

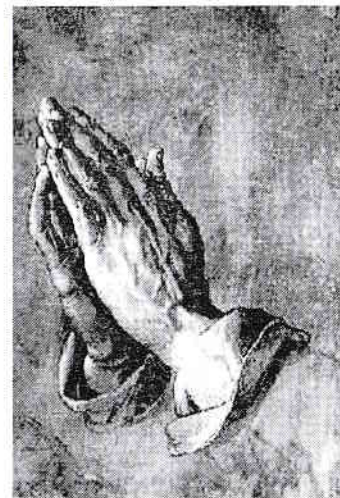
LBRIS

We know
books

Swami Atmananda

MUDRA

arta gesturilor sacre



ediție revăzută și adăugită

Editura RAM

Editarea și adaptarea textului: **Angela Mayer și Marius Petre**

Tehnoredactare: **Marius Petre**

Coperta: **Gabriela Popa**

© Toate drepturile de autor asupra acestei lucrări aparțin în exclusivitate Editurii Ram. Orice reproducere fără autorizare se pedepsește conform legislației în vigoare.

Cuprins

1. Ce sunt mudrele?	4
2. Originea mudrelor.....	6
3. Importanța și rolul mudrelor.....	10
4. Semnificația mâinilor.....	13
5. Semnificația degetelor	16
6. Efectele mudrelor.....	18
7. Vindecarea problemelor de sănătate	24
8. Cine și când poate realiza mudre?	27
9. Cum se realizează mudrele?	29
10. Diferite categorii de mudra.....	32
11. Mudrele realizate cu mâinile	33
12. Mudre corporale.....	142
13. Anexă: Mudrele și alte terapii legate de mâini	160

1. Ce sunt mudrele?

Cuvântul *mudra* are mai multe semnificații. Literal înseamnă "pecete", "semn", „simbol”. *Mudra* este un gest simbolic adecvat, care generează o stare de rezonanță specifică. *Mudrele* mai pot fi descrise ca atitudini fizice, emoționale, devoționale.

Mudrele se realizează în marea lor majoritate cu mâinile, dar și cu alte părți ale corpului, având ca scop punerea ființei în rezonanță cu anumite energii subtile din Macrocosmos, sau integrarea sa instantanee în anumite sfere sau câmpuri benefice de forță specifice. *Mudrele* sunt deci gesturi simbolice care precum asanele (posturile corporale yoga), creează rezonanțe cu anumite energii subtile din Macrocosmos, conectând ființa umană cu realitățile spirituale sublimе.

În vechile texte hinduse cuvântul sanscrit *mudra* înseamnă sigiliu, pecete, pecetluire. Instrumentele folosite pentru pecetluire, cum ar fi inelele, ștampilele erau numite *mudra*. Cuvântul *mudra* era folosit și pentru monede, utilizare pe care o are încă și în zilele noastre. Monedele sunt numite *mudra* sau rupa de unde vine și numele de rupie, moneda curentă în India. În trecut un sigiliu însemna mult mai mult decât în zilele noastre, fiind un semn al unei înalte autorități. Ruperea unui sigiliu sau falsificarea lui era un păcat de moarte. Asocierea unui gest ritualic cu un sigiliu, ne arată importanța pe care o aveau *mudrele* în sistemul hindus.

Kularnava Tantra afirmă că termenul *mudra* își are rădăcina în cuvântul *mud* care înseamnă „plăcere”, „încântare”, la care se adaugă *dru* care înseamnă „a scoate în evidență”. *Mudra* este considerată a fi un fel de circuit by pass, un fel de siguranță pentru circuitul energetic al ființei umane, atunci când persoana se află de exemplu în meditație. Mai mult chiar, *mudra* poate aduce în timpul meditației un surplus energetic și

modulează energia într-o manieră cât mai armonioasă pentru ființa noastră.

Nick Douglas definește *mudrele* în cartea sa, „Secrete Sexuale”: „*Mudrele* sunt gesturi mistice care au ca scop focalizarea energiilor subtile, transmiterea de învățături prin intermediul simbolurilor și conferirea de protecție celui care le realizează. În tradiția Tantrică *mudra* mai înseamnă și femeie în rolul ei de Yogini, de inițiatore a unui ritual tantric. Același termen mai este folosit și în ritualurile tantrice pentru a desemna cerealele care sunt consumate în timpul ritualului.”

