañes este mudra con alguna visualización sobre lo que deseas o alguna afirmación e incluso con algún decreto.



### **USHAS ( Estimula el chacra sacral)**

Este es un mudra que solo con verlo nos aporta una gran paz. Va dirigido directamente a todo lo relacionado con nuestro segundo chacra, un chacra que siempre suele estar revuelto. Así sus propiedades abarcan desde nuestras relaciones sociales a nuestras relaciones sexuales.

Realizar este mudra durante unos minutos todos los días puede ayudarnos a equilibrar la energía de uno de nuestros centros de poder.

### **Propiedades**

Sin embargo, y a pesar de que aparenta ofrecernos una gran paz, el Ushas tiene como finalidad la revitalización de la energía de nuestro cuerpo y en concreto del chacra al que está asociado.

Es por esto que resulta ideal para cuando nos sentimos dormidos, pesados y sin fuerzas. También para cuando vamos a hablar en público o mantener algún tipo de relación social que nos pueda provocar estrés o apatía.

Sería ideal realizarlo justo en el momento en el que nos levantamos por la mañana. De hecho su nombre significa "amanecer". Así nos ayudaría a salir de casa con el sistema energético equilibrado para enfrentarnos al día con éxito y mayor facilidad.

## Ejecución

El mudra lo realizarás cuando creas que lo necesitas o todas las mañanas al levantarte. Si lo vas a realizar por las mañanas dedícale 8 minutos. Si lo vas a realizar para un momento concreto realízalo todo el tiempo que consideres necesario.

Es importante tener en cuenta que como también es un mudra relacionado con los órganos sexuales debe hacerse diferente en el hombre que en la mujer. El hombre debe cruzar los dedos de manera que el pulgar derecho quede sobre el izquierdo, mientras que las mujeres deben cruzar los dedos de manera que el pulgar izquierdo quede sobre el derecho.

Te recomendamos que lo acompañes de algún tipo de meditación de energización y equilibrio de las energías



**Chin**

Se usa básicamente para meditación en Hatha yoga y es denominado el mudra del conocimiento.

Es muy probable que lo hayas visto en alguna estatua o cuadro de una divinidad hindú, por ser uno de los más famosos.

Además en los medios de comunicación ya sea en la televisión o en las películas siempre suele ser el mudra que está haciendo el personaje que medita.

Incluso aquellas personas que bromean con la meditación en sus burlas sin saberlo suelen ejecutarlo también.

Es un mudra fabuloso para todo aquello que tenga que ver con la mente.

## **Propiedades**

Este mudra tiene propiedades en los tres planos.

1. En el plano emocional: ayuda en el flujo de energía corporal para que circule equilibradamente, siendo útil así en enfermedades como los estados depresivos o eufóricos.

2. En el plano mental: fortalece la memoria y estimula la inteligencia.

Ayuda a que el cerebro trabaje correctamente.

3. En el plano espiritual: según el hatha yoga, este mudra es tan potente espiritualmente que permite al practicante constante unir su alma al alma de Dios.

Esto significa que con este mudra se puede alcanzar la iluminación o despertar de la conciencia.

## **Ejecución**

La manera más provechosa de sacarle partido a este mudra es a través de la conocida posición del loto, o si te resulta imposible, al menos la posición de piernas cruzadas.

La clave está en recordar que en este mudra los dedos estirados apuntan hacia el suelo en señal de energía activa.

Mantén la espalda recta y los ojos cerrados.

Respira profundamente y di tres veces de corazón el mantra Om.

En seguida empezarás a notar una gran paz y equilibrio interior.

También puedes combinarlo con el Jñana Mudra realizado con tu mano derecha en el corazón y la mano izquierda con el Chin mudra apoyado entre las piernas, en la zona de tu primer chacra.

Puedes acompañar el gesto con algún tipo de visualización en la que te encuentres en un lugar sagrado o ante algún ser de luz.

Y si te sientes cómodo puedes repetir el mantra Om todas las veces que quieras.



**DHYANI**

Este mudra es muy conocido especialmente en las religiones orientales puesto que va unido a la meditación.

