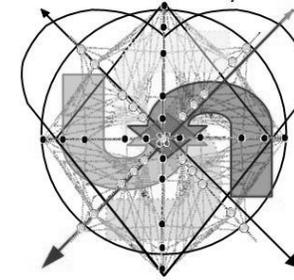




## Introducción:



Haciendo un trabajo de síntesis, hemos constatado que hay un gran número de técnicas especializadas para equilibrar las energías del cuerpo: yoga, mudras, tai-chi, biodinámica... todas tienen como perspectiva directamente o indirectamente crear una armonía espiritual que facilita la conexión con nuestro espíritu y estimula el despertar de la conciencia. Cada quien puede encontrar una técnica adaptada en función de su situación y sus necesidades particulares.

# La mudra de la revelación



*ciencia de síntesis*

H.a.t.ma.fr De Wolf

Trabajando las energías del cuerpo, la experiencia muestra la complejidad de sus relaciones que evolucionan en diferentes niveles sutiles tanto como en polaridad. Toman diferentes realidades de la conciencia yendo de lo más físico a lo más sutil.

La inspiración llega para crear una serie de movimientos simples y fáciles que relacionan y armonizan estos diferentes niveles y que nos relacionan al mismo tiempo con nuestra alma. Su centro situado encima de nuestra cabeza es nuestro centro animador de energía y de conciencia.

Así nació esta serie de movimientos energéticos llamado **el mudra de la revelación**. Es una serie interdisciplinar que evoca el aspecto multidimensional de nuestro ser. Por el contrario, con relación a otras técnicas no necesita un instrucción precisa ni condiciones físicas especiales. Incluso una persona con movilidad reducida lo puede practicar más o menos parcialmente. Las personas muy impedidas lo pueden hacer cuando menos con algunos gestos o incluso con el pensamiento escuchando sus cuerpos desde el interior y emitiendo los sonidos apropiados, lo que también tendrá sus efectos. Es bien conocido, incluso a nivel científico, el poder del pensamiento.

Efectivamente, ante todo lo importante no es la ejecución física perfecta de los movimientos, sino sobretodo la actitud de escucha del propio cuerpo y la armonización del conjunto dejándose guiar por la misma fuerza vital en los movimientos. Sin forzar los movimientos crean enlaces que permiten más conscientemente situar las tensiones, bloqueos o impedimentos en un contexto más amplio. Es entonces cuando pueden ser mejor integrados para transformarse en energía liberadora.

El trabajo de aceptación, integración y de transformación es **la ley fundamental de la evolución** de la vida en la materia. Cuanto más fuertemente sea acompañado este trabajo por una mayor conciencia del espíritu, mayor perfección, equilibrio y armonía puede crear.



Hace ya más de un año que el mudra de la revelación vio la luz. Varias personas lo practican regularmente, incluso diariamente. A menudo se practica en grupo, a lo que se presta fácilmente por su simplicidad. Además tienen un efecto armonizador del colectivo, sobre todo cuando se practica con sonidos adaptados a los movimientos.

Los testimonios recibidos desde entonces nos muestran que, según sea la actitud de la persona y su grado de despertar de conciencia, este mudra no tiene únicamente un efecto armonizador sino también regenerador. Además abre las puertas de nuestros cuerpos hacia dimensiones más sutiles de nuestro ser de los que hasta entonces no éramos conscientes.

Los resultados directos son una escucha más profunda, un vista más matizada y global, un sentimiento más perfecto y una más amplia comprensión, sin hablar de un comportamiento más armonioso y maestreado según las circunstancias.



Teniendo en cuenta que no es necesario poner atención en el esfuerzo, ni en la perfección de una técnica, la atención del practicante queda más libre para vivir más profundamente los movimientos energéticos y su impacto. Este mudra es pues una aplicación directa de **vivir la unión del espíritu con los diferentes niveles materiales y sutiles de nuestros cuerpos.**

Cuando hay unidad entre espíritu y materia la acción se convierte al mismo tiempo en no acción. Es decir que la energía manipulada no se sacrifica total o parcialmente para obtener un resultado preciso, una meta predefinida. La energía permanece disponible en cada instante para uno mismo. No se agota sino que se reconecta continuamente con su fuente que es nuestra alma. Es el sol representado encima de la cabeza en la época del antiguo Egipto.

Esta **acción – no acción** nos permite reconecta nuestros diferentes cuerpos con la perfección de nuestro **cuerpo arquetípico** que contiene originariamente las bases de la perfección, aunque esté en evolución permanente. El resultado directo es sentido como un aumento del calor del cuerpo y el efecto de una vibración más elevada como consecuencia de una mayor disponibilidad de energía para nuestros diferentes cuerpos.

Este efecto de calor también significa una combustión más intensa a la que sigue la liberación de las tensiones que se consumen progresivamente.



La práctica nos revela que algunas variantes en los movimientos pueden ser interesantes. Haremos algunas sugerencias.

Estamos limitando las explicaciones de este mudra a lo que nos parece lo esencial. El resto pertenece al trabajo del descubrimiento, de la elaboración y de la perfección de cada uno. No hemos querido presentar una herramienta finalizada, sino una herramienta de base que une de manera sencilla lo esencial de otras técnicas.

Por lo tanto es previsible que surjan muchos comentarios. Así también es la vida. Las cosas evolucionan y se perfeccionan. Y en este sentido toda cuestión, comentario o anotación son bienvenidos. mailto : [escdelavida@gmail.com](mailto:escdelavida@gmail.com)

Con el agradecimiento a todos aquellos que me han puesto en el camino del descubrimiento de este mudra, su elaboración y su explicación.

En Ille sur Têt, a 26 de octubre de 2006

## El Mudra de la Revelación:

Esta serie de movimientos energéticos se llama “**Mudra o camino de la Revelación**” por su carácter universal y trascendente que, uniendo el mundo visible con el invisible, revela la verdad de estas realidades.

En efecto, estos movimientos abren puertas entre nuestros diferentes cuerpos físico/energético, emocional, mental, astral, causal, búdico, átmico y divino. Unen el centro espiritual del alma por encima de la cabeza con todos nuestros cuerpos. Conectan su luz con los diferentes cuerpos y la concentran en nuestro corazón. Al mismo tiempo descondicionan nuestros cuerpos sutiles armonizando el chakra de la corona y sus conexiones con las diferentes partes del cerebro. Esto permite el despertar y el funcionamiento regular del **6º chakra** (alta minor) en el centro de la cabeza, asiento de la conciencia de la unidad en la diversidad (síntesis). Este mudra ajusta la conciencia individual de este chakra, proyectado por la parte frontal (Ajna) de la cabeza, con la parte de la conciencia colectiva, situadas en la parte de atrás de la cabeza, así como con las dos partes derecha e izquierda, lo que da el **despertar espiritual**. Forma y da el aspecto “**índigo**” al aura. Es el efecto de la conexión más directa con el alma y su realidad arquetípica – Crística – universal.

Nota: los diferentes cuerpos forman un conjunto interconectado mediante puertas que funcionan como túneles de aceleración, de deceleración o de resistencia.

