

Mudras y Mantras

Por Antonella Zamponi

Qué es un mudra?

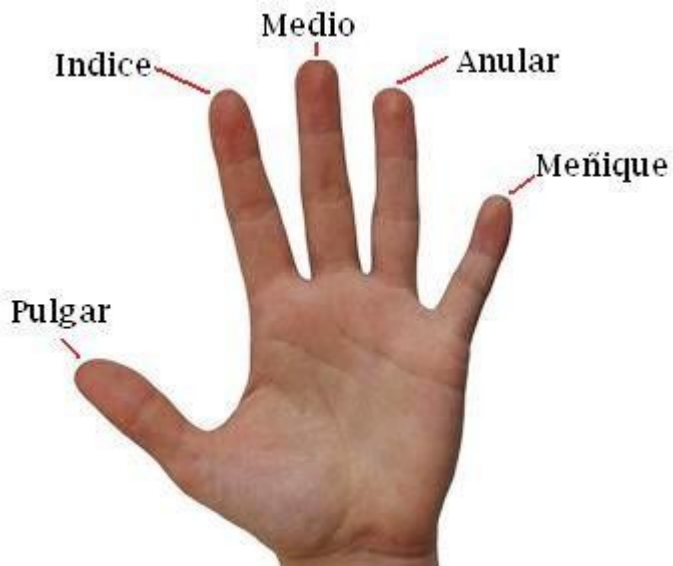
- Un mudra es un gesto sagrado que se realiza con las manos.
- Refiere a la posición que se realiza con los dedos de las manos, para abrir o cerrar circuitos de energía, según se requiera en un trabajo determinado de meditación.
- Los mudras poseen una función especial: hacer ofrendas o crear una conexión del practicante con el Buda que es invocado por la repetición de los mantras.
- Los mudras se originaron en la danza hindú, que es considerada la expresión más elevada de religiosidad.

Qué es un mudra?

- En el transcurrir de los siglos, los Budas y Bodhisattvas representados iconográficamente con sus gestos simbólicos y atributos propiciaron el estado de espíritu propio de la meditación y crearon una profunda atmósfera de creencia.
- Estas posturas simbólicas de los dedos pueden representar plásticamente determinados estados o procesos de la consciencias. Pero las posturas determinadas pueden también llevar a los estados de conciencia que simbolizan.
- Cada mudra posee cualidades específicas que favorecen al propio practicante. En el hinduismo se considera que hay 24 mudras principales.

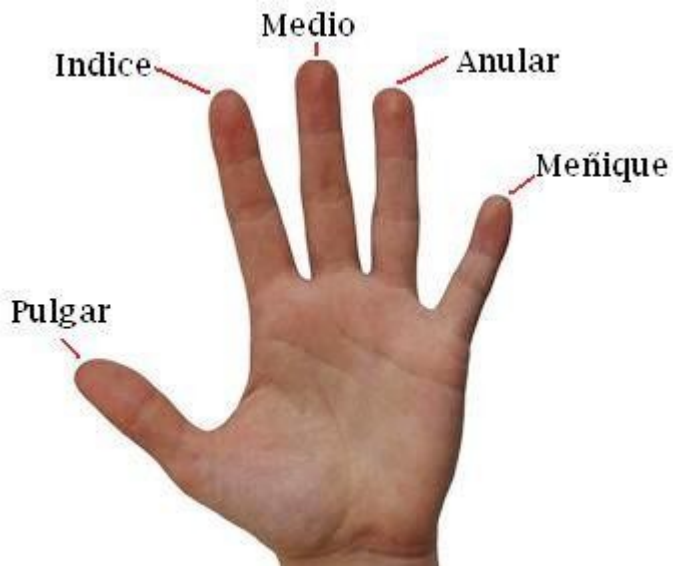
El significado de los dedos en los mudras

Dedo pulgar



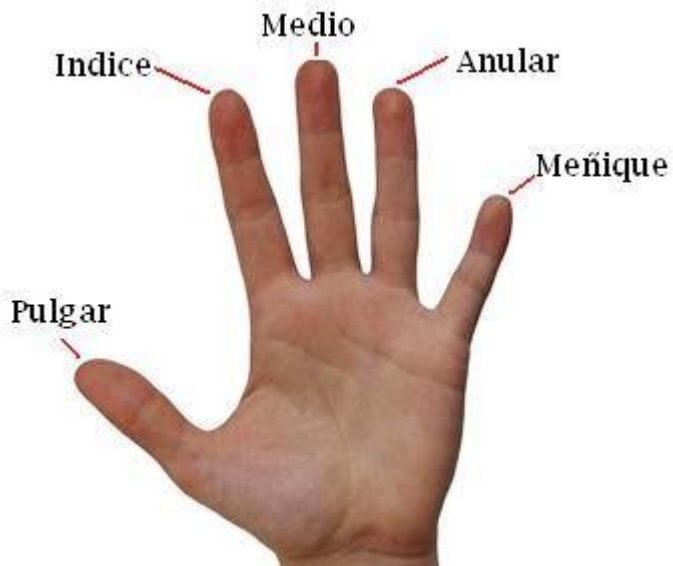
Representa al elemento fuego y su cometido energético es equilibrar las energías del cuerpo. En él reside nuestra conciencia divina.