Mudra poate fi definită și ca modalitatea non-verbală de comunicare și exprimare proprie, constând în gesturi ale mâinilor și poziții ale degetelor, dar și ale corpului, reprezentând o exprimare exterioară a “determinării interioare”, sugerând importanța comunicării non-verbale față de cuvântul rostit.

Mudra o mai putem traduce și ca atitudine. Putem vorbi de atitudinea corporală ca fiind o *mudră* și în acest sens extins putem spune că și asanele (posturile corporale din yoga) reprezintă niște *mudre*. În plus există și atitudini interioare care în tradiția shivaită se numesc *mudre*. Abhinavagupta vorbește în Imnurile sale despre „atitudinea divină” sau “pecetea lui Shiva”, care sunt denumite *bhairavi-mudra* sau *shambhavi-mudra*.

Cuvântul *mudra* este descris și de către tradiția tantrică, ca fiind „atitudinea ce dăruiește fericirea” (*mudam rati dadati iti mudra*). Cel ce este însemnat de pecetea divină, rămâne marcat de ea pe vecie. El este acum o expresie vie a acestei “însemnări”. Acesta este sensul profund al cuvântului *mudra*. Oare nu mireasa își imploră astfel soțul divin, în Cântarea Cântărilor: “Strânge-mă ca o pecete pe pieptul tău, ca un sigiliu pe brațul tău”? (Cântarea Cântărilor, 8.6)

Această pecetluire interioară se manifestă la început ca o armonizare între interior și exterior. Momentul în care yoghinul se îndreaptă dinspre exterior spre interior, este momentul numit *kramamudra*. Nici o descriere nu poate exprima această stare

care nu este nici vid și nici plenitudine. Accentul pus pe grația divină arată că această stare nu poate fi nicidecum "produsă" printr-o tehnică oarecare.

Pentru yoghinul care a atins starea de desăvârșire, cele trei elemente ale căii energiei își găsesc împlinirea în el: *mantra* (cuvântul sacru), *mudra* (gestul sacru) și Yoga, corespunzând fiecare celor trei componente ale ființei umane: cuvânt, corp și suflul. Cuvintele sale exprimate spontan, au puterea *mantra*-elor, revelând o realitate ce pătrunde nemijlocit în inima celui ce le ascultă. Mișcările și atitudinile sale sunt *mudra*-e, gesturi sacre, manifestând în afară plenitudinea sa exterioară. El nu trebuie să facă nimic căci însăși existența trupului său este o *mudra*. Respirația sa obișnuită care este adâncă și încetinită este împlinirea tuturor tehnicilor respiratorii yoghine care îi sunt acum inutile. Toate acestea nu sunt decât efecte ale experimentării tărâmului divin, în a cărui lumină îi apare totul plin de strălucire, chiar și lumea exterioară care, pentru el, a devenit deja interioară. Chiar și simpla vedere (*darshana*) a unui asemenea yoghin desăvârșit și faptul de a-i auzi cuvintele are deja o putere eliberatoare căci el, trupul său, suflul și cuvintele sale au devenit perfect transparente pentru preaplinul divin.

În lucrarea „Darul trăirii” (Anubhavanivedana) se spune despre *mudră* că este „acea atitudine ce apare când orice mișcare corporală a încetat”.

2: Originea mudrelor

Originea mudrelor rămâne un mister. Nu se știe când au fost sistematizate gesturile care au devenit cunoscute în timp ca *mudre*. Gesturile realizate cu mâinile le regăsim în aproape toate culturile străvechi, folosite în ritualuri religioase, în artă, dansuri, în comunicare.

Regăsim *mudre* realizate în budism, hinduism; în diferite țări cum ar fi Japonia, India, China, Tibet și Indonezia sute de *mudre* au fost descrise, unele însoțind anumite inițieri, practici spirituale, tehnici yoga, altele folosite în dansuri sacre, drame sau ceremonii rituale. Unele sunt simbolice, altele au și virtuți metafizice.

Multe astfel de poziții ale mâinilor sunt folosite în sculpturile și picturile budiste și hinduse, indicând celor credincioși într-o manieră simplă natura și rolul zeilor reprezentați.

Le regăsim în opere de artă ce au o vechime de peste 2500 de ani, dar se consideră că ele ar fi și mai vechi, că ar proveni din perioada culturii vedice. În picturile din peșterile din Ajanta și sculpturile din Ellora, care datează din secolele 2 și 1 î.e.n., dar și la sculpturile din Khajuraho, regăsim unele dintre cele mai vechi reprezentări ale *mudrelor*.