### **La armonización de nuestros diferentes cuerpos :**

*El conocimiento de los 4 cuerpos inferiores es más o menos conocido y aceptado en el momento actual. .*

**1. El cuerpo físico** siendo el cuerpo más denso, conoce su réplica por el efecto del rayo atómico en lo que se llama el *cuerpo energético* o el doble etérico. Forman el *elemento tierra o espacio* de nuestro cuerpo. Hay quien toma estos dos cuerpos como diferentes uno de otro, por lo tanto no se puede dissociar la forma de su energía.

**2. El cuerpo emocional** que rige el reparto de las energías según un sistema de atracción y repulsión hacia las influencias percibidas interior y exteriormente de nuestros cuerpos. A veces este cuerpo es considerado como cuerpo etérico o doble energético, no atribuyendo la realidad al cuerpo emocional. Representa *el elemento agua o tiempo* de nuestro cuerpo cuyo punto esencial es el paso o la « transición ». El centro que rige la difusión de las energías en nuestros cuerpos se encuentra justamente encima del sacro y es llamado el centro del **sacrum**. Este cuerpo corresponde al sistema linfático con sus cualidades de movilidad y de complejidad. Nos conecta con los planetas del sistema solar.

**3. El cuerpo mental** es el cuerpo que introduce la fuerza energética o el fuego (luz, principio de inteligencia) recibido en una estructura coherente de base más o menos inteligente según las condiciones en que se encuentren nuestros cuerpos. Es claro que esta estructura depende del equilibrio de las fuerzas entre los diferentes cuerpos. Quien de ellos domina influye fuertemente en la cualidad de esta entidad. Es *el elemento fuego o fuerza* de nuestro cuerpo. El centro energético que rige la estructuración y la cohesión de base se encuentra a la altura del plexo y es llamado el centro del **plexus**. Esta estructura de base se corresponde con nuestro sistema nervioso y la calidad de su interconexión con nuestros diferentes cuerpos inferiores y sutiles superiores. Este cuerpo nos conecta con la energía solar y el sol.

**4. El cuerpo astral** es el cuerpo de naturaleza supramental que *forma un acuerdo esencial* entre nuestros tres cuerpos inferiores y los tres cuerpos sutiles superiores. Estos últimos pertenecen al dominio « astral » o de la luz etérica en la que la luz de las estrellas y la luz interestelar son sus expresiones físicas. A menudo es utilizado este término para indicar el cuerpo emocional. Podríamos también llamar a este cuerpo también nuestro *cuerpo planetario* puesto que nos conecta, como la tierra, tan bien con los otros reinos de la naturaleza como con los reinos cósmicos y espirituales. Es el cuerpo del centro absoluto. Es el *elemento aire o acuerdo* de nuestro cuerpo. Nos conecta con la esencia energética misma de toda vida. Esta energía es a la vez fuente/poder/posibilidad de amor, expresión/presencia/manifestación específica de amor y finalidad/conciencia/amor-sabiduría en actividad. Esta es la energía propia del dinamismo del alma universal de la creación. El cuerpo astral es pues nuestra conexión con la fuente o el alma universal que denominamos Dios. También es la conexión con nuestra alma individualizada por nuestra personalidad como nuestro Ser Superior. Sin una mínima base de acuerdo entre nuestros cuerpos inferiores y superiores nuestro cuerpo físico no puede mantenerse encarnado.

El centro energético que rige este acuerdo permanente de base se encuentra a la altura del corazón y es llamado pues el centro del *corazón*. Al sistema sanguíneo le corresponde el mantenimiento de este acuerdo de base. La calidad de la sangre determina la amplitud de nuestra posibilidad de conexión con los diferentes niveles de vida manifestados y no manifestados.

Este cuerpo está directamente ligado al arquetipo original de la creación o la matriz original, pero también contiene la matriz alterable de nuestros cuerpos inferiores que refleja sus condiciones y las lesiones de uno o varios de entre ellos. Este cuerpo tiene una profunda influencia sobre ellos sobre todo en las relaciones más o menos armoniosas con los cuerpos superiores.

*El conocimiento de los 3 cuerpos superiores, al ser más sutiles, es menos evidente. Su percepción depende del nivel del despertar de nuestra conciencia. Por lo tanto la estimulación energética cósmica de los últimos decenios le ha puesto al hombre frente a su propia realidad.*

**5. El cuerpo causal (inferior)** es el cuerpo que mantiene nuestros cuerpos inferiores en nuestra matriz arquetípica primaria mediante el sistema del ciclo circadiano (biodinámica) entre sus formas y estructuras (líneas o meridianos) energéticos. Esta matriz funciona como el arquetipo (cuerpo) principal que da la especificidad a nuestros diferentes cuerpos inferiores (1-4) según las condiciones de nuestras encarnaciones. Es el *elemento astral o supramental* de nuestro cuerpo. Esta matriz evoluciona y es alterable en el nivel de las relaciones individuales con nuestros diferentes cuerpos inferiores. Por lo tanto es casi inalterable en su conjunto puesto que nos pone en contacto permanente con la evolución del arquetipo universal del hombre a través de nuestro cuerpo búdico. Esto explica porqué una desconexión con esta matriz provoca una parálisis física, una insensibilidad o un bloqueo mentalmente estructurado. Por otro lado podemos sentir el dolor de un miembro seccionado y un miembro desaparecido puede restaurarse. Calificamos esto como una manifestación de amor o un milagro porque implica condiciones espirituales elevadas.

Este cuerpo nos permite expresarnos, evolucionar y crear armonizando nuestros cuerpos inferiores con los mundos de la energía cósmica realizada al nivel de la conciencia. El centro que rige la especificidad de nuestros diferentes cuerpos se encuentra al nivel de la garganta y el llamado el centro de la *garganta*. Son las cualidades físicas, emocionales y mentales las que dan a esta matriz su poder de expresión. Por lo tanto son sus cualidades espirituales las que le permiten cambiar los defectos y las cualidades de los cuerpos inferiores que le son sometidos, gracias a su conexión con el arquetipo universal. El cuerpo causal da pues a nuestra encarnación y a sus expresiones una continuidad y una perspectiva multidimensional. La estructura de esta matriz es una individualización

De nuestro arquetipo búdico-celeste. Podemos llamarlo *nuestro cuerpo solar*, siendo el sol el arquetipo de base de la manifestación de la energía cósmica como luz.

**6. El cuerpo búdico o el cuerpo celeste de la conciencia** es el cuerpo causal superior que proporciona unidad a la diversidad de nuestros diferentes cuerpos y a los diferentes niveles de estados del alma y a los niveles de conciencia que corresponden. Esta unidad en la diversidad permite una fusión de la conciencia que conduce a trascender toda diversidad y de volver a entrar en el mundo de la evolución de la manifestación y de la realización permanente de la unidad original, la unidad divina. Es el **elemento esencia espiritual o multidimensional** de nuestros cuerpos. El instrumento de síntesis que permite alcanzar esta fusión es nuestro cuerpo mental superior, centralizado en nuestro cerebro. Tiene la capacidad de unir las oposiciones entre análisis e intuición que se reflejan en los diferentes niveles de nuestra conciencia individual y colectiva que realizamos a través de nuestros diferentes cuerpos:

- en el plano físico con las manifestaciones del aspecto masculino y femenino;
- en el plano emocional con las selecciones entre concreto y abstracto;
- en el plano mental inferior con las exclusiones, integraciones, sublimaciones;
- en el plano astral con el grado de armonización entre realidades inferiores y superiores;
- en el plano causal con las expresiones que valorizan los condicionamientos de la vida en relación con la diversidad que se presenta en el conjunto;
- en el plano búdico con el despertar de la conciencia en relación con las diferentes experiencias vencidas con los diferentes niveles de nuestros cuerpos.

