

78. Mudra

Scritto da Rosario Castello

Mercoledì 07 Settembre 2011 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 06 Settembre 2011 18:05

“ *Perciò la dea dormiente all'ingresso della porta di Brahma dovrebbe essere costantemente svegliata con ogni sforzo, praticando a fondo i mudra* “

Hatha Yoga Pradipika (3:5)

I *Mudra* sono un bagaglio fondamentale di tutte le “*procedure iniziatiche*” autentiche.

Lo *Yoga* è stato, è, e sempre sarà una “*procedura iniziatica*” per chi ha istanze realmente spirituali.

I *Mudra* sono parte integrante della pratica *Yoga*: dimostrano come la “*Parte*” sia in grado di agire sul “ *Tutto*”.

Una “*procedura iniziatica*” è per chi ha sostituito l'Amore al sentimento egoico, innalzando la sua sfera operativa dal piano fisico a quello del “ *sentire*”, e bandito dai *Guna* l'inerzia.

Colui che non comprende *l'Amore che non esige amore* non può accedere a nessuna “*procedura iniziatica*”.

Lo *Yoga* non può essere altro che “*procedura iniziatica*”, un cammino autentico di vera e propria “ *Illuminazione*”, e i *Mudra* fanno parte di un particolare apprendimento pratico di detta antichissima “ *procedura*”.

Nel mondo moderno le motivazioni che spingono una persona ad avvicinarsi alla *Yoga* possono

78. Mudra

Scritto da Rosario Castello

Mercoledì 07 Settembre 2011 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 06 Settembre 2011 18:05

essere varie: liberarsi dall'ansia o dalla depressione, superare un problema fisico, trovare un riscatto alle proprie frustrazioni non risolte, cercare un equilibrio in funzione di un benessere totale. Lo

Yoga

può dare quanto elencato sopra e non solo, ma

Esso

non esiste per tutto questo: i benefici, qualsiasi tipo di beneficio, sono solo consequenziali alla pratica; non si possono non ottenere.

Ogni persona, naturalmente, è libera di scegliere e di praticare qualsiasi "*sistema*" gli faccia sperare di ottenere quanto sta cercando e nel modo come vi crede. In alcuni casi, anche se rari, certi individui cercando un metodo decontratturante e rilassante hanno trovato oltre che un "*percorso di ricerca*

" un vero e proprio "

destino

" (
i semi karmici nascosti tra le bande vibrazionali dei Chakras esplodono spesso senza preavviso nelle circostanze più impensabili
).

Lo *Yoga* non può essere altro che "*procedura iniziatica*" per chi, spinto da motivazioni profonde, ha riconosciuto sia i *semi* sia la *catena* del ciclo della schiavitù karmica.

Lo *Yoga*, secondo le motivazioni del *Guru-Dio Siva*, accende i "*fuochi*" della liberazione facendo "scoprire" il gioco "

particella-onda/onda-particella

".

Lo *Yoga*, nella sua pratica integrale, porta all'attivazione dei "*fuochi*", alla "*Conoscenza*", alla "*R*

ealizzazione

", alla "

Liberazione

".

Giocare con "*particole*" di *Esso* non potrà mai dare liberazione ad alcuno ma soltanto briciole di

78. Mudra

Scritto da Rosario Castello

Mercoledì 07 Settembre 2011 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 06 Settembre 2011 18:05

benessere mondano.

La mancanza di visione unitaria nell'uomo è alla base dei disagi, della confusione e della profonda crisi mondiale che sembra voler schiacciare completamente l'umanità.

L'uomo non riesce a riconoscersi quale *Anima imperitura*, si rifiuta di vedere un'unità nel legame tra lo spirito e la materia e non vuol credere, né tentare, nella possibilità di un autentico risveglio dal "Caos". Lo *Yoga è "proce*

dura iniziatica

" e in quanto tale ha in sé, tra le sue pratiche, i veri semi della

scienza

pedagogica universale

(per

corpi-personaggi karmici

vecchi, adulti, giovani, bambini).

Esso

, in quanto anche

scienza dell'educazione

può liberare, nell'Ente umano,

codici di luce

che possono rendere sensibili al mondo sottile, impalpabile, ma reale, più reale della realtà stessa. Una pratica che può rendere coscienti, attenti a tutte le cose e a tutte le

forze-correnti

che circondano e attraversano gli individui. Lo

Yoga

offre un

risveglio di coscienza

che rende capaci di manifestarsi correttamente. L'individuo riesce a vedere chiara la propria direzione.

Ecco allora lo *Yoga*, come unica eccezione dalla propria natura di "*procedura iniziatica*", essere *scienza*

dell'educazione

, sollecitare e scoprire ciò che è latente o in potenza, sviluppare qualità e capacità.

