

# Mudra

Ān, 印 (yìn), 印相 (yìn xiàng)

- ❁ **Meditationsmudra** (Dhyana-Mudra)  
(beidhändig) Linke Hand (meist) liegt in der rechten Hand, Daumenspitzen berühren sich, nach oben. (cf. Feuer der Drei Juwelen)



- ❁ **Erdberührungsmudra** (Bhumisparsha-Mudra)  
(rechts) Handfläche vor dem rechten Bein nach innen gewandt, Fingerspitzen berühren den Boden

- ❁ **Mudra, das das Rad der Lehre in Bewegung setzt**

(Dharmacakrapravartana-Mudra)  
(beidhändig) Daumen und Zeigefinger bilden einen Kreis, rechte Hand nach außen, linke Hand nach innen.



- ❁ **Ermutigungsmudra** (Abhaya-Mudra)  
(rechts) (auch beidhändig)  
Ermutigung, Segnung, Furchtlosigkeit (cf. Elefant). Rechte Hand in Schulterhöhe nach außen, linke Hand hängend.

- ❁ **Wünschgewährungsmudra** (Varada-Mudra)  
(links) Mitgefühl, Aufrichtigkeit  
Hand abwärts nach vorne gerichtet.



- ❁ **Belehrungsmudra** (Vitarka-Mudra)  
(rechts) Zeigefinger und Daumen bilden einen Kreis, die anderen Finger sind nach oben gestreckt.

