

# Le altre divinità

## Bhūmisparśa mudrā



Questo gesto rappresenta il momento del risveglio del Buddha, mentre egli rivendica la terra come testimone della propria illuminazione. Bhūmi in sanscrito significa “terra”, mentre sparśa significa “tocco leggero”.

Si narra che, immediatamente prima dell'illuminazione, l'asura Mara, con il suo esercito, cercò di spaventare Siddharta, che si trovava sotto l'albero Bodhi. Mentre il re degli asura, Mara, rivendicava il trono dell'illuminazione per sé, il suo esercito rivendicava di esserne il testimone.

Mara allora chiese a Siddharta chi fosse il suo testimone. Questi toccò con la mano destra la terra, che rispose: «Io testimone per te». Sentendo, l'asura scomparve.

Questa mudrā rappresenta la fermezza mostrata dal Buddha intento alla ricerca dell'illuminazione attraverso la meditazione. Rappresenta anche l'unione di abilità, simboleggiate dalla mano destra appoggiata a terra, e dalla saggezza, rappresentata dalla mano sinistra, posata in grembo. Bhūmidevī (o Bhūdevī) è la dea terra, di epoca vedica, che appare come accompagnatrice e sposa di Viṣṇu, identificata con Lakṣmī. Lakṣmī è la dea dell'abbondanza e quando rigiri e rivolti Bhūmidevī ottieni grano, metallo e ricchezze.

**TECNICA** Portare le mani in grembo con i palmi rivolti verso l'alto in modo che la destra sia appoggiata sulla sinistra. Portare l'attenzione al respiro e rimanere in ascolto. Far scivolare la mano destra avanti verso la terra in modo che le dita possano toccarla. In alternativa è possibile tenere la mano sinistra appoggiata sul cuore.

**TEMPO** Da 5 a 45 minuti.

**BENEFICI** Ci porta alla terra, dunque ci radica fisicamente ed emotivamente, donandoci presenza autentica nel qui e ora.

## Kāleśvara mudrā



Anche questa mudrā utilizza entrambe le mani (samyukta hasta) ed è dedicata alla divinità vedica che governa il tempo; più precisamente alla forma di Śiva che governa il tempo, Kāleśvara, consorte di Kālārātrī, personificazione del tempo. A causa delle sue origini molto antiche, non sono giunti racconti e miti su questa divinità. Gli elementi coinvolti sono fuoco (pollice) ed etere (medio); il fuoco è l'elemento della creazione, l'energia che serve per muovere le cose, mentre l'etere è lo spazio dove tutto ciò può accadere e ogni trasformazione avviene nel tempo. Mantenere questa mudrā dà la sensazione di dilatare il tempo, di perdere il conto del tempo che passa, arrivando a una sospensione meditativa. Kāleśvara mudrā calma il flusso dei pensieri e dei sentimenti agitati; più si diventa calmi, più l'intervallo tra un pensiero e l'altro si allunga. La mente diventa più chiara e distaccata permettendo di trovare nuove soluzioni.

**TECNICA** Unire le punte dei medi ed estenderli in avanti. Piegare indice, anulare

## Kalī o Uttarabodhi o Ksepana mudrā



Kalī è forse la divinità femminile più conosciuta e temibile; completamente nuda, con i capelli sciolti e scarmigliati, in piedi o seduta su Śiva, con una falce in mano e una ghirlanda di teschi umani attorno al collo, la lingua fuori dalla bocca, grondante sangue. La falce taglia i nodi delle illusioni che legano le anime. Spesso viene ritratta con un teschio in mano, a rappresentare la liberazione dal senso limitato del sè.

Come tutte le mudrā a mani unite porta equilibrio tra i due emisferi del cervello ma anche tra le nāḍī. Viene spesso utilizzato per meditare o durante le tecniche di prāṇāyāma, ma si può utilizzare anche mentre si praticano āsana.

In questa mudrā gli indici sono uniti a simboleggiare suśumna nāḍī, il canale centrale che corre lungo la colonna vertebrale; gli indici sono anche le dita legate al pianeta Giove (Guru), la divinità che rappresenta la nostra connessione con qualcosa di più grande.

**TECNICA** Intrecciare tutte le dita tranne gli indici, con i palmi girati uno contro l'altro; i pollici sono intrecciati con il sinistro chiuso sopra al destro.

**TEMPO** Da 5 a 45 minuti.

**BENEFICI** Porta la forza e l'energia per rimanere saldi lungo la propria strada, dona coraggio e aiuta a costruire la propria forza interiore. Aumenta la chiarezza mentale, permette di sentire il corpo leggero e radicato nello stesso momento. Induce ispirazione.