Il termine sanscrito "*Mudra*" compare solo nella letteratura *post-Vedica* e deriva da *mud*, essere felice, pieno di gioia. Nel

Kularnava Tantra

78. Mudra

Scritto da Rosario Castello

Mercoledì 07 Settembre 2011 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 06 Settembre 2011 18:05

alla radice

mud

si attribuisce il significato di “

delizia

” o “

piacere

”. Ha molti significati quali:

sigillo, segno di forza, stampo, movimento gestuale simbolico, scorciatoia, circuito di deviazione

; ma il significato attribuitogli dagli antichi esoterici è quello di “

potere magico

“; che si ottiene disponendo le dita delle mani, una parte o tutto il corpo, in un atteggiamento particolare che assume tutto il valore di un rituale.

Il *Mudra*, nella pratica, spesso accompagna la formulazione dei *Mantra*, quindi *Gesto* e *Parola* manifestano un insieme di

processi

psico-fisici-pranici

peculiari all'uomo. Un'idea può essere espressa da un atto, ma può anche essere legata ad un determinato compito.

Un *Mudra*, con i suoi movimenti fisici sottili, può interessare l'intero corpo (*come combinazione di asana, pranayama, bandha e visualizzazioni*

) o una posizione della mano.

Dedicarsi alla pratica dei *Mudra* richiede una consapevolezza molto sottile: essi operano molto in profondità.

Al di là del fascino che esercitano i *Mudra* su molti individui, che guardano a *Essi* solo da un punto di vista esteriore e superficiale (l'icona esotica da poter imitare), i

Mudra

sono pratiche superiori con i quali non scherzare perché sollecitano e portano al risveglio dei

Prana

, dei

Chakras

, della

Kundalini

.

78. Mudra

Scritto da Rosario Castello

Mercoledì 07 Settembre 2011 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 06 Settembre 2011 18:05

Un *Mudra* quale gesto simbolico di un determinato stato di coscienza (e di Conoscenza) suggella, in particolari circostanze, il rito con cui il *Guru* conferisce *Diksa*, l'*Iniziazione*, al discepolo "*pronto*" in quanto qualificato.

Il *Mudra* è, principalmente, forma e gesto delle dita delle mani che opera in modo puntuale in aree di connessione tra il corpo fisico grossolano (*AnnamayaKosha*), il corpo mentale (*ManomayaKosha*) e il corpo Pranico (*PranamayaKosha*).

Gli effetti prodotti da un *Mudra*:

- *fisici (elettro-bio-chimici-informazionali)*
- *psicologici*
- *pranici*
- *spirituali*
- *magici-intenzionali*

La pratica dei *Mudra* consente, con il tempo, di stabilire un equilibrio pranico tra i *Kosha* (*involucri energetici menzionati nel Vedanta*) e poter dirigere l'energia sottile verso i *Chakras superiori*, riuscendo a indurre *stati superiori di coscienza*.

Le *Nadi* e i *Chakras*, che costituiscono l'*Uovo Aurico* (*il corrispettivo aspetto sottile individuato, il Jiva sul piano sottile dell'Esistenza*),

78. Mudra

Scritto da Rosario Castello

Mercoledì 07 Settembre 2011 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 06 Settembre 2011 18:05

irradiano costantemente

Prana

che nell'uomo ordinario (

non Sadhaka

) si disperde nel mondo esterno, mentre nello

Yogi

, che pratica i

Mudra

, l'energia viene canalizzata all'interno e sempre utilizzata per un sacro fine.

L'uso dei *Mudra* facilita gli stati di *Pratyhara* (ritiro dei sensi) e *Dharana* (concentrazione).

Non bisogna dimenticare che la Mano è ricca di *Linee Energetiche*, facendo di ogni sua area un punto di contatto con una precisa zona del corpo e del cervello. C'è una connessione tra mano destra ed emisfero cerebrale sinistro e mano sinistra ed emisfero cerebrale destro:

- *la Mano destra è maschile, attiva, solare*
- *la Mano sinistra è femminile, ricettiva, lunare*
- *l'emisfero sinistro è preposto alla logica, all'analisi, alla verbalizzazione*
- *l'emisfero destro è sede dell'intuizione e della percezione sintetica*

Le dita della Mano nella pratica dei Mudra (simbolicamente):

- *l'indice – la coscienza individuale, Jivatma*
- *il pollice – la coscienza suprema*
- *il mignolo – *tamas*, il guna dell'inerzia*
- *l'anulare – *rajas*, il guna dell'attività e della creatività*
- *il medio – *sattwa*, il guna della luminosità e dell'armonia*

78. Mudra

Scritto da Rosario Castello

Mercoledì 07 Settembre 2011 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 06 Settembre 2011 18:05

Le dita delle due Mani, e le due Mani stesse, con i *Mudra* operano connessioni incrociate potenti (*dalla mano destra alla sinistra e viceversa; o nel caso degli indici che toccano i pollici realizzando simbolicamente l'unione finale della coscienza individuale con la coscienza suprema, culmine dello Yoga*) in cui il flusso del *Prana* viene intensificato e incanalato secondo le specifiche necessità.

Le Mani, come i piedi, le orecchie, gli occhi e la lingua, sono un importante strumento di conoscenza.

I *Mudra* sono infiniti e ogni scuola ne privilegia alcuni.