Es el mudra más tradicional que existe para meditar, por su comodidad y la tranquilidad que aporta.

Su fuerza se deriva del establecimiento de un círculo de energía que recorrerá todo el cuerpo.

Además del simbolismo relacionado con el cuenco vacío que emula la limpieza y sencillez interior.

### **Propiedades**

Este mudra tiene propiedades en los tres planos:

1. En el plano mental: elimina el estrés y la presión mental.

Procura paz a nuestros pensamientos y elimina aquellos que nos estén haciendo daño.

2. En el plano emocional: limpia y renueva la energía emocional, sanando las heridas del pasado y esperanzándonos para el futuro.

3. En el plano espiritual: es sin duda para lo que se utiliza con más frecuencia, pues despierta la sabiduría que hay en nuestro interior y nos pone en contacto con nuestra propia divinidad.

Además nos introduce en el Todo y nos permite vivir experiencias muy elevadas y espirituales.

Ayuda a despertar la conciencia.

### **Ejecución**

Este mudra puede ser utilizado en la tradicional postura de meditación con las piernas cruzadas, o estando en una silla con la espalda recta y las piernas en ángulo de noventa grados.

A continuación sitúa tus manos como se te indica en el gráfico y cierra los ojos.

Esta posición está especialmente indicada para no pensar en nada.

Es decir, no se utiliza para meditar algo en concreto, sino sobre lo que vaya surgiendo.

Para ello deberás centrarte exclusivamente en tu respiración e ir apartando de tu mente aquellos pensamientos más cotidianos para ir dando paso a los pensamientos más profundos.

Puedes realizarlo cuantas veces quieras, especialmente en aquellos momentos en los que te sientas presionado o estresado.

Puede ayudarte a superar un mal momento emocional o sentimental.

Así que también puedes considerarlo como un mudra de urgencia.



**PUSHPAPUTA**

La felicidad no es algo que nos venga desde fuera, sino más bien todo lo contrario.

La verdadera felicidad es algo que se emana desde nuestro interior hacia el exterior proyectando fuera todo lo que ocurre dentro de nosotros.

Este mudra te ayuda a abrir tus pensamientos a la felicidad y a todos los milagros que tiene la vida preparados para ti.

### **Propiedades**

Este es un mudra que puede hacer verdaderos milagros en tu vida si eres constante y lo aplicas a menudo.

Al principio puede que te sientas un poco inquieto al realizarlo, porque el ser humano está lleno de miedos y dudas que le van encerrando en si mismo.

Este mudra es de apertura, con las manos estiradas como si estuviéramos esperando que nos dieran algún regalo.

Por ello al principio es posible, sobre todo si somos personas desconfiadas, que nos cueste hacerlo.

Pero si nos aplicamos y somos constantes, pronto empezaremos a ver los milagros que buscamos en nuestra vida.

Este mudra puede ayudarte a conseguir todo lo que necesitas en tu vida y en todos los ámbitos de la misma; desde lo más material hasta lo más espiritual.

### **Ejecución**

Este mudra requiere que lo ejecutes en las dos manos como se indica en la foto.

Con las manos apoyadas en tus piernas pon las palmas hacia arriba como si esperaras que te fueran a dar algo.

Los dedos deben estar juntos y muy relajados.

Te recomendamos que lo acompañes con cualquier tipo de meditación.



## **VARADA**

Este es un mudra típico de las divinidades de la India, pero también podemos encontrarlo muy parecido a algunos gestos divinos que vemos en algunas estampas de Jesús y la Virgen María.

Es un mudra sencillo de realizar, pero con una gran potencia espiritual.

Como su propio nombre indica, es el mudra de la misericordia y del perdón.

Un gesto típico de un dios compasivo y amoroso.

### **Propiedades**

Este mudra nos ayuda a superar nuestro pasado, sanándolo para alcanzar en nuestro presente una mayor armonía y no seguir avanzando por el camino como si lleváramos grandes sacos de arena.

Es un mudra muy espiritual que nos puede ayudar a eliminar nuestro mal karma.

Además permite mejorar sensiblemente nuestras relaciones personales puesto que nos aporta el don del perdón y la comprensión divina.