Primele documente în care sunt descrise *mudre* sunt *Mantra Shashtra* (Cartea mantrelor), *Upasana Shashtra* (Cartea invocațiilor și a rugăciunilor) și *Nritya Shashtra* (Cartea dansurilor clasice). În *Bhagavad Gita* este un vers care menționează faptul că în timp ce îi oferea învățătură lui Arjuna, Krishna realiza *Gyan Mudra* (*jnana mudra*).

Prapannapaarijaataaya tottravetre paanaye, gyaan mudraaya Krishnaaya geetaamrita duhe namah

Într-un alt text străvechi al înțelepciunii, numit *Soma-Shambhu-Paddhati* sunt descrise un mare număr de *mudre*.

Yoga Tattva Mudra Vigyan reprezintă chiar o ramură a sistemului yoga. Este știința hasta *mudrelor*, a *mudrelor* realizate doar cu ajutorul mâinilor.

În Jainism, Swami Mahavir Jain și în Sikhism, Guru Nanak Devji sunt de cele mai multe ori redați realizând *Gyan* sau *Dhyana Mudra*.

În Egiptul antic și în Roma antică, zeitățile sunt reprezentate realizând diferite mudre. În tradiția islamică, dervişii rotitori realizează mudre în timpul diferitelor ritualuri.

Mudrele mai sunt realizate, chiar dacă nu sunt numite așa, și în creștinism. Regăsim mudre în reprezentări iconografice ale lui Iisus Christos, ale Fecioarei Maria, ale lui Ioan Botezătorul, dar și realizate de preoți în ritualurile creștine. Dacă privim un preot care realizează un ritual creștin, vom vedea că el face o serie de gesturi specifice. În credința creștin ortodoxă mulți dintre sfinți au poziții ale mâinilor care sunt identice cu unele mudre hinduse. În Occident, studiul gesturilor mâinilor în ritualuri sau a gesturilor spontane se numește cheironomie. Este înrudită parțial cu gesturile care sunt folosite în simbolism și cu cele din ritualuri religioase.

În timpul creștinării țărilor nordice anumite gesturi care evocau perioada păgână, cum ar fi ridicarea brațelor pentru a invoca zeii, au fost interzise.

În multe culturi, strângerea de mână este un gest ce denotă intenții bune, de prietenie și își are originea în vechime, când se dorea să se arate că persoana respectivă nu are nici un fel de arme ascunse.

Mudrele nu le regăsim numai în Asia, ele sunt răspândite în întreaga lume. În ritualurile lor, strămoșii noștri erau familiarizați cu anumite gesturi care aveau ca scop sublinierea a ceea ce ei doreau să exprime.

În India, mudrele constituie o componentă importantă a activităților religioase. Există mudre realizate cu ajutorul mâinilor, hasta, care sunt specifice unei anumite zeități și chiar putem să recunoaștem o anumită zeitate în funcție de mudra pe care o realizează.

Tot în India în timpul dansului, se realizează mudre cu ajutorul mâinilor, ochilor, corpului, care sunt atât de clare încât o întreaga poveste poate fi relatată cu ajutorul lor, fără a folosi cuvinte. Mâinile sunt purtătoare de simboluri, care sunt

universal recunoscute în Orient. Cu mâinile sale, dansatorul sau dansatoarea indiană exprimă viața universului. Prin bogatul simbolism, gesturile dansatorului devin un limbaj, care are semnificații mai profunde pentru ființa noastră decât pot exprima cuvintele, pentru că gesturile acționează și la nivel subconștient.

În dansurile indiene, mâinile se mișcă dintr-o mudră în alta, generând pentru cei inițiați rezonanța cu anumite forme și energii arhetipale. În dans mudrele joacă un dublu rol: unul artistic, estetic și un al doilea de activare și purificare a circuitelor energetice. Astfel impactul este dublu atât față de dansator, care trăiește în mod direct experiența mudrelor, cât și față de privitor. Sunt folosite în dansurile indiene, în care sunt reprezentate povestirile vedice despre zei și eroi.