Dedo índice



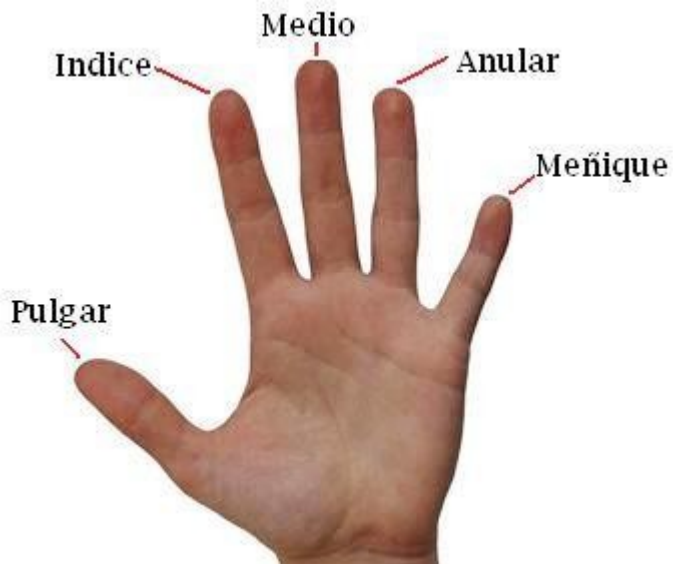
Representa al elemento aire y su cometido es proveernos de la capacidad de crear y de pensar. En él radican nuestros diferentes estados de ánimo.

Dedo medio



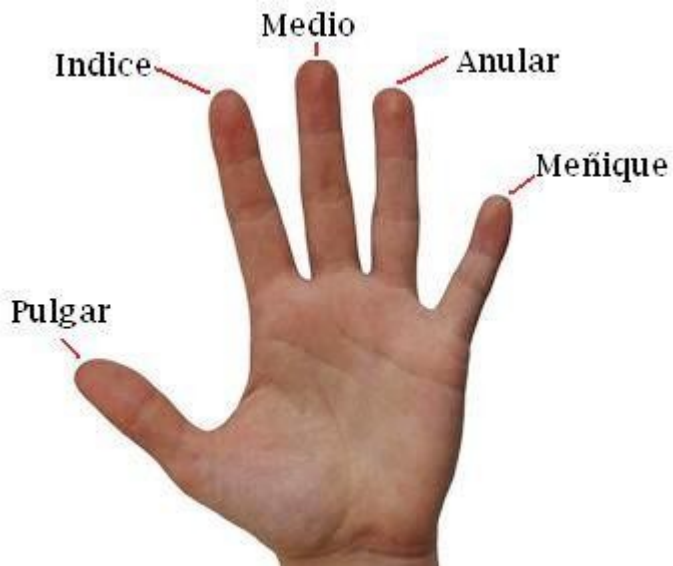
Representa al elemento éter y su cometido es proveernos de la energía necesaria para actuar y vivir en armonía.

Dedo anular



Representa al elemento tierra y su cometido es proveernos de la fuerza necesaria para defendernos y luchar por lo que es nuestro.

Dedo meñique



Representa al elemento agua y su cometido es proveernos de la posibilidad de interactuar con otros seres humanos en la sociedad. Se encarga de trabajar nuestras emociones.

Mudras

A prepararse que son 24

Dhyana-mudra

- El gesto de la meditación; también se llama Samadhi o Mudra Yoga.
- Se coloca la mano derecha sobre la izquierda, con las puntas de los pulgares tocándose.
- Asociado a la meditación del buda Shakyamuni bajo la higuera de bodhi.
- También es el gesto del Dhyani-Buddha Amitabha.
- Existe una variante en la que se agrega un bowl, un cuenco para mendigar, pero no cualquier bowl.

Dhyana-mudra



Bhumisparsha-mudra

- El gesto de tocar la tierra; el brazo derecho está sobre la rodilla derecha. La mano con las palmas hacia adentro y todos los dedos extendidos hacia abajo con el dedo tocando el trono de loto. La mano izquierda se encuentra en el regazo con la palma hacia arriba.
- Asociado a la firmeza del Buda Shakyamuni que, inmediatamente después de alcanzar la iluminación, invocó la tierra como testigo de su iluminación.
- También es el gesto del Dhyani-Buda Akshobhya. Vipashyin, el primer Buda que alcanzó la iluminación bajo un árbol patali, es representado haciendo este gesto.