Nos volvemos más humildes y respetuosos con toda forma de vida.

Perdonamos a los demás todas las faltas que hayan cometido sobre nosotros.

### **Ejecución**

El mudra lo realizarás con la mano izquierda, que es la asociada al espíritu y al corazón.

Mientras, tu mano derecha puede descansar en posición meditativa.



Te recomendamos que lo acompañes de algún tipo de meditación sobre el perdón y la sanación de vidas pasadas.



**ABHAYA**

Este es uno de los mudras más espirituales que existen, y tiene aplicaciones sobre el espíritu y nuestra psique. Muchos dioses y gurús orientales aparecen en estatuas y fotografías con esta posición. También en el cristianismo podemos encontrarla en algunas representaciones de Jesús o de algún Santo.

### **Propiedades**

Cuando necesitamos sentirnos protegidos y esperanzados de que podremos superar cualquier obstáculo que se nos presente, este mudra nos puede ayudar.

Hay momentos en nuestra vida en los que sentimos una especial vulnerabilidad y desprotección. Muchas personas, en esos momentos, deciden recurrir a la divinidad con oraciones y ruegos para que les ayuden. Este mudra actúa como una de esas oraciones aliviando nuestros miedos más profundos y conflictos más internos. Es la luz en el oscuro túnel.

Ese miedo se ve sustituido por una esperanza en el triunfo final y la confianza que más necesitamos para abordar los problemas a los que nos enfrentamos.

### **Ejecución**

El mudra lo debe realizar la mano derecha tal y como se indica en la foto. Con la palma de la mano hacia afuera, con los dedos algo separados y sin forzar la mano doblando ligeramente los dedos como si descansasen de forma natural. La mano izquierda descansa sobre el corazón. Te recomendamos que

lo acompañes con cualquier tipo de meditación sobre la protección, y como superar los miedos, las angustias, las dudas...



### **SHANK MUDRA (Mudra de la concha)**

El Shankh Mudra se utiliza generalmente durante el culto o la oración.

Cómo formar el Shankh mudra: El pulgar izquierdo se coloca sobre el centro de la palma derecha. La mano derecha forma un apretón firme alrededor del pulgar izquierdo. La mano izquierda permanece contra el puño derecho. El pulgar izquierdo toca el dedo índice izquierdo.



### **PUSHAN MUDRA (Dar y tomar el gesto)**

El Mudra Pushan demuestra la comprensión de que la energía vital circula con un movimiento de flujo y reflujo.

Cómo formar el Mudra Pushan: Mano derecha: Pulgar, dedo índice y dedo medio se tocan en las puntas. El dedo anular y el dedo meñique quedan completamente extendidos.



### **MATANGI MUDRA (Paz)**

La Mudra Matangi crea una atmósfera de calma y serenidad. Amansa los conflictos. Este gesto manual se asemeja a la trompa de un elefante.

Cómo formar el Mudra Mantangi : Dobla ambas manos juntas con los dedos entrecruzados. Extiende ambos dedos medios hacia afuera y dirígelos en dirección al cielo.



### **GYAN MUDRA (Enraizamiento)**

El Mudra Gyan representa el lugar o el hogar de inicio. Te remonta a tus raíces, o a una época más simple. Aclara las habilidades mentales.

Cómo formar el Gyan Mudra: Los dedos pulgar e índice se tocan en las puntas. Los dedos medio, anular y meñique permanecen relajados, ligeramente inclinados.



### **VITARKA MUDRA (Mudra del razonamiento)**

El Vitarka Mudra, un símbolo de la sabiduría, es una variación del Dharmachakra Mudra.

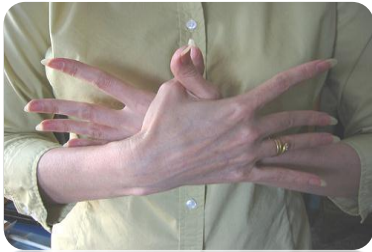
Cómo formar el Vitarka Mudra: Pulgares y dedos índices de ambas manos se unen en las puntas formando círculos. La mano izquierda se coloca a la altura del regazo con la palma mirando hacia arriba. La mano derecha se sostiene a la altura del hombro con la palma mirando hacia abajo.



