

ABHAYA MUDRA

Abhaya vuole dire senza paura, *mudra* vuole dire sigillo – gesto; *abhaya mudra* il gesto che dissipa la paura.



Abhaya mudrà è una pratica che si utilizza per superare e liberarsi dalla paura. E' una meditazione che si fa mantenendo una particolare posizione delle mani, moltissime divinità indiane e buddiste sono rappresentate in questa posizione.

Il modo per trasformare e vincere la paura (e qui parlo di paure che non sono patologiche nè invalidanti) è guardarla in faccia. Finché la fuggiamo e vogliamo allontanarla dalla nostra mente gli permettiamo di crescere, diventare ingombrante e sorprenderci nei momenti più inopportuni.

Delle volte l'unico modo per raggiungere la luce è attraversare il buio, fino in fondo.

Ogni organo ha una corrispondente emozione, da un lato, quando l'energia di uno specifico organo è buona, favorisce un buon equilibrio emotivo e questo si può fare in svariati modi, nelle asana, nell'agopuntura, nella riflessologia... inoltre ci aiuta ad elaborare e trasformare le emozioni negative sostiene e protegge l'energia degli organi corrispondenti.

Come forse già sapete **l'organo dell'inverno sono i reni e l'emozione di questi organi è la paura.**

La posizione si prende partendo appoggiano la mano destra sopra la mano sinistra entrambe con i palmi rivolti verso l'alto. Mantieni per qualche attimo questa posizione semplicemente riportando l'attenzione al corpo e al respiro. Lentamente porta in avanti la mano destra che disegna un quarto di cerchio parallelo alla terra, l'avambraccio sale e il palmo della mano destra si rivolge in avanti.

La posizione è come quella dell'immagine e si mantiene.

Gli occhi chiusi la posizione comoda e immagina il palmo della mano tua mano destra come uno specchio su cui puoi vedere riflessi tutte le tue paure. Mantieni la posizione per alcuni minuti e insisti con questa pratica cercando tutte le tue paure più nascoste.

Arriverà un certo momento che per quanto ti sforzi a cercarle non ne troverai nessuna e sentirai una sensazione di vuoto e leggerezza che è un ottimo punto di partenza per iniziare la pratica meditativa.