Bhumisparsha-mudra



Abhaya-mudra

- El gesto de la protección o no temor, también se llama “gesto de valentía” o “bendición”
- La mano derecha se queda erguida y con los dedos levantados. El brazo se eleva y se inclina ligeramente.
- Asociado a la benevolencia del Buda Shakyamuni, que domó un elefante salvaje con este gesto.
- También es el gesto del Dhyani-Buddha Amoghasiddhi y de Buddha Shakyamuni.

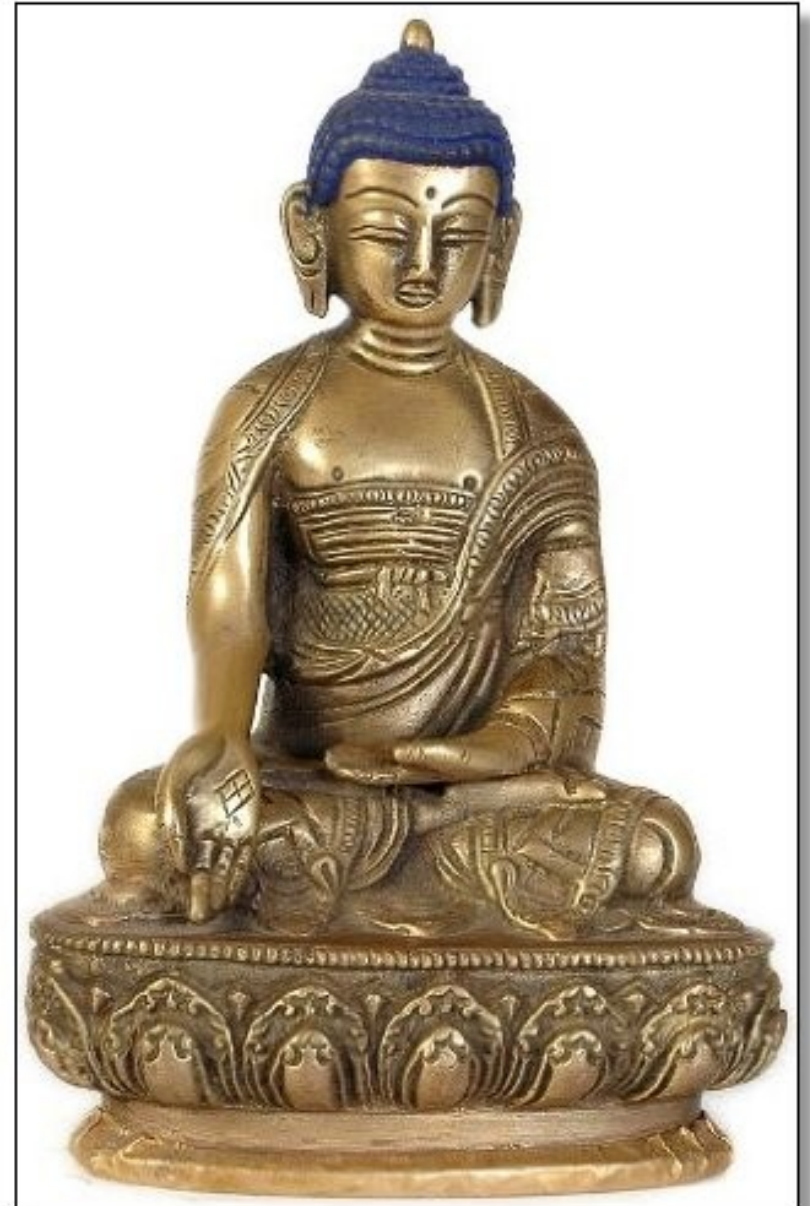
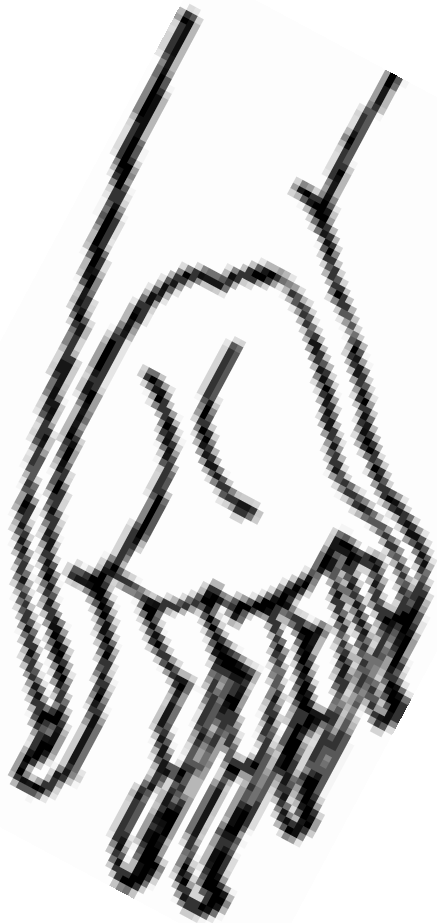
Abhaya-mudra