### **DHARMACHAKRA (Enseñanza)**

El Dharmachakra Mudra simboliza el rol del maestro.

Cómo formar el Dharmachakra Mudra: Se juntan el pulgar y el dedo índice. El dedo medio, anular y meñique se extienden en forma relajada. Con la palma izquierda mirando hacia el cuerpo y la palma derecha mirando hacia fuera, junte los pulgares y dedos índices de ambas manos.



### **GARUDA MUDRA**

El Garuda Mudra es usado para elevar la intuición y facilitar la comunicación con el mundo espiritual.

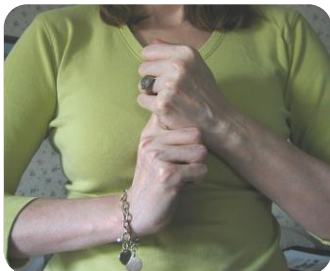
Cómo formar el Garuda Mudra: Coloque la palma derecha sobre la mano izquierda, con los dedos estirados cruzando los pulgares.



### **PRANA MUDRA (Simboliza la energía vital)**

El Prana Mudra puede utilizarse cada vez que te sientas agotado o necesites un impulso de energía. Su ejercicio es bueno en la mañana para despertarse y abrazar completamente el nuevo día.

Cómo formar el Prana Mudra: El pulgar, anular y meñique se tocan. El dedo índice y medio se extienden.



### **VAJRA MUDRA (Puño de la Sabiduría)**

La Vajra Mudra transforma la ignorancia en sabiduría. Simboliza los cinco elementos: tierra, agua, fuego, aire y metal.

Cómo formar el Vajra Mudra: El puño de la mano derecha rodea al dedo índice izquierdo. Los dedos restantes de la mano derecha forman también un puño debajo de la mano derecha.



### **UTTARABODHI MUDRA (Iluminación)**

El Uttarabodhi Mudra es un gesto que nos identifica con un poder supremo. Simboliza la perfección.

Cómo formar el Uttarabodhi Mudra: Los dedos índices se tocan uno al otro y se extienden señalando en dirección al cielo. Los dedos restantes se cruzan y se pliegan hacia abajo. Los pulgares se cruzan o se sostienen uno al lado del otro. Las manos apretadas se sostienen sobre la cabeza.



### **BHUTADAMAR MUDRA (Protege de las fuerzas negativas)**

El Bhutadamar Mudra funciona como un escudo protector que aleja las energías negativas.

Cómo formar el Bhutadamar Mudra: Las palmas miran hacia fuera separadas del cuerpo. Las muñecas se cruzan. Los anulares se colocan debajo tocando las palmas.



### **AHAMKARA MUDRA (Autoconfianza)**

El Ahamkara Mudra puede usarse cuando se sienta inseguro o temeroso.

Cómo formar el Ahamkara Mudra: El dedo índice se inclina ligeramente. Coloque el pulgar en medio del dedo índice doblado. El dedo medio, el anular y el meñique se extienden.



### **BUDDHA MUDRA (Receptividad)**

El Buddha simboliza la humildad y el aprendizaje de la gratitud. Las palmas están abiertas para recibir los dones.

Cómo formar el Buddha Mudra: Ambas palmas abiertas. Apoye una mano dentro de la palma de la mano abierta. Las puntas de los pulgares se tocan (tradicionalmente, la mano derecha descansa sobre la izquierda para los varones; la izquierda sobre la derecha para las damas).



### **KALESVARA MUDRA (Calma las ansiedades)**

El Kalesvara Mudra calma los pensamientos ansiosos y los sentimientos agitados.

Cómo formar el Kalesvara Mudra: Coloque ambas palmas juntas emparejando los pulgares y todos los dedos en las puntas. Doble los dedos índice, anular y meñique hacia abajo. Los dedos medios se extienden hacia afuera. Apunte los pulgares hacia su cuerpo.



### **KAPITTHAKA MUDRA ( Felicidad)**

Buddha Mudra Sonriente

Cómo formar el Kapitthaka Mudra: Los dedos índices y medio se sostienen uno al lado del otro mientras se extienden. Los dedos anular y meñique se flexionan hacia abajo dentro de la palma. Los pulgares se colocan encima de los dedos flexionados.



