

## Le *mudra*: il significato simbolico delle posizioni delle mani

Marina Ascoli

In quest'ultimo articolo verrà affrontato in maniera più specifica il significato simbolico delle *mudra*.

Le diverse culture e religioni hanno interpretato e utilizzato questi gesti in modo diverso sulla base del significato attribuito loro.

Un primo esempio lo ritroviamo nel simbolismo delle religioni ebraico - cristiane.

Nella lingua ebraica la radice della parola che indica la mano è la stessa di quella che significa conoscenza. La conoscenza è intesa come qualcosa di concreto: toccare, plasmare, che rende possibile compiere atti creativi.

Nell'iconografia cristiana si ritrova molto frequentemente il tema del "Cristo in gloria con le mani smisuratamente lunghe: è l'immagine dell'uomo che più di ogni altro conosce".<sup>1</sup>

Nelle interpretazioni simboliche la mano destra e la sinistra hanno significati diversi tra loro in relazione alle culture e religioni che li elaborano. Per l'ebraismo la mano sinistra è la mano di Dio e significa giustizia, mentre quella destra significa misericordia: è quest'ultima che benedice e rappresenta l'autorità sacerdotale.

Per il cristianesimo la destra dà al mondo ordine e struttura, la sinistra porta Grazia vivificante.<sup>2</sup> Sempre in questa tradizione si può osservare come con il gesto dell'imposizione delle mani si realizzi il passaggio del potere dall'autorità a chi ne è degno, sia esso un prete, un vescovo, un cavaliere o un re; sempre con l'imposizione delle mani la vita risorge o il malato guarisce: nei Vangeli lo si dice di Cristo, ma questi erano anche i gesti fatti dal medico prima che avvenisse la separazione tra la religione e la medicina.

Così come ha un valore simbolico il mettere le mani "giunte" tra quelle di un altro: per esempio gli ordinanti in quelle del vescovo, per consacrare la loro vita al servizio di quella di Dio.

Le ultime parole di Cristo furono "In manus tuas, Domine, commendo spiritum meum" (alle tue mani, Signore, affido il mio spirito).<sup>3</sup>

Per la cultura celtica la mano destra è fornita di potere benefico e la sinistra di potere malefico.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Clara Bianca Erede, *Massaggio zonale*, Ed. Red, Como, p. 12.

<sup>2</sup> Idem p. 12.

<sup>3</sup> Idem p. 14.

<sup>4</sup> Idem p. 14.

Interessante è la tesi sostenuta dal cabalista<sup>5</sup> Abrahm Abulafia il quale sostiene che anche in occidente si può parlare di “yoga delle mani”, riferendosi alle posizioni che i rabbini e i sacerdoti tenevano durante le celebrazioni dei riti religiosi.<sup>6</sup>

Per il taoismo la mano destra corrisponde all'azione e quella sinistra alla non-azione e alla saggezza.

Per i buddhisti della setta *Shingon*, la più numerosa e importante del Giappone, la mano destra è la mano del Buddha e rappresenta il sole, il mondo del diamante, *Kongokai* (Sanscrito: *Vajradhatu*), la conoscenza, la memoria della compassione; mentre la mano sinistra rappresenta il mondo dell'esistenza sensibile (sentient Beings), il mondo Matrice, *Taizokai* (sanscrito: *garbhadhatu*), la luna, l'arresto dell'attività della mente, l'intensa contemplazione, la beatitudine, la memoria dell'affetto.<sup>7</sup>

Nelle danze rituali dell'Asia del sud viene prestata particolare attenzione alla postura delle mani nel rappresentare le diverse figure: qui le mani appoggiate alle ginocchia significano concentrazione meditativa; la mano destra con l'indice e il medio accostati e le altre dita ripiegate indicano l'argomentazione, la dialettica, mentre la mano destra volta all'esterno in contatto con la terra indica l'illuminazione<sup>8</sup>.

I buddhisti distinguono tra la mano aperta di Buddha, che significa che la sua dottrina è per tutti, e la mano chiusa a pugno, che è simbolo di dissimulazione e di segreto.