## Bam mudrā



È una mudrā che viene utilizzata per invocare la dea Tārā, la madre creatrice, che rappresenta l'eterna forza vitale e l'incarnazione della saggezza. In origine associata a Saravatī, Lakṣmī, Pārvatī e Śakti, era dunque espressione del principio femminile. Divenne Madre della perfezione della Conoscenza; da qui l'associazione ai principi di pietà e compassione. Si tratta di una mudrā poco conosciuta e viene usata, in particolare, nel buddhismo tantrico durante l'invocazione alla dea Tārā. Prende il suo nome dalla terza sillaba del mantra dei quattro cancelli, cantato mantenendo la mudrā come rituale di offerta: *jaḥ hūṃ bam hoḥ*.

La sua nascita è legata ad Avalokiteśvara, il Bodhisattva della compassione in ambito buddhista, che, visualizzando i mondi più bassi in cui si incarnano gli esseri nel ciclo delle rinascite, versò delle lacrime. Da queste lacrime si formò un lago; nel mezzo del lago sbocciò un fiore di loto al cui centro si trovava Tārā.

La mudrā lavora sugli elementi etere e terra a contatto con il fuoco, che li equilibra: etere è lo spazio delle possibilità mentre la terra rappresenta la nostra parte materiale e corporea. Aria e acqua lavorano unendo i due emisferi del cervello; rappresentano la nostra parte più mobile e leggera, quella dei pensieri e delle emozioni.

**TECNICA** Unire le punte di medio e anulare con i pollici. Appoggiare indice contro indice e mignolo contro mignolo. Mantenere la mudrā davanti alla gola.

**TEMPO** Da 5 a 45 minuti.

**BENEFICI** Evoca apertura e accettazione. Questa mudrā è in grado di rivelare come le qualità virtuose di Tārā ci appartengano.

Il Gāyatrī mantra è uno dei mantra più diffusi e recitati dai praticanti di yoga. Fa parte del *R̥gveda* e si dice che sia stato rivelato a Viśvāmitra, uno dei ṛṣi più venerati in India, come ricompensa per la propria dedizione e il proprio impegno nella pratica. Il Gāyatrī mantra è dedicato a Sāvitrī, una forma del dio Sūrya, il dio Sole, e viene normalmente recitato all'alba, a simboleggiare la luce della saggezza che dissipa il buio dell'ignoranza. Alcuni lo recitano all'alba, a mezzogiorno e alla sera.

ॐ भूर्भुवः स्वः

तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि

धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

*oṃ bhūr bhuvah svaḥ*

*tat savitur vareṇyam*

*bhargo devasya dhīmahī*

*dhiyo yo naḥ pracodayāt*

*Sia lode al sole*

*come creatore della vita nell'universo.*

*Possa esso ispirare*

*ogni nostra azione.*

- **Oṃ** è il suono primordiale, sacro, da cui si dice tutto abbia avuto inizio.
- **Bhūr bhuvah svaḥ** sono i tre loka, i tre mondi o piani: quello fisico (bhūr), quello sottile dell'atmosfera e del prāṇa (bhuvah) e quello divino del cielo (svaḥ).
- **Tat** significa "quello", riferito al divino.
- **Savitur** è la divinità savitri, il dio sole, la forza vivificante.
- **Vareṇyam** è l'assoluto.
- **Bhargo** significa "splendore", "luce che dona la saggezza".
- **Devasya** è la luce divina.
- **Dhīmahī** significa "noi contempliamo".
- **Dhiyo** è la mente.
- **Yo** significa "che".
- **Naḥ** significa "nostro".
- **Pracodayāt** significa "illuminazione", "guida", "ispirazione".

Il praticante medita sulla gloria di Īsvara, il Signore Supremo dell'universo, che ha creato l'universo e i tre mondi: quello terrestre, quello celeste e quello che li connette; rappresenta l'incarnazione della vera conoscenza e della luce.

Il mantra è composto da 24 sillabe o bijamantra che, pronunciate dal sādḥaka (praticante) aumentano l'effetto del mantra attraverso le vibrazioni prodotte. Si dice che il suo potere accresca se il mantra viene recitato mentalmente. A ogni bijamantra viene associata una mudrā. La prima parte, *oṃ bhūr bhuvah svaḥ*, viene ripetuta senza mudrā. In alternativa è possibile eseguire le mudrā del primo gruppo (24) prima di cominciare a recitare il mantra, per poi recitare il mantra eseguendo il gruppo di mudrā di chiusura (8). La pratica lenta e ritmata del mantra con le mudrā porta equilibrio a corpo e mente. Si dice che induca uno stato di benessere fisico, lavorando sui sistemi immunitario e psicologico.