Por fin de su funcionamiento depende que las expresiones de nuestra conciencia (el plano ketérico) estén o no en armonía con todo.

El centro que rige la unión y la fusión de las diversas energías vehiculadas a través de nuestros cuerpos se encuentra en el centro de la cabeza y se denomina ***alta minor*** o el centro menor de la cabeza.

También es llamado este centro **el centro de la iluminación.**

Efectivamente la iluminación se produce cada vez que todos los diferentes cuerpos vibra en armonía y permiten relaciones ideales. Es en este momento cuando el centro de la corona se abre y la energía original del alma puede concretarse bajo la forma de luz realizada. La luz realizada es conciencia inteligentemente despierta que se manifieste en la materia bajo una forma más o menos concreta o abstracta.

En el plano estructural de las energías sutiles el cuerpo búdico se llama también **el cuerpo de las relaciones ideales.** Corresponde también al cuerpo arquetípico universal del hombre. Este cuerpo es el arquetipo colectivo para toda la humanidad. Por su aspecto colectivo es inalterable pero evoluciona continuamente hacia la perfección y a la realización del arquetipo universal cósmico en el que está inscrita p.e. la evolución hacia el andrógino. Si este cuerpo es de naturaleza brillante contiene como nuestra galaxia una red energética que tiene un **color índigo** cuando el mismo alcanza un cierto nivel de perfección.

A causa de las condiciones planetarias y cósmicas cada vez más niños nacen con un cuerpo búdico más evolucionado. Por lo tanto este cuerpo todavía no es perfecto. Cada alma encarnada puede siempre perfeccionarse y crear un cuerpo índigo que testimonie una iluminación creciente. También estos niños tienen que perfeccionar este cuerpo. Efectivamente, todavía hay más, están los niveles superiores del ketérico y del átmico o lo divino del alma.

El cuerpo índigo es el cuerpo que nos une con los diferentes niveles de vida de la conciencia del universo. Su perfección constituye el despertar y la realización de la conciencia cósmica en el hombre. Podemos llamar a este cuerpo nuestro *cuerpo celeste o interestelar* como un reflejo de las estrellas y de sus relaciones constelacionales.

7. *El cuerpo ketérico o angélico* o el cuerpo causal universal de la diversificación divina es el cuerpo que une todos nuestros otros cuerpos más allá de todas sus dualidades en una forma angélica de luz. Es el elemento trascendente o angélico de nuestros cuerpos. Nos permite conectarnos con el arquetipo, único cósmico y universal a través del centro de nuestra alma y expresar así el aspecto de su poder creativo, de amor incondicional y de sabiduría divina en el hombre. El cuerpo ketérico es un condicionamiento específico de la conciencia del arquetipo universal. Este es pues el cuerpo de la primera manifestación de la naturaleza divina de nuestra alma. La filtra en una forma que manifiesta y realiza en nosotros más o menos nuestra conciencia de Dios.

El centro que rige este cuerpo es el centro **coronal** encima de la cabeza. Funciona como un diafragma que filtra más o menos la luz de la energía que se intercambia entre el cuerpo átmico del principio animador del alma encima de nuestra cabeza y los otros cuerpos. La apertura de este diafragma depende del amor incondicional y de sabiduría divina realizados y expresados por nuestros diferentes cuerpos mediante nuestras acciones inteligentes. Es nuestra armonización con toda la Vida de la creación, tanto en el plano individual como en el plano colectivo lo que es determinante. Es el nivel de la realización de la conciencia crística o del Cristo - Buda en el hombre.

El centro que rige esta regulación entre la energía divina y su manifestación en el hombre es toda la zona de la superficie del cráneo que es llamada el centro **coronal**. El funcionamiento de este cuerpo se manifiesta a través de la intensidad vibratoria que emana de una persona. Cuanto más incondicional sea esta vibración, y a su vez diversificada y elevada, más puede funcionar la persona en cuestión como un avatar. Es decir que su presencia entre los hombres se ha convertido en un factor de armonización piloto, de concentración, difusión de luz espiritual y de manifestación de la realización divina. Está realmente a punto de convertirse en un elemento cocreador consciente en la creación por

la manifestación progresiva de la naturaleza divina en su ser humano. Es nuestro cuerpo galáctico o cósmico por su amplitud y su impacto.

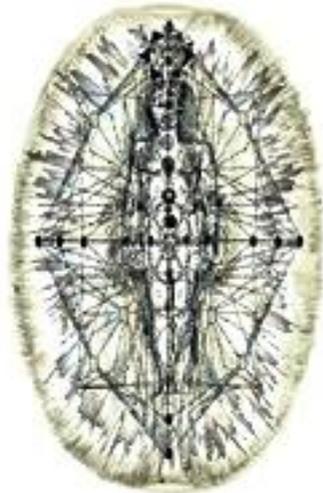
Al fin hay un cuerpo que no tiene límites pero cuya realidad no se manifiesta hasta el momento de nuestro bautismo de fuego. Es decir a partir del momento en que nuestra conciencia no es un obstáculo para entrar en la realidad de nuestra naturaleza divina. Esto se llama el estado de gracia cuando la conciencia realizada de Dios comienza a unir nuestros cuerpos inferiores y a armonizarlos con nuestros cuerpos superiores por, con y en la luz espiritual de nuestra alma.

8. *El cuerpo de gloria, el cuerpo divino o átmico* es el hábito blanco o el cuerpo de luz del alma que se forma cuando el hombre alcanza conscientemente una armonía entre sus 3 cuerpos superiores y sus 4 cuerpos inferiores. Es decir cuando el hombre ha elegido conscientemente vivir su naturaleza divina y hacer todo para que se pueda realizar y manifestar. Es el octavo cuerpo el elemento divino, creativo. En este momento comienza a vivir y realizar la energía de amor del centro de su alma. Esta energía se conecta entonces con el centro del corazón y comienza a armonizar todos los demás cuerpos y los chakras. Desde ese momento el corazón no funciona únicamente como el motor para los cuerpos inferiores, se convierte en una verdadera expresión del amor incondicional. Entramos así en nuestro único cuerpo universal del que todo y todos formamos parte, consciente o inconscientemente.

El centro que rige el cuerpo de gloria es el centro de luz, el sol encima de la cabeza. Es el centro dinamizador de todos nuestros cuerpos y la causa primera y última de nuestras encarnaciones en sus diferentes niveles energéticos. Este cuerpo de luz blanca es el vehículo que expresa nuestra energía pura, creativa y abstracta, atributo y esencia de nuestra alma. Es el cuerpo que permite la expansión y la realización infinita de nuestra naturaleza divina o la realización de Dios en nosotros.