### Le mudra nella meditazione. Namaskara mudra

Secondo i testi tantrici le *mudra* in tutto sono 108 e sono state elaborate tutte a partire da quattro gesti di base: il palmo della mano aperto, il palmo concavo, la mano con le dita unite e con le dita a pugno.

Sembra che nella danza *Natya*<sup>9</sup> esistano tante figure per ogni *mudra*.

Qui prenderò in esame alcune delle posizioni delle mani più conosciute e usate nella pratica della Meditazione.

Nel trattare questo tema ho utilizzato in buona parte lo studio fatto da E. Dale Saunders sul significato simbolico delle sculture buddhiste giapponesi<sup>10</sup>, nel suo libro *Mudra*.

Il primo gesto è quello delle mani unite, che ha avuto varie denominazioni nelle diverse lingue: *Kongo-gassho* e *Kimyo-gassho* (Giapponese), *Chin-kang ho-chang* (Cinese), *Vajra-anjalikarmamudra*, *Anjalimudra* e *Namaskara mudra* (Sanscrito).

Di questa postura delle mani sono state individuate ben dodici varianti; le differenze riguardano il modo in cui le dita sono o non sono intrecciate, se le palme delle mani sono completamente in contatto fra loro o lasciano al centro uno spazio vuoto.

Tutte le diverse modalità di assumere questo gesto vengono definite “gesti di adorazione e di saluto” e hanno un comune significato, che è strettamente connesso a quello delle singole mani (vedi significato delle mani per la setta buddhista *Shingon*).

<sup>5</sup> Clara Bianca Erede, *Massaggio zonale*, Ed. Red, Como, p. 16: “Alla mano nella cabala corrisponde il numero 10, che indica l'unità a livello della testa. Le mani giunte ricompongono questa unità con le loro dieci dita. Ciascuna di esse è “utensile della conoscenza”, che comporta appunto il conseguimento di quest'unità e conferisce potere. A sua volta il potere da un punto di vista iconologico, è assai spesso rappresentato dalle mani, per esempio nell'oggetto regale dello scettro, che può avere per “testa”, una mano”.

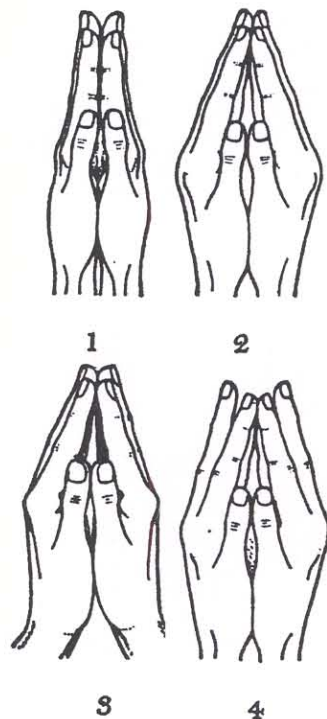
<sup>6</sup> idem p. 95: “In questa prospettiva la posizione delle mani del prete che celebra il mistero della messa e gli altri riti cristiani rappresentano ciò che rimane oggi di questo *Yoga*, anche se non ne comprendiamo più il significato”.

<sup>7</sup> E. Dale Saunders, *Mudra*, Princeton University Press, p. 33.

<sup>8</sup> Clara Bianca Erede, *Massaggio zonale*, Ed. Red, Como, p. 93.

<sup>9</sup> La *Baratha Natya* è una delle più antiche ed importanti scuole di danza indiana che utilizzano le mudra; questo stile di danza si attiene fedelmente alle regole contenute nel *Natya Shastra* del I sec. A.C.

<sup>10</sup> *Mudra*, op. cit.



<sup>11</sup> E. Dale Saunders, *Mudra*, Princeton University Press, p. 77.

<sup>12</sup> P. Menghi, *Il silenzio della mente, ventun meditazioni*, Quaderni di Yoga Evolutivo, p. 16.

<sup>13</sup> E. Dale Saunders, *Mudra*, Princeton University Press, p. 78.