### **YONI MUDRA (Femineidad)**



Mudra Adi Shakti del Poder Primordial Femenino - El Yoni Mudra representa el contacto con las energías femeninas. Simboliza la vulva de una mujer.

Cómo formar el Yoni Mudra: Las manos forman la figura de una almendra con los pulgares juntos extendidos hacia arriba. Los dedos se juntan en las puntas extendidas hacia abajo.



**MUKULA MUDRA (Loto cerrado)**

La apariencia del Mukula Mudra semeja el capullo de una flor de loto. Representa nuevos comienzos o el inicio de una nueva empresa.

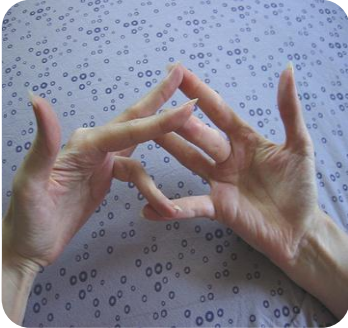
Cómo formar el Mukula Mudra: Se juntan todos los dedos y el pulgar apuntando hacia arriba.



**SUCHI MUDRA (Liberador)**

Útil contra el estreñimiento crónico. Amansa conductas incontroladas como impaciencia, berrinches de mal genio, apego a otros, etc.

Cómo formar el Suchi Mudra: Forme un puño, extienda el dedo índice apuntando hacia arriba y hacia afuera lejos del cuerpo. De preferencia los brazos están extendidos sobre la cabeza.



**SURABHI MUDRA**

Equilibra los cinco elementos: Aire, Fuego, Agua, Tierra y Metal.

Cómo formar el Surabhi Mudra: Los dedos y los pulgares se unen en las puntas. Los pulgares se tocan uno al otro. El dedo índice izquierdo se une al dedo medio derecho. El dedo índice derecho se une al dedo medio izquierdo. El dedo anular izquierdo se une al dedo meñique derecho. El dedo anular derecho se une al dedo meñique izquierdo.



**AKASH MUDRA (Mudra del Corazón)**

El Akash Mudra ayuda a “centrar” sus energías. Nutre cualquier parte de su cuerpo que lo necesite.

Cómo formar el Akash Mudra: El pulgar y el dedo medio se unen. Los dedos índice, anular y meñique se extienden.



### **MIDA-NO JOUIN MUDRA (Dos Mundos)**

La mano izquierda refleja la mano derecha representando dos mundos: Iluminación e Ilusión.

Cómo formar el Mida-no Jouin Mudra: Los dedos medio, anular y meñique forman una base plana o ligeramente inclinada a la altura del regazo. Se forman dos círculos con los dedos índice apoyados uno al lado del otro mientras que se extienden hacia arriba encontrándose con las puntas de ambos pulgares.



### **GANESHA MUDRA (Supera los obstáculos)**

El Ganesha Mudra puede ser utilizado cada vez que lleve a cabo algún empeño. Simboliza la fuerza cuando encara las dificultades. Afloja la tensión.

Cómo formar el Ganesha Mudra: La palma de su mano derecha mira hacia su pecho. La mano izquierda sujeta a la mano derecha formando un agarre de cierre, jalando con firmeza.

## **PARA LOS PLANOS FISICO, MENTAL, EMOCIONAL y ESPIRITUAL.**



Se forma uniendo las manos por encima de la cabeza con los brazos levantados. Es importante que las manos estén por encima del nivel de la cabeza para que el mudra tenga su máxima expresión.

Este mudra actúa en los cuatro planos:

En lo físico, fortalece el sistema inmunológico y aporta fuerza y vitalidad.

En lo mental, armoniza los dos hemisferios cerebrales aquietando la mente y los pensamientos.

En lo emocional, nos libera de las cargas emocionales pesadas

En lo espiritual, nos conecta con las fuerzas divinas. Es ideal para pedir cualquier tipo de deseo a la divinidad.