Varada-mudra

- El gesto de la misericordia o realización de los antojos.
- El brazo derecho se extiende todo el camino hacia abajo con la palma hacia afuera. También se encuentra como gesto de mano izquierda.
- Asociado a la generosidad y compasión del Buddha Shakyamuni y al Dhyani-Buddha Ratnasambhava.
- Krakuchandra, el cuarto Buda, que alcanzó la iluminación bajo un árbol sirisa, es representado haciendo este gesto con la mano derecha y según una punta de su manto con la mano izquierda.

Varada-mudra



Vitarka-mudra

- El gesto de la explicación
- Las puntas de los dedos pulgar e índice de la mano derecha se quedan tocándose. Las manos sobre las rodillas con las palmas hacia afuera.
- En una variante, la mano derecha hace el Abhaya-mudra y la mano hace el Varada-mudra.
- Es el gesto místico de Bodhisattvas y a menudo se utiliza para explicar las enseñanzas de Buda.
- Asociado a las explicaciones del Buddha Shakyamuni y al Dhyani-Buddha Vairochana.

Vitarka-mudra



Jnana-mudra

- Es el gesto del conocimiento.
- Las puntas de los dedos índice y pulgar se unen formando un círculo, los demás dedos quedan extendidos en forma recta.
- Este mudra se sostiene contra el pecho, con las palmas hacia el pecho. De esta manera, se diferencia de la mudra Vitarka en el que la palma es hacia afuera del cuerpo.

Jnana-mudra



Dharma-chakra-mudra

- El gesto de la rueda del Dharma.
- En este gesto se sostienen ambas manos sobre el pecho, la izquierda mirando hacia el interior y la derecha hacia afuera. El dedo índice y el pulgar de cada mano forman un círculo.
- Este gesto es asociado a la enseñanza de Buddha Shakyamuni y a veces, es utilizado en representaciones del Dhyani-Buddha Vairochana.
- Este gesto también es usado para representar el tercer Buda, Vishvabhu, que alcanzó la iluminación bajo un árbol sala.

Dharma-chakra-mudra



Buddha-shramana-mudra

- El gesto de la renuncia ascética de Buda.
- La mano derecha se levanta en línea con los hombros, los codos atrás de la muñeca y los dedos y palmas boca arriba. Los dedos apuntan hacia afuera, lejos del cuerpo.
- Kashyapa, el sexto buddha, que alcanzó la iluminación sobre un árbol banyan, es representado haciendo este gesto.

Buddha-shramana-mudra



Shramana-mudra

- También se lo llama mudra de la renuncia.
- La mano apunta hacia abajo del cuerpo como símbolo de renuncia a los placeres seculares.



Karana-mudra

- Es el gesto del destierro, de alejar negatividades.
- Este mudra se indica con la mano extendida, ya sea horizontal o vertical, con la palma hacia adelante. El pulgar presiona hacia abajo los dos dedos medios (como los cuernos de un Yak en contra de un enemigo), mientras que el índice y el meñique se extienden hacia arriba en forma recta.
- Ekajata y Yama, así como Vajrapani y Bhutadamaravajrapani con frecuencia se muestran con este mudra.

Karana-mudra



Tarjani-mudra

- Es el gesto de la amenaza, es el mudra de advertencia.
- Sólo el dedo índice se eleva ya sea horizontal o verticalmente, mientras que los otros dedos están encerrados en el puño.
- Este mudra es característico de la mayoría de las deidades iracundas.