În Japonia, degetele mari și arătătoarele ambelor mâini unite, astfel încât să formeze un triunghi, exprimă concentrarea. Este arhicunoscut gestul american al pumnului strâns cu degetul mare ridicat triumfător în marcarea ideii de succes. Toate civilizațiile au utilizat limbajul mâinilor, acesta fiind poate cel mai vechi mijloc de comunicare între semeni. Punerea mâinilor asupra cuiva semnifică transferul unei energii (putere), o binecuvântare, gest ritualic în bisericile creștine și la hirotonisirea preoților. Gestul elevilor de a ridica mâna la școală pentru a răspunde la verificarea cunoștințelor se aseamănă cu o puternică mudră hindusă, numită pran mudra, mudră ce îmbunătățește puterea de concentrare și vederea. Trei degete împreunate pentru a face semnul crucii semnifică în creștinism Sfânta Treime, dar acest gest este și o mudră a focalizării dorințelor, a concentrării, a găsirii soluțiilor.

Chiar și noi, fiecare în parte, realizăm anumite mudre fără să ne dăm seama, de fapt, de acest lucru. Avem o gamă de gesturi pe care le realizăm și care sunt specifice ființei noastre și care ne definesc din punct de vedere al caracterului și al bogăției lăuntrice. Așa cum o persoană folosește anumite stereotipuri

verbale, la fel o persoană care nu are o personalitate conturată și nu este foarte conștientă de sine, folosește un număr limitat de gesturi. Cu cât avem o personalitate mai bogată, cu atât numărul de gesturi pe care le realizăm în mod curent, este mai mare.

Dar și viața noastră de zi cu zi este plină de gesturi, a căror origine, de cele mai multe ori, ne scapă. De exemplu, pentru a încuraja pe cineva spunem că îi ținem pumnii strânși. Dacă studiem mudrele vom vedea că gestul pumnului strâns îl regăsim în mushti mudra, care conferă o stare de forță lăuntrică, control, stabilitate.

În concluzie, putem spune că mudrele au fost practicate în toate timpurile și de către toate religiile.

3. Importanța și rolul mudrelor

Datorită faptului că au fost păstrate secrete și se știe foarte puțin despre semnificația ezoterică a mudrelor, acestea au rămas subestimate până în zilele noastre ca moduri de evoluție spirituală, elevare a sufletului, precum și ca gesturi cu puteri vindecătoare. Prin înțelegerea lor, mudrele devin un instrument viu atât pentru spiritualitate, cât și pentru orice formă de vindecare holistică.

Prin practica gesturilor putem să exprimăm ceva din universul nostru emoțional, fizic și psihic. Un gest transmite uneori mai mult decât o mie de cuvinte. Forța gestului vine tocmai din faptul că el exprimă adesea mult mai ușor anumite trăiri profunde sufletești. Astfel, prin intermediul gesturilor putem să comunicăm dincolo de barierele culturale sau lingvistice, ele exprimând mult mai ușor sufletul. De aceea ele sunt folosite în ritualurile multor culturi și în dansurile din temple.

Fiecare mudră ne va trezi în ființă o anumită stare lăuntrică, care va fi însoțită de o stare de conștiință

corespunzătoare. De exemplu, o persoană care realizează frecvent și conștiincios mudra neînfricării, abhaya mudra, mudră care este realizată de nenumărate zeități din panteonul hindus și budist, poate cu timpul să își elimine starea de frică. Deci mudrele acționează nu doar la nivel energetic, dar cât și la nivel afectiv și mental.

În Hatha Yoga, multe stări mentale cum ar fi bucuria, serenitatea, extazul sunt exprimate prin gesturi sau posturi corporale. Yoghinii au înțeles că și reciproca este valabilă. Că anumite gesturi și atitudini corporale generează anumite stări lăuntrice, că anumite gesturi pot să ne influențeze pozitiv, atât mental cât și emoțional.

Înțelepții știu că orice atitudine generează o aptitudine și că există anumite atitudini corporale care ne vor pune în rezonanță cu anumite aptitudini. Fiecare mudra aduce în ființă o energie specifică, ce trezește o anumită aptitudine în acea ființă. De exemplu, mushti mudra ne va genera întotdeauna o stare de forță lăuntrică, dhyana mudra o stare de interiorizare și contemplare, prana mudra o stare profundă de energizare, linga mudra o stare de control și centrare, etc.

Mudrele facilitează foarte mult realizarea anumitor stări interioare (aptitudini), ele contribuind astfel la stabilirea unei legături (rezonanțe) armonizatoare și integratoare între om și Univers (macrocosmos).