En este nivel hacemos notar que ya no hay cuestiones de relaciones de fuerza y esfuerzos unilaterales, sino de hacer sin hacer como anteriormente se ha explicado. En efecto, el esfuerzo consiste en una simple decisión incondicional que es mantenida en, por y a través de todas las experiencias de la vida. La voluntad puesta en acción es la de la constancia. Su fuerza no viene del mundo inferior, ni del mundo superior. Nace de sí misma como la energía original que se cuela como fuente en toda situación. El esfuerzo no es pues, ni interior ni exterior. Es simplemente de sí mismo la realización de la Vida Única.

Es así como el hombre comienza a trascender la dualidad entre su naturaleza inferior y superior y entre sí mismo y el otro. Es la vía del Hijo Único donde cada uno comienza a unirse con el único estado de ser real que es el de Dios. También es de esta manera como el maestro puede trascender su separación con sus discípulos. Comenzamos entonces a reconocer que todos los estados de almas forman parte del estado de alma única que es el de estar en el amor incondicional que reconocemos por, con y en el Cristo – Buda en nosotros.



-14-

**Las puertas entre nuestros diferentes cuerpos :**

Los movimientos de este mudra abren las puertas entre nuestros diferentes cuerpos. También abren de esta manera progresivamente las puertas de mundos que corresponden a los diferentes estados de ser de la conciencia con los que están unidos. De esta manera nos facilitan la percepción de realidades sutiles y espirituales de las que estábamos más o menos al corriente pero cuya realidad se nos escapaba hasta el momento.

La vista de las auras, la clariaudiencia, la clarividencia, la memoria más allá de la muerte, intuición superior y tantas otras capacidades de nuestros sentidos superiores se hallarán estimulados.

Si hay aperturas que pueden hacerse de repente y de una manera más espectacular para ciertas personas, para otras se realizará más progresivamente. La razón es que el condicionamiento de nuestros cuerpos y la vida consciente de cada uno de nosotros es diferente. Por lo tanto el resultado irá para todos en la misma dirección de apertura y de la conciencia de la unidad de nuestros diferentes estados posibles de ser.

Los movimientos del mudra pueden, pues, provocar reacciones inesperadas, a veces incluso fuertes. En efecto estos movimientos aumentan la intensidad vibratoria de nuestros cuerpos y dan una impresión de calor suave, efecto de la armonización. Causan a veces pequeños inconvenientes físicos, como tensiones, por ejemplo, en el cráneo, picores, la impresión de pérdida del equilibrio y otros efectos temporales.

No hay nada inquietante en todo ello. Únicamente nos hace falta tiempo para poder familiarizarnos con estas aperturas no habituales, con el fin de integrarlas y amaestrarlas. De esta manera sería prudente no forzar ni exagerar los ejercicios, incluso si fuera necesario, disminuir o bajar el ritmo.

-15-

### La práctica individual y colectiva :

La experiencia muestra que los efectos de la práctica del mudra en grupo son más armoniosos y también más potentes. En efecto, del hecho que todas las personas hacen los mismos movimientos y viven al mismo tiempo una armonía mutua, lo que intensifica los intercambios y las armonizaciones de los diferentes niveles de nuestros cuerpos. El hecho de aplicar formas armoniosas que facilitan el contacto con las energías del entorno no harán otra cosa que acentuarla. Así el trabajo en círculo simple o doble, incluso triple, la espiral simple o con varios brazos nos ha mostrado estos efectos positivos.

El número de veces que se haga el mudra es diferente para cada uno y para cada grupo. Como regla indicativa aconsejamos para las aplicaciones colectivas una serie de siete para comenzar. Después de familiarizarse con el mudra se puede llegar hasta doce.

En el plano individual se comenzará con cuatro para aumentas seguidamente hasta siete.

Parece que es más útil hacer el mudra en varias veces, repartidas durante la jornada, que aumentar el número de veces realizado. En efecto, su eficacia depende más de nuestra actitud que del mecanismo y los movimientos.

Al fin, si se puede hacer el mudra desnudo sin molestar el entorno, la experiencia nos ha mostrado que los efectos se intensifican.

### La actitud correcta para hacer el mudra :

En la introducción hemos recalado el aspecto no técnico de este mudra. Insistimos que en efecto, la importancia no está ante todo en la ejecución físicamente perfecta de estos movimientos, sino sobretudo en la actitud de escucha profunda del cuerpo, la armonización del conjunto.

dejándose guiar por la fuerza vital misma en los movimientos. Se trata pues de una actitud espiritual de « hacer – no hacer ». simplemente es necesario mantener la voluntad de la ejecución de los movimientos. Una vez puesta en marcha esta actitud, no es necesario intervenir sino solamente seguir lo que pasa: escuchar, ver y sentir.

Esta actitud « actuar – no actuar» es la propia de nuestras expresiones espirituales cuando meditamos o nos expresamos con actos creativos. El artista también, en el momento que crea su obra, sigue a la actividad que ha puesto en marcha. **La revelación se hace a si misma. Se integra con la fuente.** Esta es la mayor importancia del mudra.

En efecto la actitud de “actuar – no actuar” o de “hacer – no hacer” es una actitud que trasciende la dualidad que mantenemos por nuestra mente entre nuestro espíritu y nuestro cuerpo. El mudra nos revela la verdadera naturaleza que se expresa en la energía manifestada desde nuestro centro del alma encima de nuestra cabeza: nuestra fuente de vida. La meta finalmente no es obtener armonía, sino **ser armonía**, lo que ya somos en lo más profundo de nosotros mismos. Nos enseña a manifestar esta armonía más allá de nuestras dualidades, nuestras divisiones y conflictos internos y externos, causados por nuestra manera limitada de ver y pensar la realidad.



### Descripción del mudra y sus 7 movimientos

**Atención a la respiración y los sonidos:** el mudra incita a realizar naturalmente inspiraciones y expiraciones según los movimientos ascendentes y descendentes. Cuando se emiten los sonidos sagrados apropiados a estos movimientos, implica que únicamente se pueden cantar los sonidos en los movimientos descendentes. En los movimientos ascendentes se cantan los sonidos interiormente.

Por lo tanto la práctica ha revelado, sobre todo para el trabajo en grupo, que la emisión de los sonidos es muy poderosa cuando se practica en todos los movimientos. En este caso se hace una inspiración después de cada movimiento, de esta manera cada movimiento se hace mediante una expiración.

Cuando se emiten sonidos se obtienen efectos particularmente fuertes y armonizadores elevando la tonalidad del sonido con cada movimiento. Además, el respeto de las gamas de acordes, practicado también para los calentamientos de la voz en caso de cantos, es todavía más potente. En efecto, según su práctica los sonidos tienen un efecto multidimensional que facilita el alineamiento, el ajuste y la elevación de las energías de nuestros diferentes cuerpos con nuestro centro energético del alma.

Con cada movimiento podemos, en lugar de realizar los sonidos adaptados, recitar o pensar una frase de la oración del hombre –acuário. Cada frase corresponde con el significado profundo del movimiento respectivo. La citamos cada vez después de la descripción corta del movimiento en cuestión.