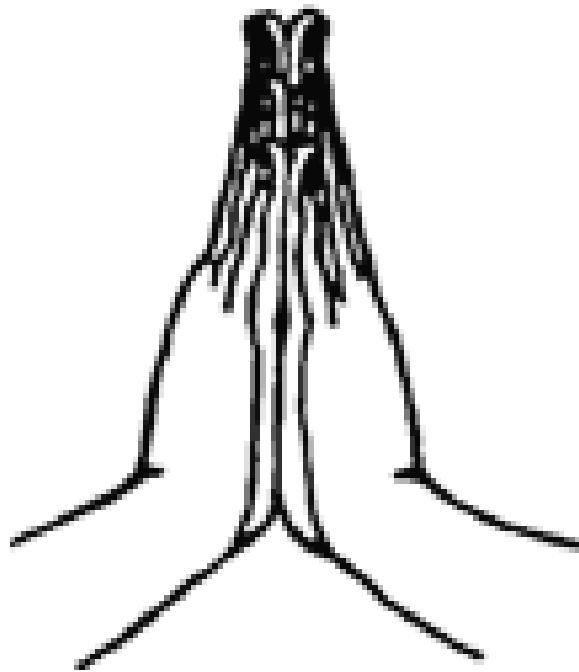
Tarjani-mudra



Namaskara-mudra

- También llamado Anjalí-mudra. Es el gesto de la oración.
- Significa “rezo y me inclino ante ti”.
- En este gesto, las manos se mantienen en el pecho en actitud devocional con las palmas unidas.
- Es el gesto especial de Avalokiteshvara con más de dos brazos.

Namaskara-mudra



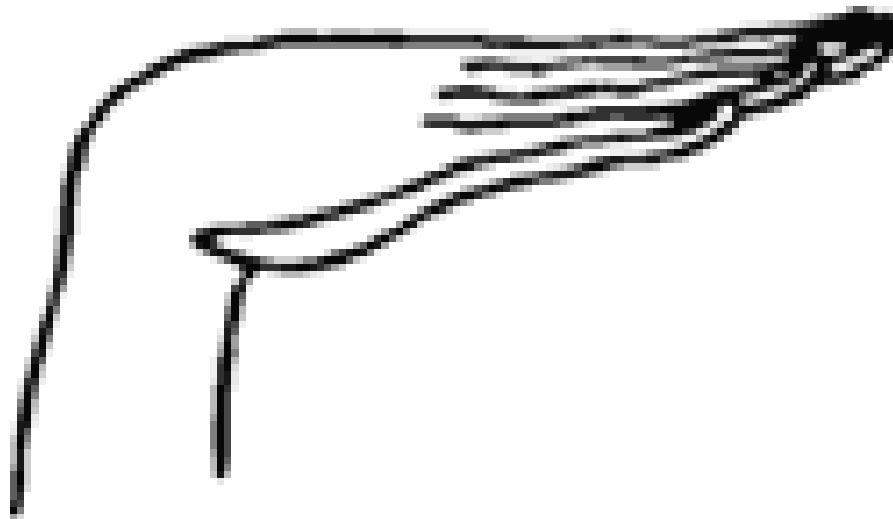
Cincihna-mudra

- Se llama “gesto del entendimiento”.
- En este mudra, el dedo índice y el pulgar se juntan como para agarrar un objeto fino como un grano de verdad. Este es el símbolo de la comprensión espiritual.



Tarpana mudra

- Gesto homenaje.
- Los brazos están doblados en los codos con las manos levantadas y las palmas hacia abajo. Los dedos están ligeramente doblados con las puntas extendidas hacia los hombros.
- Es un mudra frecuentemente utilizado por Namasangiti.



Harina-mudra

- También llamado “el embrujo del león”.
- En este mudra el pulgar toca las puntas del segundo y tercer dedo formando un anillo. El pequeño y el índice se extienden hacia arriba. También denota conejo o liebre, o un elefante.



Kartari-mudra

- Es el gesto de la discordia.
- Este mudra se lleva a cabo con las manos a la altura del hombro. El pulgar y el dedo anular se tocan las puntas formando un círculo. El índice y el dedo medio se extienden aludiendo a las orejas de un conejo o los cuernos de un ciervo.
- Con frecuencia aparecen símbolos entre estos dos dedos.

Kartari-mudra



Avakasha-mudra

- Es el gesto de ocio. La persona sentada sostiene la mano izquierda sobre su regazo con la palma hacia arriba. Este es un mudra sólo de mano izquierda.



Kataka-mudra

- Es el mudra que sostiene la flor.
- El puño se cierra y los dedos se doblan juntos hasta que el pulgar y el dedo índice se reúnen, formando así un tubo abierto.
- Esta posición se utiliza con frecuencia en las representaciones en las que las flores frescas u otros objetos venerados se insertan.



Vajradhara-mudra

- Es el gesto de abrazar, también llamado “el embrujo del sonido Om”.
- Las muñecas están cruzadas sobre el pecho. Las manos sostienen el Vajra (rayo – masculino) y Ghanta (timbre – femenino). La mano derecha se cruza sobre la izquierda en la muñeca con las palmas mirando hacia dentro, hacia el pecho, hacia el corazón que simboliza la unión del método y la sabiduría.
- Este es el gesto de Adi Buda Vajradhara, Samvara y Tailokyavijaya.