## Sumukha mudrā

tat



Il termine sanscrito sumukha significa "viso piacevole"; questa mudrā lavora bilanciando tutti gli elementi del corpo e portando equilibrio tra i due emisferi del cervello.

**TECNICA** Unire le punte delle dita di entrambe le mani e poi le punte delle due mani. Portare la mudrā davanti al plesso solare.

**TEMPO** Da 5 a 30 minuti.

**BENEFICI** Equilibra il lato destro e quello sinistro del corpo, inducendo centratura. Bilancia i cinque elementi. Porta beneficio a tendini e ossa. Aumenta la capacità di concentrazione.



- 102 *Abhaya Hrdaya mudrā*  
 103 *Puṣpapuṭa mudrā*  
 104 *Kaṅgula mudrā*  
 105 *Karkaṭika mudrā*  
 106 *Sampuṭa mudrā*  
 107 *Kuṇḍalinī mudrā*  
 108 *Sankalpa mudrā*  
 110 *Uttarabodhi mudrā I*  
 111 *Uttarabodhi mudrā II*  
 112 *Ṣaṅmukhī mudrā*  
 113 *Uṣas mudrā*  
 114 *Śunya mudrā*

#### ENERGIA FEMMINILE

##### E MASCHILE

- 116 *Kapittha mudrā*  
 117 *Kaśyapa mudrā*  
 118 *Kilaka mudrā*  
 119 *Śivaliṅgam mudrā*

#### LE MUDRĀ

##### DI "PRONTO INTERVENTO"

- 122 *Mahāśīrṣa mudrā*  
 123 *Mahātrika mudrā*  
 124 *Mṛtsaṅjīvanī mudrā*  
 125 *Muṣṭi mudrā*  
 126 *Phupphusamocana mudrā*  
 127 *Prāṇa mudrā*  
 128 *Śukri mudrā*  
 129 *Bhramara mudrā*  
 130 *Apana mudrā*  
 131 *Vyāna mudrā*

#### LE MUDRĀ DEI CHAKRA

- 136 *Mūlādhāra mudrā*  
 137 *Svādhiṣṭhāna mudrā*  
 138 *Maṅipūra mudrā*  
 139 *Anāhata mudrā*  
 140 *Viśuddha mudrā*  
 141 *Ājñā mudrā*  
 142 *Sahasrāra mudrā*

#### LE MUDRĀ DEL GĀYATRĪ MANTRA

- 145 *Sumukha mudrā*  
 146 *Sampuṭa mudrā*  
 147 *Vitita mudrā*  
 148 *Vistara mudrā*  
 149 *Dvimukha mudrā*  
 150 *Trimukha mudrā*  
 151 *Caturmukha mudrā*  
 152 *Pañcamukha mudrā*  
 153 *Ṣaṅmukha mudrā*  
 154 *Adho Mukha mudrā*  
 156 *Vyāpak Āñjali mudrā*  
 157 *Śakaṭa mudrā*  
 158 *Yamapāśa mudrā*  
 159 *Granthita mudrā*  
 160 *Conmukhamukha mudrā*  
 161 *Pralamba mudrā*  
 162 *Muṣṭika mudrā*  
 163 *Matsya mudrā*  
 165 *Kūrma mudrā*  
 167 *Varāha mudrā*  
 168 *Siṃhokrānta mudrā*  
 169 *Mahākrānta mudrā*  
 170 *Mudgara mudrā*

- 171 *Pallava mudrā*  
 172 *Surabhi mudrā*  
 173 *Pūrṇa Jñāna mudrā*  
 174 *Liṅga mudrā*  
 176 *Nirvāṇa mudrā*

#### MUDRĀ E PRĀṆĀYĀMA

- 178 *Cin mudrā applicata al prāṇāyāma*  
 179 *Cin Maya mudrā applicata al prāṇāyāma*  
 180 *Adhi mudrā applicata al prāṇāyāma*  
 181 *Brahmā mudrā applicata al prāṇāyāma*  
 182 *Merudanda mudrā applicata al prāṇāyāma*  
 183 *Viṣṇu mudrā o Nasagraha mudrā applicata al prāṇāyāma*  
 184 *Nāḍī Shodana*  
 185 *Dhyāna mudrā applicata al prāṇāyāma*  
 186 **Le mudrā di Śarīra**  
 187 *Karana Śarīra mudrā*  
 188 *Madhyama Śarīra mudrā*  
 189 *Jyeṣṭha Śarīra mudrā*  
 190 *Pūrṇa Svāra mudrā*