**Nota sobre la posición de las piernas:** aunque el mudra ha sido percibido para ser ejecutado con las dos piernas juntas hasta el último movimiento, no hay inconveniente en ejecutarlo con las piernas separadas sobre todo cuando problemas en la espalda provocarían dolores. En efecto, esta última posición da un mayor desahogo y permite un mejor contacto con la tierra, lo que está indicado particularmente para toda persona que tenga problemas de circulación en las piernas o incluso en aquellos que tengan una gran aspiración espiritual. En realidad, no hay más regla que la escucha de uno mismo en un proceso para alcanzar una mayor armonía.

1° **Movimiento ascendente frontal** acentúa el **aspecto espacial** de nuestro cuerpo físico y su relación con el entorno.

« **Espíritu Creador, Padre y Madre, uno en el Cristo-Buda** »

Comenzando con las manos sobre los pies elevamos nuestro cuerpo deslizado las manos sobre la parte delantera de nuestro cuerpo, girándolas progresivamente en nuestra cara hacia arriba extendiendo los brazos. Es un movimiento de igualación tónica para nuestro cuerpo.



El **sonido** de este movimiento es **A...**

Por su forma de triángulo o pirámide, abierta en la base y la punta hacia arriba, la letra de este sonido muestra el movimiento ascendente que une nuestra base, los pies y las piernas, con nuestro centro divino encima de nuestra cabeza. Mediante este sonido nuestro movimiento se convierte literalmente en una elevación de nuestra vibración física que está concentrada en el **centro del cóccix**. Abrimos y elevamos así nuestra voluntad hasta las vibraciones cósmicas, celestes. Lo que trae de retorno una expansión de nuestro espacio corporal más allá de sus dimensiones físicas reforzando nuestro sentimiento de **bondad**.

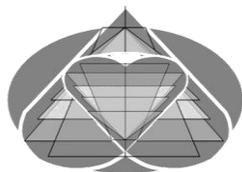
En el **nivel individual** : mediante este movimiento afirmamos que tenemos un cuerpo físico que nos conectamos y compartimos con nuestra base, la tierra. La conectamos con la energía cósmica y la elevamos hasta

cielo como un instrumento de intercambios, de armonización y de realización de la conciencia entre esta polaridad: tierra – cielo.

A **nivel colectivo** : permitimos la expansión de nuestro espacio conectándolo con el espacio de los otros como la expansión del universo, reflejo de la expansión de la conciencia en la creación.

Lo resumimos de esta manera

Yo conecto la base de mi cuerpo físico  
con la energía de la tierra  
para compartir mi vida con toda la vida sobre la tierra  
y elevar humildemente mi voluntad hacia el cielo  
con el fin de participar en la expansión de su conciencia sin fin



2° **Movimiento descendente lateral** acentúa el **aspecto temporal** de nuestro cuerpo con sus cambios de sensibilidad según las circunstancias.

« Por, con y en quien somos las vivas expresiones de sabiduría, amor, verdad, armonía, paz, suavidad y bondad. »

Bajamos las manos deslizándolas lateralmente desde nuestra cabeza. Es un movimiento de liberación global de nuestro cuerpo.



El **sonido** de este movimiento es **Aum...**

El sonido aum (haumme=hombre) es el del ser de amor, consciente de sus emociones, lo que distingue al hombre del animal. Este movimiento es como un lavado de nuestros sentimientos que no hemos liberado al amor incondicional. Han provocado tensiones de atracción y repulsión automáticos. Estos sentimientos automáticos influyen nuestro comportamiento y son regidos por las energías del centro del **sacrum**.

El movimiento descendente muestra el progreso de nuestra conciencia sobre la inconsciencia y del poder de nuestro espíritu sobre la materia: la tierra y sobre todo nuestros cuerpos físico y emocional que hasta este momento están íntimamente ligados e influenciados por las fuerzas ciegas de la tierra. Desde ese momento las hacemos más sensibles mediante *la fuerza del amor* hacia las energías más elevadas, solares y cósmicas que nos tocan desde arriba. Armonizamos de esta manera nuestra sensibilidad **suavemente** entre el cielo y la tierra.

Afirmamos que a **nivel individual** tenemos un cuerpo sensible a un espíritu que nos equilibra las percepciones de nuestra sensibilidad a la manifestación de las relaciones entre cielo tierra .

A **nivel colectivo** integramos las emociones colectivas acumuladas en la tierra para su transformación en energía liberada, positiva, que estimula relaciones más justas entre todos los reinos de vida sobre la tierra.

Lo resumimos de esta manera

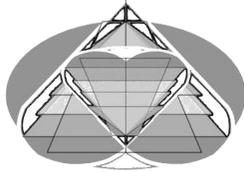
Tengo un cuerpo dotado de espíritu

Me conecto con la energía espiritual del universo

Lavo y abro mi cuerpo

Para que sea más sensible

A mi justa colaboración entre cielo y tierra



3° **Movimiento ascendente dorsal** acentúa el aspecto de **unión de fuerzas** sentimentales de nuestro cuerpo en su capacidad de estructurarse inteligentemente.

« Eleva nuestra voluntad y nuestros deseos hasta el amor para todo tu plan divino »

Subimos las manos desde los tendones de Aquiles de nuestros pies por detrás del cuerpo hasta encima de nuestra cabeza. Es un movimiento con el que reforzamos nuestra fraternidad con nuestros cuerpos.



El **sonido** de este movimiento es **OM...**

-22-

Mediante este sonido nuestras percepciones emocionales y mentales ya no son simples informaciones que condicionan ciegamente nuestro centro del **plexus** y por lo tanto la complejidad de nuestro comportamiento. Abriéndonos, tomamos una cierta distancia. Así pueden ser integradas, transformadas y estructuradas en nuestros cuerpos como diferentes elementos inteligentes de luz. Gracias a su unión escalonada en la estructuración inteligente de nuestros cuerpos, los valorizamos de una forma más clara y libre. Así pueden contribuir, cada una a su nivel, al despertar de la conciencia y mediante *nuestra actividad inteligente* podemos amañar nuestras percepciones.

A **nivel individual** afirmamos nuestra posibilidad de no ser dominados por el juego ciego de las energías percibidas. Mostramos que podemos tomar distancia con el fin de superar nuestras tendencias automáticas de atracción y repulsión que ellas provocan. Así podemos guardar la **paz** a pesar de todo lo que sentimos y pensamos.

A **nivel colectivo** valorizamos nuestras resistencias y bloqueos así como los de nuestro entorno que se acumulan en las atmósferas de la tierra transformándolas en energía de paz, disponible para todos los niveles de vida sobre la tierra.

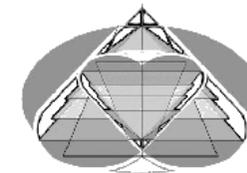
Lo resumimos de esta manera

Permito subir a las energías recibidas

abandonando mis sentimientos de resistencia y mis bloqueos

que con mi mente he fijado en mi vientre

aceptando estar en paz con lo que yo pienso y siento



-23-

4° **Movimiento descendente lateral en círculo** acentúa el aspecto de **acuerdo entre las fuerzas de nuestros cuerpos** armonizándolos entre ellos inteligentemente sus estructuras energéticas.