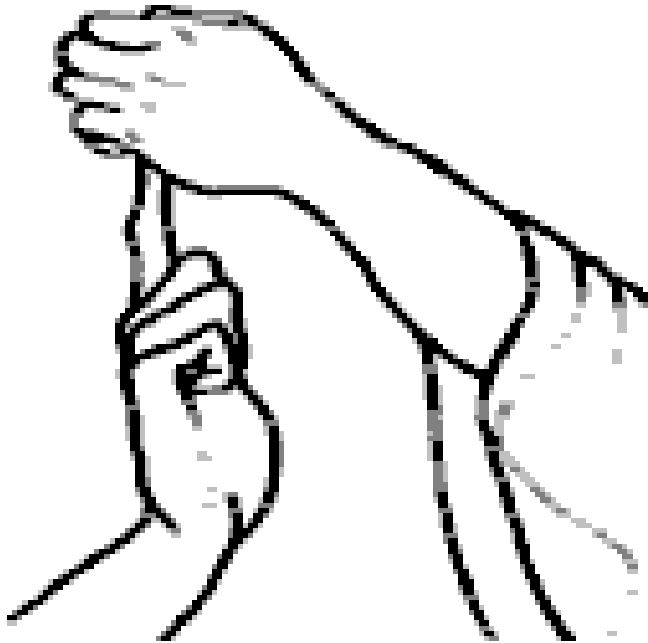
Vajradhara-mudra



Vajra-mudra

- Es el gesto del puño del conocimiento.
- La mano derecha hace un puño con el pulgar cerrado y las palmas hacia adentro. Mientras que la mano izquierda con el índice extendido hacia arriba y con la palma hacia afuera, forma un puño con la palma hacia adentro.
- Finalmente el puño derecho encierra al dedo índice extendido.

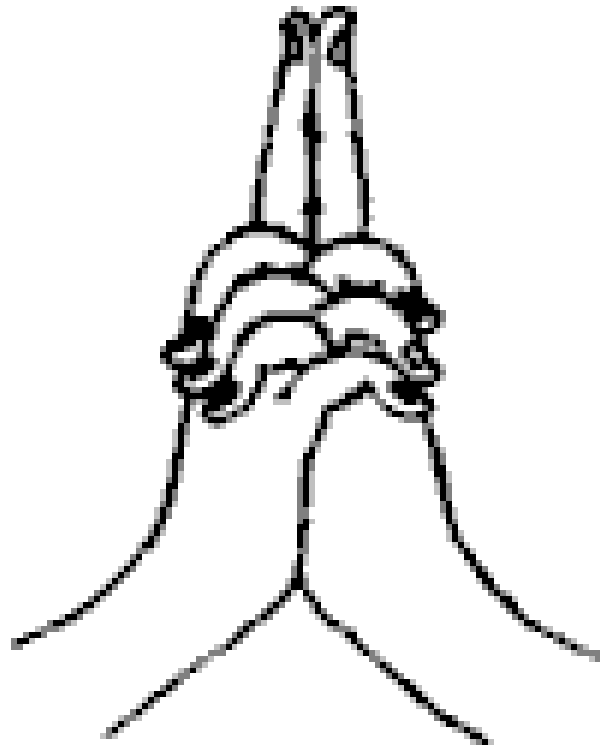
Vajra-mudra



Uttarabodhi-mudra

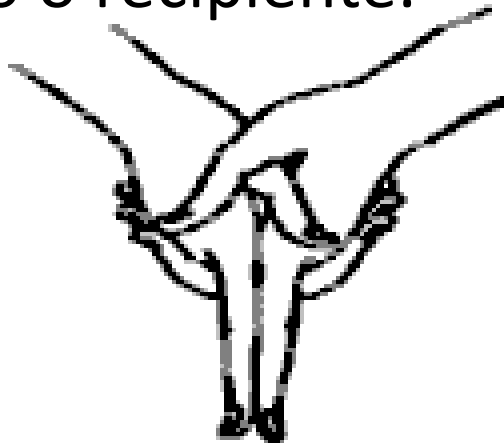
- Es el gesto de la perfección o mudra de la perfección.
- En esta posición, todos los dedos están entrelazados. Ambos dedos índices se extienden hacia arriba juntos.
- Con frecuencia, el Buda Shakyamuni presenta este mudra como libertador de los Nagas.

Uttarabodhi-mudra



Kshepana-mudra

- Es el gesto de rociar con néctar. También se llama mudra de “la aspersión de Ambrosía”.
- Las dos manos se unen, palma con palma y se entrelazan los dedos. Los dedos índice se extienden hacia abajo apuntando generalmente hacia un florero o recipiente.



Manidhara-mudra

- Es el gesto de sostener la joya.
- Las manos se arquean como para mantener la joya que se desee y que no puede ser vista por su transparencia.
- Este es el mudra de Avalokiteshvara, y se confunde a menudo con el gesto similar de saludo.