<sup>14</sup> P. Menghi, *Aforisma inedito*, 19 ottobre 1991.

Unire le due mani vuol dire unire due mondi inseparabili che sono in realtà uno solo.

Il Mondo Diamante e il Mondo Matrice “sono l’espressione di due aspetti della vita cosmica e rappresentano la reciproca azione dello spirituale e del materiale, dello statico e del dinamico”.<sup>11</sup>

D’altra parte come singolo gesto il *Kongo-gassho*, rappresenta il mondo delle idee, che come il diamante è indistruttibile, eterno, statico. Il simbolo del diamante simboleggia la durezza, l’utilità, la verità indistruttibile e l’azione della Conoscenza.

*La mano sinistra che rappresenta padma, il loto, la matrice, il piano dell’uomo, dei sensi. Il pollice sinistro rappresenta il piano della conoscenza, il destro quello della contemplazione.*<sup>12</sup>

Smith scrive che “..Il cuore vuoto, lo spazio che esiste tra le due mani in questa posizione, è il deposito della legge, il prezioso ricettacolo della natura del Buddha che rappresenta tutte le essenze”.<sup>13</sup>

L’unità di questi due mondi attraverso l’unione delle mani va vista anche come la rappresentazione del principio esoterico della dualità-non dualità: le mani sono in realtà due ma sono unite per formare un tutt’uno, unico.

*La mudra della preghiera, (mani giunte al petto) è una mudra molto potente che rappresenta sia l’unione degli elementi, che l’apertura al risveglio; il che significa sfuggire alle illusioni del mondo fenomenico senza negarle. Significa unirsi alla consapevolezza al centro del cuore. La consapevolezza è così portata nel centro delle emozioni e di lì il suo cammino proseguirà verso la verità (gola) e la luce (3° occhio).*<sup>14</sup>

È interessante notare che questa *mudra* in quanto gesto di adorazione, che rende onore ad uno stato superiore, e cioè al Buddha e alla sua dottrina, è presente in statue che raffigurano *Bodhisattva*, re guardiani e santi minori e non in quelle che rappresentano il Buddha.

### Dyana mudra

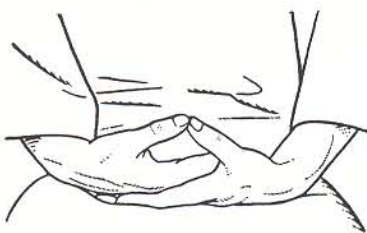
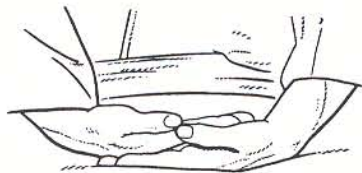
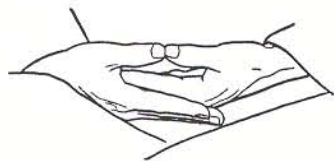
L’altro gesto che propongo è *Dyana mudra* o *mudra* di concentrazione (in giapponese *Jo-In* e in cinese *Ting-In*).

Sotto questo nome Saunders, nel suo studio, mette insieme più di una modalità e di queste se ne usano in particolare tre.

Tutti e tre i gesti si assumono stando nella posizione del loto (*Kekka fusa*) o del mezzo loto; il primo è quello delle mani in grembo: esse sono piate una sull’altra, la destra sopra la sinistra e i pollici sono rilassati.

Questa *mudra* compare nelle statue giapponesi a partire dal periodo fra l’VIII e X sec. e viene denominata *Gandharan dhyanamudra*, essa è di origine indiana e si diffuse in tutta l’Asia di obbedienza buddista, specialmente in Cina e nel sud dell’Asia.

Nel secondo la posizione delle mani è la stessa ma i pollici sono sollevati e in leggero contatto fra loro, a formare un triangolo, la cui base è rappresentata dalle altre dita; questa è considerata la forma più antica; anche qui la mano destra è quasi sempre posta sopra la sinistra.