Se conoce como **ATMANJALI MUDRA**

## **LIMPIEZA y CIERRES DE PROTECCIÓN.**

Este es el procedimiento para limpiar instantáneamente la energía o el aura de una persona o de un objeto y al mismo tiempo protegerlo y resguardarlo de agresiones externas que amenacen con destruirlos.

Utilizamos signos con las manos para limpiar y luego encapsulamos el ambiente limpio en una corteza de luz o círculo de protección.

El efecto es visible en los mundos internos o a los ojos de un clarividente. Se forma una piel o cascaron en la parte externa del aura de la persona o del

recinto de una luz aparentemente tenue y brillo acuoso que repele el ingreso de energías negativas físicas, mentales y astrales...

El hombre actual es un ser divino, sumergido en un sueño profundo, desconoce casi por completo todo lo que puede hacer, tiene adormecidos sus sentidos internos e inactivas y deformadas sus fuentes principales de energía psíquica, física y astral. En estas condiciones es imposible captar visual, auditiva o sensorialmente un fenómeno supranormal, por llamarlo de algún modo.

El efecto inmediato del trabajo espiritual es el renacimiento de los poderes latentes en la persona y el despertar integral de sus sentidos físicos y de los cuerpos superiores.

Cuando se logre tal estado de conciencia y sensibilidad, entonces se podrán ver claramente el aura, el efecto del cierre de protección, las energías que viajan por el astral, las formas que adoptan las palabras y los sonidos en esta y otras dimensiones; también se ampliará nuestro campo de experiencia directa, veremos otros aspectos de los seres y de las cosas, antes desconocidos para nosotros, descubriremos nuevos colores y sensaciones y seremos conscientes de la presencia del Cristo interno en todas las criaturas que conviven con nosotros.

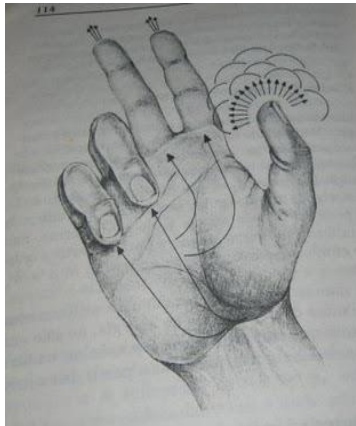
¿Por qué debemos proteger a los que viven con nosotros, al recinto donde vivimos y a nosotros mismos?

Todos nosotros, nuestros hogares, nuestra casa, hijos, pareja, familia, etc. estamos continuamente expuestos a la influencia nociva de las energías negativas desencadenadas en el mundo actual: los errores psicológicos de la humanidad, el manejo descuidado y equivocado de las energías internas, los efluvios dañinos de seres malvados con poder, las agresiones de los que están descontentos con nuestro pequeño éxito, los resentimientos, etc. La reunión de todo lo anterior crea en los mundos internos corrientes energéticas horribles que hacen mucho daño a la humanidad.

Aunque no se tenga el suficiente desarrollo para visualizar el efecto del cierre de protección, éste crea una fuerza protectora que circunda el aura exterior de las personas y los recintos, evitando de esta forma la adhesión de larvas astrales, corrientes negativas y demás fluidos ya mencionados.

## CIERRES

Las manos son **receptoras y transmisoras** de energías. Desde todos los extremos de su superficie se recogen y emiten corrientes energéticas continuamente...



El hombre siempre ha sido consciente de esta propiedad natural. Es por eso que a lo largo de la historia los grandes guías espirituales han utilizado la posición de sus manos y, de cierta forma, han canalizado su fuerza creadora para impartir y ordenar el mensaje divulgado.

Las manos, por tanto, también se utilizan como elementos indispensables de energía, no sólo emiten sino que también marcan y señalan en otras dimensiones figuras trazadas a partir de su movimiento.

Los cierres de protección, se hacen generalmente con las manos, valiéndose de la expulsión energética de fuerza que se presenta a nivel de los dedos, así

Ver figura anterior.