« con el fin de que seamos tu luz sobre la tierra »

Bajamos las manos lateralmente en círculo hasta juntar las manos, con las palmas giradas hacia la región del sexo. Normalmente la mujer posa la mano derecha sobre la mano izquierda, el hombre a la inversa. Con este movimiento reforzamos la solidaridad entre nuestros diferentes cuerpos inferiores (cuerpo físico-energético, emocional, mental inferior y mental superior solar o astral) conectándolos y armonizándolos con nuestros cuerpos sutiles superiores.



El **sonido** de este movimiento es **O...**

Mediante este sonido expresamos la apertura de nuestro corazón hacia la comunicación con las realidades sutiles de nuestros cuerpos. Es una apertura de admiración por la esencia misma de toda manifestación: la expansión de la energía solar o astral que percibimos con nuestra mente bajo la forma de luz inteligente. Esta luz que da sentido a cada manifestación estructurándola y colocándola en su contexto justo: el de la *armonía*. Así esta luz revela el nacimiento de un orden nuevo dentro de la desarmonía que pudiera existir hasta entonces.

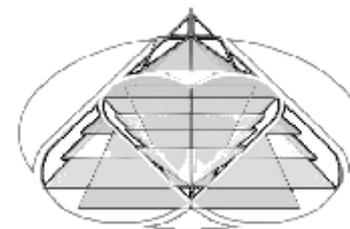
Con este movimiento y este sonido acentuamos el que la energía de nuestro corazón es la energía central y esencial de armonización y unión entre todos nuestros cuerpos.

A **nivel individual** : entramos en la luz que nos envuelve y que viene de arriba de nuestros cuerpos sutiles para iluminar nuestros cuerpos inferiores, para alinear, armonizar y facilitar sus relaciones.

A **nivel colectivo** : permitimos la expansión de nuestro cuerpo de luz astral en nuestro entorno con el fin de que lo ilumine y armonice con fuerza.

**Lo podemos resumir de esta manera**

**Yo me nutro con la luz de mi corazón  
para que mi cuerpo astral  
comunique con todos mis cuerpos  
e ilumine mi entorno**



5° **Movimiento ascendente lateral en círculo** acentúa el aspecto **elevación a la transparencia** que nos da la luz espiritual de la conciencia mediante nuestra conexión con el centro de nuestra alma encima de nuestra cabeza.

« **danos según nuestras necesidades para vivir en paz** »

Elevamos las manos lateralmente en arco circular partiendo de la región del sexo que es la expresión física de la energía creativa en nosotros. Giramos progresivamente las palmas de nuestras manos para juntarlas encima de la cabeza.

Es un movimiento de verificación o expresión de la verdad de nuestra conciencia. Elevamos la vibración energética de nuestros cuerpos más allá del nivel de nuestro cuerpo causal individual y concreto que determina la evolución de nuestra conciencia. Le liberamos así de sus condicionamientos restrictivos expresando nuestra apertura a la luz espiritual de nuestra alma y su arquetipo universal.



El **sonido** de este movimiento es **Hoy...**

Con este sonido ponemos nuestros diferentes cuerpos en la actualidad del momento presente. Los ponemos en presencia del potencial creativo expresivo de nuestra alma. Así las energías armonizadas en nuestro corazón son elevadas hacia el centro de expresión de la garganta. Son purificadas de sus condicionamientos o bloqueos causales que determinan la transparencia o *verdad* de nuestro comportamiento.

Mediante este sonido expresamos un alineamiento real entre las necesidades de expresar la evolución de la vida y el progreso de la conciencia.

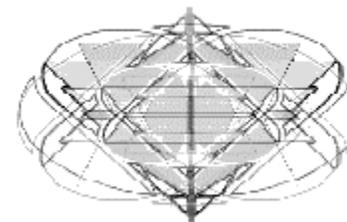
A **nivel individual:** nos conectamos con el patrimonio arquetípico de nuestro cuerpo causal. Este cuerpo de energías arquetípicas condicionadas es la causa de nuestra encarnación. Ha hecho que seamos quienes somos actualmente. Pero al mismo tiempo trascendemos estos límites conectándonos con el potencial ilimitado del plan divino de nuestra alma por la intermediación de sus relaciones con varios niveles de conciencia cuya expresión son nuestros cuerpos sutiles superiores.

A **nivel colectivo:** aceptamos elevarnos al nivel de la unidad que es la esencia de la realidad de la vida espiritual. En efecto, cuanto más subimos

en conciencia más entramos en la vida arquetípica original en la que toda manifestación encuentra sus verdaderas fuentes.

**Lo podemos resumir de esta manera**

<p><b>Yo pongo a todos mis cuerpos inferiores en presencia del espíritu, y su arquetipo universal</b></p>
<p><b>que es la causa de toda encarnación</b></p>
<p><b>para expresar la voluntad del plan divino</b></p>



6° **Movimiento descendente frontal central** acentúa la unidad de las relaciones entre la diversidad de nuestros diferentes cuerpos. Da a todas nuestras relaciones la dimensión espiritual del no condicionamiento del amor *ilimitado*. Está regida por nuestra alma, que unimos mediante la conciencia en nuestra cabeza, con nuestro corazón.

**« en la gran fraternidad de amor, perdón y compasión**

**que alivia la mal »**

Con las manos unidas en el centro divino de nuestra alma, encima de la cabeza, nos unimos con estas realidades espirituales de las que forman parte. Bajando las manos las ligamos con nuestros diferentes cuerpos que corresponden a través del centro de síntesis y despertar de conciencia en nuestra cabeza. Continuando este movimiento descendente llevamos nuestra conciencia de unidad entre

conciencia e de unidad entre alma, cuerpo y espíritu en su centro vital de base que es nuestro corazón.

Es un movimiento de alineamiento, centralización y unificación con nuestro Yo Soy o Ser Superior hasta el corazón de nuestra personalidad. Conectamos nuestro potencial divino infinito, nuestros talentos, dimanantes del centro de nuestra alma, con la base vital para su expresión: el corazón. .



El **sonido** de este movimiento es **Shiroim...**

Mediante este sonido centralizamos y unimos todas nuestras polaridades de las que podemos ser conscientes o de las que tenemos en la memoria. Ellas son las que rigen la ley de la separación y exclusión que practica nuestro mental. Se opone al buen funcionamiento del centro de unión y de iluminación en nuestra cabeza (alta minor) y nos da únicamente una visión y comprensión parcial.

Conduciendo mediante este sonido todas nuestras energías espirituales hasta nuestro corazón, creamos una *unidad* espiritual que permite una visión más abierta para, igualmente realizar la *síntesis* con los elementos que hasta entonces excluíamos habitualmente. Subrayamos que en este movimiento expresamos una actitud de modestia de nuestra personalidad inclinándose para ponerse al servicio del mundo espiritual superior.

Por fin, conectamos nuestro arquetipo concreto e individualizado de nuestro cuerpo causal con el arquetipo espiritual y colectivo de toda la humanidad y sus realizaciones con varios niveles de la expresión vital de la conciencia.

Variante: llevando las manos de arriba hacia el corazón, a la altura de la frente podemos pasar sucesivamente las manos por el ojo derecho y el ojo izquierdo. Esto permite estimular el equilibrio de la luz en los hemisferios del cerebro a través de los ojos. Permaneciendo un poco más sobre el lado izquierdo se acentúa el lado derecho y la intuición.