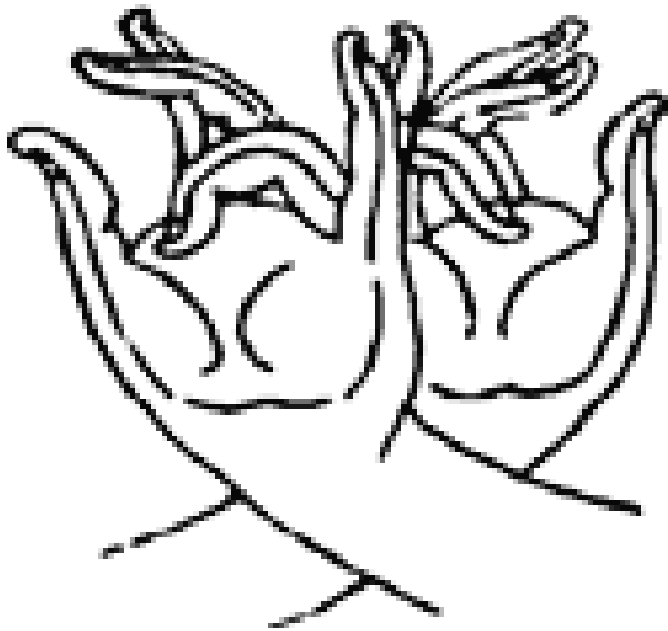
Manidhara-mudra



Bhuthadamara-mudra

- También llamado “Trailokyavijaya” o mudra de la inspiración.
- Es el gesto de la protección. Muestra las manos cruzadas a la altura de las muñecas, la mano derecha sobre la izquierda con las palmas hacia afuera. Por lo general, los dos dedos medios se doblan ligeramente y las manos pueden sostener símbolos adicionales como Vajras y Ghanta.
- Este gesto es visto con frecuencia en las representaciones de Vajrapani y Bhuthadamaravajrapani.

Bhuthadamara-mudra



Mantras

A cantar!!

Qué es un mantra?

- Un mantra se refiere a las sílabas, palabras o frases sagradas de origen sánscrito que se repiten para invocar a un dios o como apoyo para meditar
- Mantra significa “liberación de la mente”; “instrumento de la mente”

Qué es un mantra?

- Los mantras son recursos para proteger a nuestra mente contra los ciclos improductivos de pensamiento y acción.
- Aparte de sus aspectos vibracionales benéficos, los mantras sirven para enfocar y sosegar la mente. Al concentrarse en la repetición del sonido, todos los demás pensamientos se desvanecen poco a poco hasta que la mente queda clara y tranquila.
- Los mantras pertenecen pues al dominio de lo sagrado, constituyen el lenguaje divino, y sostienen que su eficacia es perfecta, siempre y cuando sean pronunciados correctamente

MAGIA Y MISTICISMO DEL SONIDO REPETITIVO

- Cuando se pronuncia un mantra o se hace vibrar un vocablo, se crea un nudo energético en un nivel particular de la columna vertebral, excitando bien el plexo solar, bien el chacra del corazón y así hasta un largo etcétera.
- Los mantras son fonemas de poder con un gran contenido mágico que pueden aportar a los que los pronuncian beneficios reales tanto para el plano material como para el físico y espiritual. Si al pronunciar un mantra, le damos una forma, una esencia y un objetivo a lograr, a buen seguro que se producirá el efecto deseado.

EFECTOS PSÍQUICOS QUE PUEDE PRODUCIR UN MANTRA

- La entonación y vibración de un mantra es un potente transformador de los comportamientos que resultan negativos para nuestra salud mental, positivizándolos. Se trata de aprovechar cualquier momento que tengamos de reserva y dispongamos de unos minutos, estemos donde estemos, y practicar para tener la mente tranquila y serena.
- El mantra tiene el poder de tornar el miedo en valentía, la rabia en compasión y el odio en amor.

PARA QUÉ NOS PUEDE SERVIR UN MANTRA

- Los mantras pueden tranquilizar y pacificar la mente, así como calmar la agitación espiritual y restablecer el orden energético emocional, aumentando la energía vital.
- También potencian la memoria, generando una mayor capacidad de concentración, desarrollando las facultades latentes de nuestra mente, sobre todo despertando **la intuición**.

LOS MANTRAS Y LOS CHACRAS

- Una de las funciones más importantes de un mantra es la de liberar al ser de sus propios bloqueos. Y si hablamos de bloqueos hay que hablar de los chacras que están situados a lo largo de nuestro cuerpo.
- Se trata de someter a los chacras a vibraciones energéticas teniendo frecuencias muy cercanas a chacras que funcionan armoniosamente y sin bloqueos.
- Estos centros energéticos pueden asimilar nuevas energías vitales y canalizarlas sin problemas hacia los cuerpos sutiles. El flujo energético conocido como “prana” entra recargando al cuerpo etérico, y este transmite esta energía al cuerpo físico.