***Dedo índice y corazón.***

**Despiden** energías concentrada en línea recta, en la misma dirección de los dedos.

***Dedo pulgar.***

**Despide** energía en forma de ondas en la misma dirección de la curvatura propia de su extremo.

***Dedos anular y meñique.***

**Recogen** energía y la ciclan de la misma manera como lo hace una aspiradora.

Las diferentes posiciones de las manos o **mudras** predisponen el aura para el momento del cierre de protección. Esto sumado a una concentración apropiada, asegura el éxito de esta práctica que no dura mas de 30 segundos pero que es importantísima para la defensa y la supervivencia..

### **CIERRE DE PROTECCIÓN PERSONAL**

Dedos pulgares, índice y corazón extendidos, firmes y rectos.

Dedos anular y meñique doblándose hacia adentro. Como se indica en la presente figura.



1- Llevar la mano derecha a la frente.

Decir: ***En el nombre del padre.***

(Decir esto significa someterse a la voluntad del Señor del Universo. Entregarse en manos del Padre Celestial).

2- Llevar la misma mano a la altura del ombligo.

Decir: ***En el nombre del Hijo.***

3- Llevar la misma mano el hombro izquierdo y después al derecho.

Decir: ***En el nombre del Espíritu Santo. Es.***

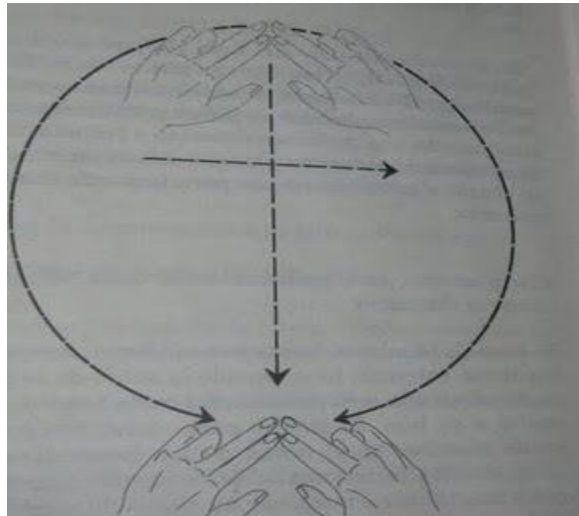
(Mentalizar las energías internas circulando por todo el cuerpo, tal como lo hace la sangre.

4- Cerrar la cruz anterior con un círculo que parta del hombro derecho se dirija hacia la cabeza, que luego baje al hombro izquierdo, continúe bajando hacia la cintura y cierre el círculo dirigiéndose hacia la frente pasando por segunda vez por el hombro derecho, mientras se pronuncia: ***En el nombre de IOD HE VAU HE***” (se pronuncia: IOD JE VAU JE). Este el nombre sagrado de Dios en idioma hebreo que se debe pronunciar conscientemente, con profunda devoción y respeto, nunca en casos innecesarios y mucho menos en broma o en charla alguna que no sea para impartir el conocimiento.

**Cierre externo, para realizarlo sobre otras personas, cerca o a distancia.**

Se hace de la misma forma que el cierre personal, inscribiendo la señal de la cruz en dirección a la otra persona, tal como bendice una madre a su hijo. El círculo para cerrar la cruz se puede inscribir en el orden de las manecillas del reloj.

### **CIERRE DE UN RECINTO**



Se localizan los cuatro puntos cardinales, en los límites del recinto e iniciando por el norte se hace el mismo cierre externo aplicado en el punto anterior. Se repite tres veces en cada punto cardinal apuntando los dedos hacia la pared,



división o límite físico del recinto y se cierra o protege con un círculo de la siguiente forma.