La *Gheranda Samitha* e l'*Hatha Yoga Pradipika* menzionano molti *Mudra*.

I *Mudra* dello Yoga si possono distinguere in:

- *Hasta Mudra* – *Mudra delle Mani*
- *Mana Mudra* – *Mudra della Testa (utilizzano occhi, orecchie, naso, lingua e labbra)*
- *Kaya Mudra* – *Mudra posturali*
- *Bandha Mudra* – *Mudra di chiusura*
- *Adhara Mudra* – *Mudra perineale*

Ogni “*Centro Iniziatico*” ha i suoi *Mudra* segreti che racchiudono ed evocano un potere in sé. La ripetizione dei *Mudra* forma una *riserva di forza* nella sfera causale del *Principio Akasha*

78. Mudra

Scritto da Rosario Castello

Mercoledì 07 Settembre 2011 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 06 Settembre 2011 18:05

, e il solo rituale è in grado di produrre la “

Scarica

“ di una parte della Riserva, provocando l'effetto necessario.

Le *Scuole Iniziatiche* insegnano *Mudra* segreti ai loro adepti, mediante i quali tale riserva di forza viene caricata automaticamente.

Qualche esempio (descrittivo) di Mudra:

Gyana (o Jnana) Mudra (gesto della Conoscenza)

Mani sulle ginocchia con i palmi verso il basso.

Indici delle mani piegati in modo da toccare la base interna dei pollici. Le altre dita, medi, anulari e mignoli, distese, rilassate e un poco separate.

Chin Mudra (gesto della Coscienza)

Dorso delle Mani sulle ginocchia con i palmi verso l'alto.

Indici delle mani piegati in modo da toccare la base interna dei pollici. Le altre dita, medi, anulari e mignoli, distese, rilassate e un poco separate.

78. Mudra

Scritto da Rosario Castello

Mercoledì 07 Settembre 2011 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 06 Settembre 2011 18:05

Questi due *Mudra*, con i loro *effetti psico-neurali*, rendono più potente la Meditazione (*Dhyana*).

Shuni Mudra

Riuniti la punta del dito medio con la punta del pollice.

Questo *Mudra* dà pazienza e discernimento.

Surya Mudra

Riuniti anulare e pollice.

Questo *Mudra* dà energia rivitalizzante, forza nervosa, e buona salute.

Buddhi Mudra

78. Mudra

Scritto da Rosario Castello

Mercoledì 07 Settembre 2011 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 06 Settembre 2011 18:05

Riuniti il mignolo ed il pollice.

Questa *Mudra* apre le capacità di comunicare chiaramente e stimola lo sviluppo psichico.

Hridaya Mudra (gesto del Cuore – fisico e spirituale)

La punta dell'indice, come in *Jnana Mudra*, sotto il pollice. Le punte del medio e dell'anulare riunite alla punta del pollice. Il mignolo resta teso. Le mani sulle ginocchia con i palmi verso l'alto.

Questo *Mudra* fa molto bene al cuore fisico ma anche al cuore spirituale perché devia il flusso di *prana* dalle mani all'area cardiaca. La durata di esecuzione di questo *Mudra* può essere anche di 30 minuti.

Questo *Mudra* libera dalle emozioni represses (rabbia, collera, ira, angosce sentimentali, crisi emozionali, ecc.).

Brahma Mudra (gesto della Creazione)

Dito medio sulla fronte alta. Indice ed anulare sulla parte interna degli occhi. Pollice sulla narice destra. Mignolo sulla narice sinistra. Si esegue la respirazione a narici alternate per sviluppare l'attività degli emisferi destro e sinistro del cervello.

78. Mudra

Scritto da Rosario Castello

Mercoledì 07 Settembre 2011 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 06 Settembre 2011 18:05

Vishnu Mudra (gesto della Conservazione)

Dito medio sulla fronte. Anulare sulla narice sinistra. Indice sulla narice destra. Pollice e mignolo divaricati per l'assunzione del *Prana*.

Inspirando, concentrazione della mente sul pollice; espirando, concentrazione sul mignolo.

Siva Mudra

Pollici sotto il mento. Indici sulle orecchie per chiudere il condotto uditivo. Medi sulle tempie. Anulari sulla parte interna degli occhi. Mignoli sulle narici per la respirazione alternata.

Agisce sulle *Nadi* per la distribuzione del *Prana*.

Yoni Mudra

Uniti i palmi delle mani con le dita, compresi i pollici, tesi in avanti.

Tenendo uniti i polpastrelli degli indici, piegare mignoli, anulari e medi intrecciandoli.

78. Mudra

Scritto da Rosario Castello

Mercoledì 07 Settembre 2011 00:00 - Ultimo aggiornamento Martedì 06 Settembre 2011 18:05

I pollici verso il corpo unendo i polpastrelli per formare la base di una *Yoni* (matrice, radice primordiale, grembo, sorgente, vulva).

Si armonizzano i due emisferi cerebrali e si equilibrano tutte le energie nel corpo.