A **nivel individual**: centramos todas nuestras energías mediante la conexión con las energías espirituales de nuestra alma a través del camino de nuestra cabeza a nuestro corazón. Lo llenamos con la fuerza que permite despertar nuestra conciencia para una comprensión y expresión más justa de *la energía universal del amor*.

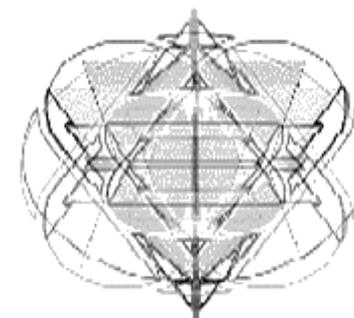
A **nivel colectivo**: integramos la fuerza de las energías espirituales a través de nuestro corazón en el corazón de la tierra y los diferentes reinos de vida que contiene. De esta manera podemos elevar sus vibraciones a través de relaciones más justas: más equitativas, libres fraternales, solidarias, verdaderas, pacíficas y armoniosas.

**Lo podemos resumir de la siguiente manera**

**Yo uno todas las energías de mis cuerpos con el espíritu de mi alma**

**Juntas, las conecto con mi corazón que se llena con su fuerza**

**para despertar mi conciencia en el amor incondicional recibido**



7° **Movimiento ascendente lateral y diagonal** acentúa nuestra conexión con el universo entero. Abre nuestros cuerpos a su máxima expansión dándonos una dimensión cósmica y universal, lo que es el sentido de nuestra realización última.

« por la luz recibida de tu Espíritu Divino »

las manos que están unidas a nivel del corazón las subimos abriéndolas en diagonal cuando estamos a la altura de la frente. De esta manera abrimos la visión de nuestra vida hacia la conciencia de la multidimensionalidad del universo. A la vez separamos las piernas. Con lo que formamos una X con nuestro cuerpo.

El orden bidimensional de base de la energía forma una cruz fija entre el espacio y el tiempo. El aspecto diagonal evoca las uniones, intercambios y transformaciones en su evolución (por ejemplo apertura, integración, progreso).

Es un movimiento de **creatividad** mediante el cual trascendemos las dimensiones estáticas habituales de nuestros cuerpos. El aspecto diagonal da a este orden estático una dimensión de **fuerza** que es típica para el dinamismo multidimensional de la energía. De esta manera llevamos nuestros cuerpos a nuevas interacciones. Provocan una fusión progresiva con la energía cósmica de nuestra alma, generadora de conciencia de amor y sabiduría universales. Mediante esta fusión nos armonizamos con el orden universal, divino y creativo que rige todas las energías cósmicas.

Notas: Con el fin de acentuar el aspecto multidimensional, podemos al finalizar este séptimo movimiento, hacer un **balanceo** del cuerpo alternando el peso sobre los pies. Al mismo tiempo podemos hacer, siempre con los brazos abiertos, progresivamente, con nuestra cadera, un **círculo**, primero en el sentido inverso de las agujas del reloj y luego en el sentido de las mismas.

También podemos hacer el mudra variando la dirección después de cada serie. Para las personas que tienen problemas lumbares o de rigidez es evidente que es más fácil ejecutar toda la serie con las piernas abiertas.



El **sonido** de este movimiento es **Elohim...**

El significado de este sonido es: creador. Mediante este sonido invocamos nuestra naturaleza más profunda y real. Somos « co-creadores y realizadores de la divinidad ». El **sonido** 'Elohim' corresponde con la expresión de la energía creativa arquetípica universal. Nos es necesario, pues, entrar en el dinamismo de la conciencia divina creativa del arquetipo cósmico y original que expresamos mediante la conciencia cósmica. Este es el sonido sagrado más poderoso. No se debe utilizar a la ligera. Atrae las corrientes originales de la Fuente cuya potencia puede ir más allá de toda imaginación y sobrepasar nuestra capacidad de gestionarla con toda calma. Si nos sentimos excesivamente perturbados lo podemos reemplazar por el sonido más moderado de **Shelaim**. Esta palabra quiere decir: perfecto.

Mediante este sonido armonizamos todas las dimensiones de nuestros cuerpos en el nivel del chakra de la corona abriéndolo a sus dimensiones cósmicas. Hacemos hincapié que mantener la cabeza derecha da un efecto más profundo y armonioso, mientras que inclinar la cabeza hacia atrás da un efecto visionario, a veces más espectacular, pero posiblemente desencaminado. Esto depende de la influencia de la luz sobre los ojos. Hacemos notar también que el mudra abre el diafragma que existe entre el centro de la corona y el centro del alma. Este diafragma es un filtro para la energía del alma en su conexión con nuestros diferentes cuerpos. Está formado por la calidad vibratoria o la pureza de sus energías. Es igualmente responsable de la manera que nosotros vemos interiormente la luz dorada del alma o incluso los diferentes colores de nuestros chakras. Esto depende del despertar de nuestra conciencia en este nivel y de la estructuración de nuestras energías.

A **nivel individual**: nos disponemos al despertar de la realización divina en nosotros. Lo que se expresa por la toma de conciencia de nuestra unión con el Espíritu Divino del Cristo – Buda cósmico, primera realización del amor incondicional. A la vez demostramos nuestra aceptación para integrarnos en su plan de compasión universal con confianza, alegría y perfección.

A **nivel colectivo**: nos conectamos con el mundo de la realización divina según su plan a todo el mundo y a todos los planos de la creación.

### *Lo podemos resumir de la siguiente manera*

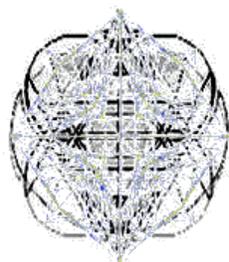
**Yo me abro a la realización del espíritu divino del universo**

**El Cristo-Buda de la compasión**

**Acepto servirle con amor incondicional**

**Con confianza, alegría y perfección**

**para el bien de todo et todos.**



Hemos dado vuelta por los siete movimientos y descrito los diferentes aspectos. Nos queda precisar dos movimientos que están ligados en particular al sexto y séptimo movimientos y también a la ejecución coordinada y consecutiva de todos los movimientos.

### **El efecto de síntesis y el cuerpo índigo**

El sexto movimiento tiene un efecto de alineamiento especial entre el centro del alma sobre la cabeza (alta mayor) y el centro del corazón. Esta alineación es facilitada por el hecho que los movimientos precedentes activan la *unidad* espiritual en el nivel del centro interior de nuestra cabeza. Esto permite una visión más **abierto para la síntesis** o la coherencia de nuestras percepciones y facilita también una comprensión más dinámica del conjunto de las informaciones multidimensionales recibidas por nuestros diferentes cuerpos. El efecto de armonización toca todas las partes del cerebro, tanto el lado izquierdo (análisis) como el lado derecho (intuición), tanto la parte delantera (la proyección de la conciencia individualizada en la frente, ajna) como la trasera (la memoria de la conciencia globalizada).