Nella Meditazione Zen questa posizione delle mani è chiamata *mudra* cosmica (*Hokkaijoin* in giapponese e *Dharmadhatu* in sanscrito): la mano sinistra è appoggiata sul palmo destro in modo che la seconda falange del dito medio sia sovrapposta a quello dell'altra mano, le punte dei pollici sono delicatamente in contatto fra loro formando una linea orizzontale.<sup>15</sup>

Infine nella terza *mudra* le mani sono ancora in grembo e sovrapposte, ma assumono ciascuna *Ynana mudra*, gli indici formano dei cerchi con i pollici e sono a contatto tra loro per il dorso. Questa modalità è posteriore rispetto alle altre ed è molto usata nell'esoterismo giapponese, mentre è poco presente nella iconografia indiana; esistono anche delle varianti dove i cerchi sono formati anche tra i pollici e i medi o con gli anulari.

Il significato simbolico di queste tre *mudra* indica "Eliminazione di ogni inquietudine spirituale al fine di arrivare finalmente alla completa concentrazione sulla Verità".<sup>16</sup>

È considerata la tipica posizione dell'adepto yogico.

La tradizione fa derivare questo gesto dall'atteggiamento che lo storico Buddha assunse quando dedicò se stesso alla meditazione finale sotto l'albero del *bodhi*; la leggenda narra che questa fu la stessa posizione in cui fu trovato quando l'esercito del demone *Mara* lo assalì, quindi essa simboleggia sia la suprema meditazione del Buddha storico ma anche le qualità buddhiste della tranquillità, dell'impassibilità e della superiorità.

Nell'esoterismo *Jo-In* "è la completa rinuncia del Buddha e la sua evasione dalla catena della causalità; essa simboleggia l'attraversamento del mare della vita e della morte per tramite della concentrazione estatica fino ad arrivare all'estinzione".<sup>17</sup> C'è quindi un diretto riferimento al concetto esoterico di *samadhi*.<sup>18</sup>

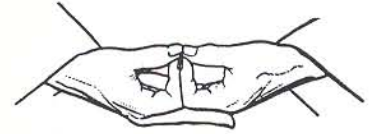
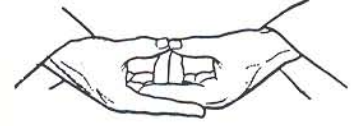
Come abbiamo già visto le due mani rappresentano due mondi, per cui nella *mudra* che stiamo esaminando il mondo del Buddha, mano destra, è sostenuto da quello degli Esseri senzienti (sensibili), mano sinistra.

In tale gesto la postura delle mani indica la posizione relativa di questi due aspetti della realtà cosmica, e nello stesso tempo le mani unite formano un unico mondo.

Nell'ultima variante descritta, le due forme circolari simboleggiano, quello della mano destra, la legge divina del Buddha, e quello della mano sinistra, la legge umana del Buddha; lo stare a contatto fianco a fianco rappresenta l'azione dei due mondi, l'essere contrapposti rappresenta la realizzazione della perfezione della legge del Buddha e la sua relazione nei confronti di tutti gli altri esseri.

Inoltre il fatto che la mano destra sia sopra la sinistra sta a testimoniare la superiorità del mondo diamante.<sup>19</sup>

Questo gesto è chiamato anche *Kokkai-In*, dove *Kokkai* sta per essenza, quindi questa denominazione indica l'ingresso in una meditazione profonda nel mondo dell'essenza.<sup>20</sup> Infatti si afferma che *In* è in realtà il simbolo del corpo dell'essenza e che è da questa relazione che *kokkai Io-in* deriva il proprio nome.



<sup>15</sup> Guida allo Zen, De Vecchi Editore, p. 66.

<sup>16</sup> E. Dale Saunders, *Mudra*, Princeton University Press, pp. 88-89.

<sup>17</sup> Idem p. 90.

<sup>18</sup> Idem p. 90.

<sup>19</sup> E. Dale Sanders, *Mudra*, Princeton University Press, p. 90.

<sup>20</sup> Idem p. 90.