La nivelul mâinilor există o cantitate mare de bioenergie, mâinile fiind o zonă în care corpul energetic, Pranamaya kosha, este puternic dinamizat (la o persoană care evident este sănătoasă din punct de vedere fizic). Aceasta este și explicația tratamentelor prin intermediul paselor cu bioenergie. La nivelul mâinilor unei persoane sănătoase și care are o mare vitalitate, radiază o mare cantitate de energie care se exteriorizează și se pierde în mod obișnuit. În cazul terapeutului această energie este transferată persoanei pe care el o tratează. Persoana care este

inițiată în misterul mudrelor va ști să conserve această energie și să o folosească în favoarea sa sau a celor din jurul său.

Este ușor de observat că o anumită stare de nervozitate și de dispersare se exprimă imediat la nivelul mâinilor. La omul obișnuit, mâinile sunt într-o permanentă mișcare și îi lasă puține momente de repaus și relaxare.

Pentru o persoană care nu dorește să piardă această energie și nici nu dorește să trateze o altă persoană, ci vrea să se trateze chiar pe ea însăși, prin realizarea mudrelor va închide anumite circuite subtile (realizate de nadiurile, meridianele de la acel nivel) și astfel energia sa va fi conservată și chiar amplificată.

După cum spuneam, suntem obișnuiți să avem mâinile într-o continuă mișcare și dacă pentru o perioadă de 5-20 de minute sau chiar mai mult, vom rămâne cu mâinile nemișcate, aceasta va face să se trezească anumite energii latente din ființa noastră și ne va ajuta să aducem la suprafață, să conștientizăm anumite aspecte profunde, care există în subconștientul nostru.

Prin intermediul gestului avem acces la o simbolică arhaică și arhetipală, prin intermediul căreia putem comunica la nivel emoțional și subconștient. Această comunicare fără cuvinte, exprimă adesea o forță fizică și psihică de asemenea intensitate, încât putem considera că gestul respectiv are o putere magică. Această magie a gestului este înrădăcinată mai mult sau mai puțin în toate culturile. Prin gest sau mudră se exprimă o forță a sufletului, ca și prin simboluri.

Un ritual fără gesturi simbolice este lipsit de forță. Pe de altă parte însă, atâta timp cât gestul s-a limitat la formă și s-a îndepărtat de conținutul său simbolic inițial, a rămas o metodă magică nediferențiată.

Multe dintre mudrele realizate cu ajutorul mâinilor le regăsim în sculpturi și picturi din India, Tibet, China, Coreea și Japonia, sculpturi ce redau anumite zeități. Aceste mudre simbolizează divina lor manifestare și indică pentru cel care

realizează meditație cu aceste zeități, natura și aspectele divine pe care acea zeitate le manifestă. Iar pentru practicant realizarea în timpul meditației de identificare cu acea zeitate a mudrei sau mudrelor pe care zeitatea respectivă le realizează, ajută aspirantul la intrarea mai ușor în rezonanță cu sfera subtilă de forță a zeității în cauză.

De exemplu, dacă realizăm meditație cu Radna Shambhava, Dhyani Buddhă care ne ajută să ne eliberăm de orgoliu și ne aduce în ființă aspectul divin al Înțelepciunii Perfecței Egalități, adică a unei stări perfecte de detașare plină de înțelepciune față de toate aspectele vieții, atât cele care ne generează repulsie, cât și cele care ne generează o stare de atașament, vom realiza varada mudra, numită și dana mudra (mudra dăruirii). Realizând aceste mudre călugării tibetani, de exemplu, consideră că atrag manifestarea grației zeității protectoare.

Tradițional, mudrele sunt realizate în corelație cu emisia mentală sau verbală a unor mantră și cu vizualizarea unor mandale.

4. Semnificația mâinilor

Corpul uman la fel ca întregul univers este format din combinația a cinci energii subtile: elementul subtil sau energia pământului, a apei, a focului, a aerului, a eterului (numit în cadrul medicinei tradiționale chineze și elementul metal). Când oricare dintre aceste energii sau elemente subtile sunt perturbate, corpul este într-o stare de dizarmonie și pot apărea diferite boli. Dacă aceste elemente sunt în armonie, corpul nu se va îmbolnăvi deloc.

Pentru a readuce starea de sănătate trebuie să echilibrăm cele 5 elemente în ființa noastră.