El verdadero sexto chakra o el centro de la cabeza está situado efectivamente en el centro en el interior del cerebro, en el centro de los cuatro puntos cardinales. La frente es únicamente una expresión parcial. Lo llamamos **centro alta minor** puesto que funciona como el punto de iluminación del centro superior del alma sobre nuestra cabeza (alta mayor). Nuestra iluminación se hace más continua cuando este centro funciona como centro de síntesis entre todos los elementos del cerebro y efectúa la unión luminosa continua entre el centro del alma y el corazón.

La particularidad del funcionamiento del sexto chakra es la de perfeccionar nuestro sexto cuerpo: el cuerpo búdico de nuestras relaciones sutiles. Este cuerpo contiene **una red de energía índigo** en un halo de luz brillante. El efecto índigo es el color propio del medio donde se realizan los intercambios entre las energías de la gama de luz y las de ausencia de luz. En la medida que crece la conciencia de unión entre nuestros diferentes cuerpos, esta red se vuelve más sutil y facilita la armonización. De esta manera estamos más estrechamente ligados con el arquetipo universal. Su estructura le da entonces al arquetipo individual de nuestro cuerpo causal un poder regenerador y cambia sus colores de los tintes grises y mates al color índigo, testigo de una mayor apertura del sexto chakra.

## El efecto de la fusión del cuerpo de gloria

Finalmente, el efecto superior y revelador de esta serie de movimientos es que nuestros diferentes cuerpos, armonizándose mutuamente, provocan un efecto de expansión fusionante de energía espiritual de luz.. Esta se define como una consciencia crística más real del amor incondicional.

Por medio de estos movimientos sobrepasamos progresivamente nuestros límites. Conectándonos más y más con el potencial ilimitado del alma nuestros diferentes cuerpos, armonizándose y permitiendo su unión una fusión progresiva y mutua sin inconvenientes. Es esta fusión y su efecto de expansión los que están en el origen de la manifestación de nuestro **cuerpo divino de gloria**, o nuestro **cuerpo de victoria**. Es nuestro octavo cuerpo o nuestro habito de luz blanca. Es infinito y está en la base de nuestra consciencia mas allá de los límites de la materia.. Esta consciencia forma una protección real o una victoria sobre todas las fatalidades, como desgracias, enfermedades y muerte, que están unidas a los diferentes niveles de los mundos de la inconsciencia.



### Observaciones complementarias :

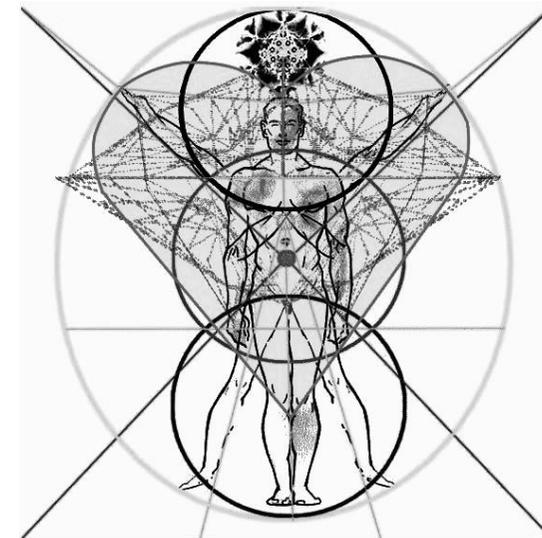
Este mudra refleja lo esencial del proceso de armonización de energías de nuestro cuerpo. Estimula la transformación de energías cósmicas y telúricas en energía vital a diferentes niveles. El hacerlo con los ojos cerrados permite interiorizar ventajosamente sus efectos, desarrollar nuestra visión espiritual,

de abrir así más el túnel de luz entre el centro del alma y el de nuestro corazón, levantando las incompatibilidades entre la razón y el corazón.

Es interesante señalar que la práctica del mudra tiene efectos sobre la visión interior de los chakras y sobre la visión de la luz dorada del alma. Haciéndolo de cara al sol naciente, con los ojos cerrados, provoca efectos coloreados de fosfenos que cambian según la dirección de nuestra visión interior. Así la consciencia crecerá como las energías de nuestros cuerpos que son en realidad de la consciencia realizada bajo formas abstractas de luz, basadas sobre el principio del arco iris de colores y su fusión.

Puede decirse mucho más sobre este mudra. Seguramente evocará muchos comentarios y cuestiones.

A todos los que lo practican y lo practicarán  
deseamos la armonía, la paz, la alegría y la perfección  
que son propios de los que viven el amor a la vida.



H.A.T.Ma.fr. De Wolf

1° **Movimiento ascendente frontal** el sonido es **A...**



2° **Movimiento descendente lateral** el sonido es **Aum...**



3° **Movimiento ascendente dorsal** el sonido es **OM...**



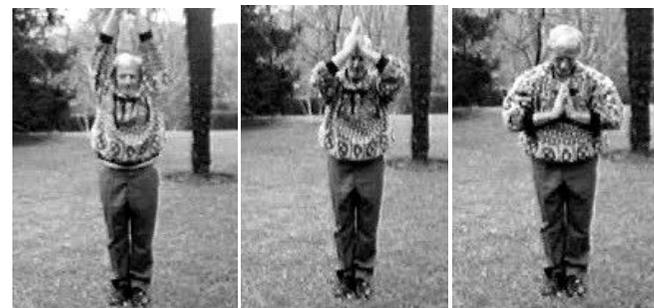
4° **Movimiento descendente lateral en círculo** el sonido es **O...**



5° **Movimiento ascendente lateral en círculo** el sonido es **Hoy...**

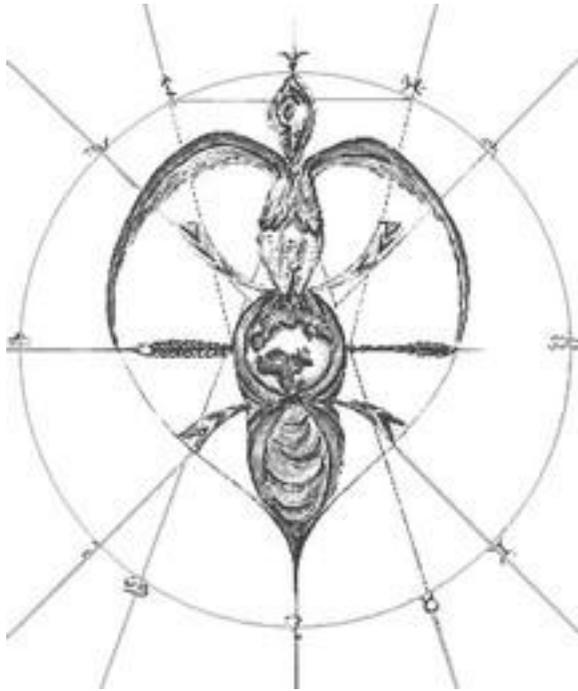


6° **Movimiento descendente central frontal** el sonido es **Shirom...**



7° **Movimiento ascendente lateral y diagonal** el sonido es **Elohim...**





*Ciencia de Síntesis*

Información y observaciones : [escdelavida@gmail.com](mailto:escdelavida@gmail.com)

<http://escuelauniversaldelavida.blogspot.fr/>

<http://pangeosis-es.blogspot.fr>