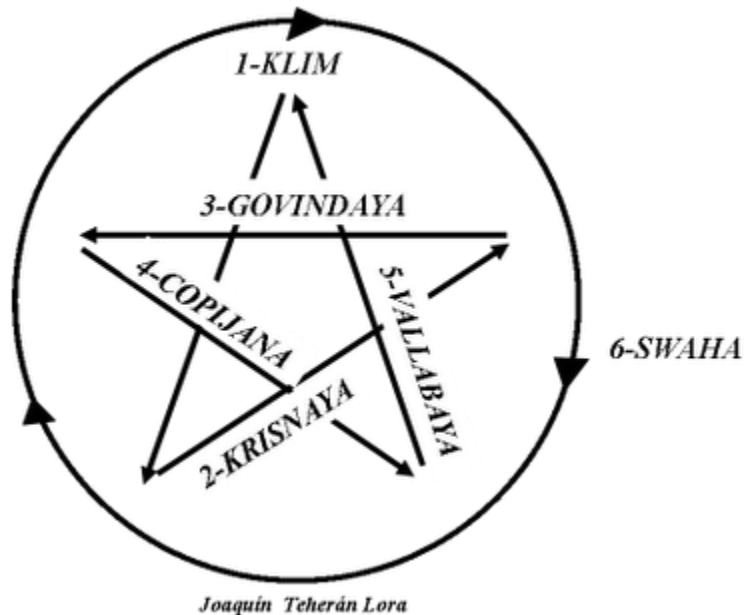
Colocar los dedos de las dos manos en la misma posición que se indicó inicialmente, apuntando hacia la pared o límite, hacer contacto con la punta de los dos dedos en la parte superior de la cruz anteriormente inscrita, cerrarla hacia abajo y hacer contacto con las puntas de los dedos en la parte inferior.

Decir mientras tanto: ***En el nombre de IOD HE VAU HE...MUDRA y MANTRAM PARA PROGERNOS y DEFENDERNOS DE LAS FUERZAS DE LA OSCURIDAD.***

La protección que veremos a continuación es la combinación de mudra y mantra que nos protegerá de todo, y **VERDADERAMENTE QUE PROTEGE.** Con ella podemos protegernos en todo momento para que siempre estemos conscientes de las cosas que hacemos y que nos rodean.

Cuando estemos en el taxi y hayamos olvidado protegernos en la mañana, no importa si lo hacemos moviendo el dedo dentro de la mano para que nadie se dé cuenta, la cosa es que lo hagamos y pronuncemos las palabras del mantra.

Con el dedo pulgar, el índice y el del corazón de la mano derecha (o dominante) extendidos y el anular y meñique recogidos y apuntando hacia el frente; a la altura del tercer ojo se empezará a dibujar una estrella gigante de 5 puntas junto con un círculo protector que la envuelva, tal como se muestra en la imagen. Sigue la imagen paso a paso.



Desde la altura del tercer ojo apuntando hacia adelante con los dedos como explicamos bajas hasta la altura paralela a la cadera izquierda diciendo :

**(1) KLIM.** Luego subes el brazo apuntando con el dedo hasta la altura paralela al hombro derecho diciendo:

**(2) KRISHNAYA.** Luego mueve tu brazo en línea recta con dirección hasta el otro hombro izquierdo diciendo:

**(3) GOVINDAYA,** Baja el brazo hasta la altura paralela a tu cadera derecha diciendo:

**(4) COPIJANA,** Vuelve a subir el brazo hasta el lugar donde empezaste todo (al frente de tu tercer ojo) y dices mientras subes:

**(5) VALLABHAYA.** Finalmente desde esa posición harás un círculo hacia la derecha como poniéndote una capa en las espaldas, este círculo debe dar la vuelta y rodear la cabeza como si se tratara de un lazo de vaquero. Y finalmente termina donde iniciaste todo mientras dices:

**(6) SWAHA.** Cuando pronunciamos **KLIM** provocamos un flujo de **energía**, que instantáneamente **desciende del mundo del Logos Solar** para protegernos abriéndose hacia abajo una puerta misteriosa.

Pronunciar **“Krisnaya, Govindaya, Copijana”** hace que la energía que desciende en ese momento se impregne en aquel que lo recita.

Cuando decimos **“Vallabaya, Swha ” (se pronuncia suaja) irradiamos** con tremenda fuerza la energía que hemos recibido y nos defendemos de las fuerzas de la oscuridad.

Esta protección es efectiva para "limpiar" aquellos recintos donde habitan presencias maléficas o existe influencia de fuerzas astrales dañinas que perturban a los residentes, pues los tenebrosos ante la simple pronunciación del mantra y el trazo de la estrella en el ambiente huyen despavoridos.