

PREGHIERA DEL CUORE

Incontro del 10 maggio 2020



Come mi è stato richiesto, vi parlerò dei Mudra.

Mudra significa sigillo, segno, gesto delle dita. La prima testimonianza dei Mudra si trova nella cultura Vedica dell'India e risale a 5.000 anni fa.

I Mudra fondamentali sono otto. Io ne ho considerato un nono.

I Mudra fondamentali vengono insegnati, perché aiutano per la meditazione e per la vita.

I Mudra consistono nelle diverse posizioni delle dita, che stimolano l'energia e la conducono nelle varie parti del corpo.

➤ SHUNI MUDRA



Il pollice e il dito medio si toccano.

Le altre dita restano rilassate.

Il medio è il dito della pazienza e della costanza.

Costanza, quando si vuole portare a termine un lavoro.

La pazienza serve nei momenti di transizione.

Se siete in una sala di attesa, invece di unirvi al coro di chi si lamenta, posizionate le dita come descritto.

➤ GYAN MUDRA



Il pollice e l'indice si toccano. È la posizione preferita da Buddha.

L'indice è il dito della consapevolezza.

Il pollice ha tanti significati, che uniti, radicano nel presente.

Durante la Preghiera del cuore, se ci distraiamo, adottiamo questa posizione delle dita, che chiude il circolo tra interno ed esterno, per dare maggiore

consapevolezza nel presente.

➤ BUDDI MUDRA



È il più difficile, perché la mano ha meno elasticità.

Il pollice e il mignolo si toccano.

Il mignolo è il dito della chiarezza. Unito al pollice sviluppa la comunicazione, l'apertura mentale e l'approccio verso l'altro.

Le altre dita non devono essere chiuse, ma aperte, rilassate.

Questo Mudra serve ad equilibrare l'acqua del nostro corpo.

Noi siamo costituiti per l'80/90% di acqua. Questa posizione della dita porta equilibrio nel corpo, specialmente evita la secchezza degli occhi.

➤ PRANA MUDRA



Anulare e mignolo toccano il pollice, mentre medio ed indice rimangono adagiati.

Questa posizione serve per incanalare l'energia verso il primo centro vitale, dove ci sono i genitali. Viene infatti chiamata "la posizione della vita".

Direziona l'energia in tutto il corpo ed energizza il corpo durante la meditazione. Rafforza la vista e il sistema immunitario.

➤ SURYA RAVI MUDRA



Anulare e pollice si toccano, mentre le altre dita rimangono tese. L'anulare è simbolo di fedeltà, di buona vita e salute.

Questa posizione simboleggia persistenza e forza. In un matrimonio, in una scelta di vita ci vogliono forza e persistenza.

Questa posizione genera ottimismo e cambiamenti costruttivi all'interno della vita che viviamo. Nella vita ci vogliono cambiamenti.

➤ VAYU MUDRA



L'indice viene posizionato sotto il pollice, esercitando una lieve pressione. Le altre dita restano distese.

Questa posizione è associata all'aria.

Aiuta il ristagno, la flatulenza, il gonfiore addominale.

➤ HAKINI MUDRA



Questa posizione è conosciuta, anche se la usiamo inconsapevolmente: è quando mettiamo le mani giunte. Si devono toccare però solo le punta delle dita. I palmi delle mani non devono toccarsi. I pollici esercitano una lieve pressione.

Questa posizione favorisce l'attenzione e aiuta a canalizzare l'energia nel sesto centro vitale, dove c'è l'occhio spirituale e il dono dell'Intelletto.

Questa posizione è importante, perché collega i due emisferi cerebrali. Favorisce la concentrazione e la memoria.

➤ YONI MUDRA



“Yoni” significa utero.

I due pollici e i due indici si toccano nella prima falange, mentre le altre dita si toccano sui dorsi.

Questa posizione aiuta ad isolarsi ed estraniarsi dal mondo esterno. Calma il sistema nervoso. È un ottimo rimedio contro lo stress. Permette di isolarsi durante la preghiera e la meditazione.

➤ APAAN MUDRA



Medio ed anulare toccano il pollice, mentre le altre dita rimangono leggermente tese.

Rappresenta la purificazione sia in senso fisico, perché è legato alla digestione, sia in senso spirituale. Questa posizione è molto utile per eliminare le tossine dal corpo. È indicata per problemi di digestione, benefici al cuore e alla circolazione sanguigna.

Questi sono i nove gesti fondamentali. Non li propongo mai durante la preghiera, perché potrebbero distrarre al pensiero di come posizionare le dita. Se imparate queste posizioni delle dita, bastano pochi minuti per trarne beneficio. È bene imparare pochi Mudra fondamentali ed eseguirli.