LOS MANTRAS EN LAS DIFERENTES CULTURAS

- Las diversas tradiciones han transmitido sus propios mantras y podemos encontrar los pertenecientes a la tradición védica, tántrica, budista, tibetana, etc. Pero hay un concepto común a todas las tradiciones: todos los mantras están compuestos por sílabas, y todas estas sílabas son el alma misma del Señor.
- Por otra parte, el mantra expresa el principio absoluto que forma un todo indivisible con la fuerza de la creación.

LOS MANTRAS PRINCIPALES

- **AIM:** es el símbolo de Sarawasti, diosa que representa el conocimiento, la expresión y las facultades intelectuales en general.
- **HRIM:** símbolo de la diosa en su aspecto color oro, entendida como poder de la naturaleza, espacio o tiempo.
- **KLIM:** símbolo de la diosa en su aspecto de Kali, la diosa negra del tiempo. Paralelamente con la Cábala, es Lilith, la diosa de la luna negra que destruye para abrir espacio a nuevos seres.
- **SHRIM:** símbolo de la diosa en su aspecto juvenil. Representa poder y gloria.
- **HUM:** representa un vocablo de protección contra los demonios y las entidades nefastas.

LOS MANTRAS PRINCIPALES

- **KHA:** se le conoce como el sonido que “mata”, puede simbolizar el despertar del Kundalini
- **PHAT:** es el nombre del arma de protección que se una en los mantras de defensa.
- **SHTRIM:** es un sonido que sirve para eludir las dificultades.
- **OM:** este mantra representa el símbolo del sonido primordial. Es el verbo que surge de improvisto de un punto en cualquier lugar, creando el universo. **OM** es todo lo que ha sido y será.

El mantra **OM** está compuesto por tres partes más una cuarta que es la síntesis de las otras tres: **A U M**.

A, representa el plano material. **U** el plano sutil y **M** el plano causal.

OM MANI PADME HUM

- Es muy bueno recitar el mantra ***Om mani padme hum***, pero mientras lo haces, debes pensar en su significado, porque el significado de sus seis sílabas es grande y extenso... La primera, ***Om*** Simboliza el cuerpo, habla y mente impura del practicante; también simbolizan el cuerpo, habla y mente pura y exaltada de un Buddha
- El camino lo indican las próximas cuatro sílabas. ***Mani***, que significa "joya", simboliza los factores del método -- la intención altruista de lograr la claridad de mente, compasión y amor.
- Las dos sílabas, ***padme***, que significan "loto", simbolizan la sabiduría.
- La pureza debe ser lograda por la unidad indivisible del método y la sabiduría, simbolizada por la sílaba final ***hum***, la cual indica la indivisibilidad
- De esa manera las seis sílabas, ***om mani padme hum***, significan que en la dependencia de la práctica de un camino que es la unión indivisible del método y la sabiduría, tú puedes transformar tu cuerpo, habla y mente impura al cuerpo, habla y mente pura y exaltada de un Buddha.

HARE KRSNA

Hare Krsna Hare Krsna

Krsna Krsna Hare Hare

Hare Rama Hare Rama

Rama Rama Hare Hare



BIBLIOGRAFÍA

- *Explanation of Buddhist Mudras*. (s.f.). Obtenido de <http://www.buddhas-online.com/mudras.html>
- Khalsa, G. K. (s.f.). *Kundalini yoga*. Obtenido de <http://www.hispayoga.com/mudras.htm>
- *Mundo yoga*. (s.f.). Obtenido de <http://www.publispain.com/yoga/mudras.html>
- Nuag, J. L. (2011). *Mudras, mantras y mandalas* (2da ed.). Madrid: Karma Ediciones.
- PEREYRA, E. A. (s.f.). *Centro Buddista Xangri-la*. Obtenido de <http://centrobuddhistaxangri-la.blogspot.com.ar/2009/02/las-deidades-del-buddhismo-tibetano.html>
- Prabhupada, A. B. (2011). *George Harrison y el Mantra Hare Krsna*. China: The Bhaktivedanta Book Trust.
- Ramm-Bonwitt, I. (s.f.). *Budismo Tibetano*. Obtenido de http://www.budismotibetano.net/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=138&Itemid=25
- Rinpoche, K. (2005). *La esencia del budismo: tres enseñanzas de un gran Lama tibetano* (3era ed.). Francia: Ediciones Dungkhar.
- *Wikipedia*. (s.f.). Obtenido de <http://es.wikipedia.org/wiki/Mantra>