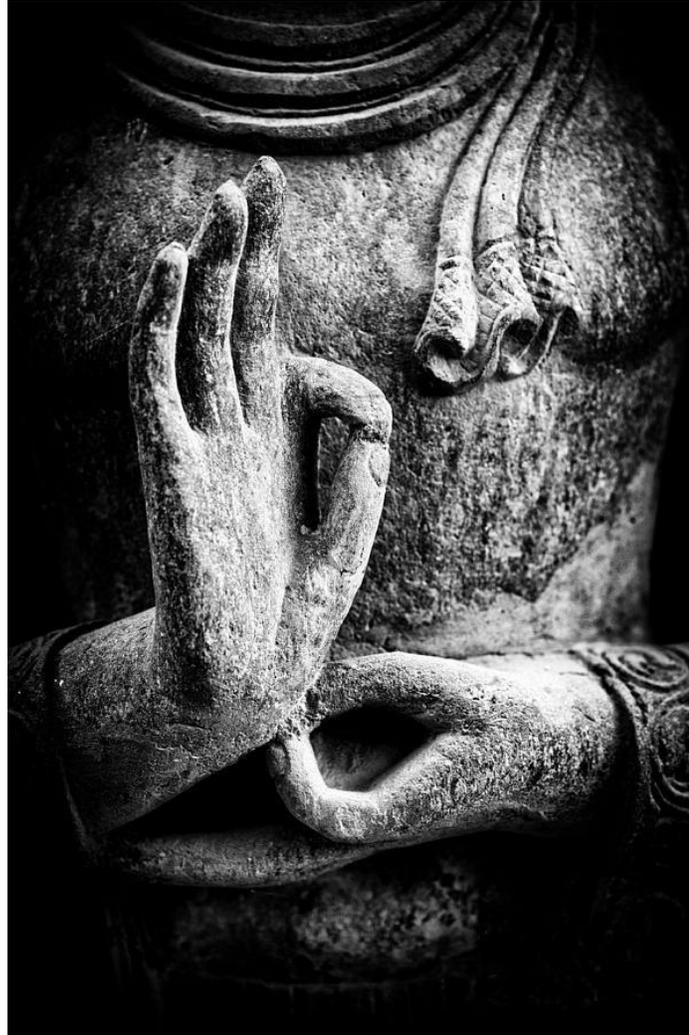


MUDRAS



<http://licensing.pixels.com/featured/buddha-hand-mudra-tim-gainey.html>

Un Apoyo en la Entrada a lo profundo

Luz María Mansilla Pérez

luzmariamansilla@yahoo.com

Parque de Estudio y Reflexión

LOS MANANTIALES

INDICE

Resumen y Síntesis.....	4
Introducción	5
Presentación	6
Primera parte: Investigación sobre mudras.....	7
Mudras.....	8
El mudra, una hierofanía.....	9
Los mudras en el arte.....	9
La mano simbólica.....	11
El valor de cada dedo.....	15
El número de manos.....	18
Origen de los mudras.....	21
Mudras en Hinduismo.....	25
Mudras en danza hindú.....	27
Mudras en Yoga.....	32
Mudras en Budismo.....	36
Mudras rituales.....	42
Mudras iconográficos.....	47
Mudras en artes marciales.....	88
Mudras en Mesoamérica.....	91
Mudras en Cristianismo.....	95
Mudras en Judaísmo.....	98
Segunda parte: Experiencia en participación observante de mudras rituales.....	99
Tercera parte: Relato de experiencia sobre uso de mudras en ascesis.....	103
Conclusión.....	115
Anexo.....	116
Bibliografía.....	117

Agradecimiento

Agradezco a los monjes de Gyuto
que me mostraron la danza de sus manos,
la danza que vuela hacia otros espacios.

Con ella descubrí una puerta
que abre hacia lo profundo.



https://corawen.com/blog/wp-content/uploads/hand_gestures_mudra.jpg

Resumen

Desde tiempos remotos el hombre ha recurrido a procedimientos para acceder a lo profundo. Para entrar en aquellos espacios que trascienden lo conocido es el trabajo de las distintas ascesis.

A aquella puerta que permite traspasar a una realidad diferente la conocemos como "entrada". Esta puerta es personal, cada uno intentará su propia búsqueda, pero en la historia se revelan ciertas herramientas (oraciones, mantras, mudras, yantras, altar) que constituyen un apoyo a dicha entrada.

En este estudio se abordan los mudras como una manifestación de lo sagrado, y como un apoyo que facilita la entrada.

Se muestra este lenguaje gestual simbólico a través de la historia y se expone su relevancia en las culturas donde se presentan, dando mayor énfasis en hinduismo y budismo.

Este trabajo presenta una vivencia con mudras rituales en una ceremonia de budismo tántrico y expone un relato de experiencia del uso de mudras durante la entrada en la práctica de ascesis.

Síntesis

La esencia del mudra descansa en el encuentro de la imagen y de aquello que en la imagen está representado. Cuando esta imagen está invadida por un halo de trascendencia, entonces la imagen deja de ser profana, en su íntima esencia es sagrada.

El mudra habla y revela ciertas traducciones de lo profundo que no son evidentes por sí mismas, es un vehículo de participación mística.

La revisión de los mudras en la historia muestra que es un símbolo que tiene sus raíces en el fondo de la experiencia colectiva humana, no sólo tiene una función comunicativa, sino que hace presente, representa un significado que viene desde lo profundo.

La bibliografía estudiada, y especialmente la vivencia con mudras rituales en una ceremonia de budismo tántrico, me dieron luces que reafirman la utilidad que había experimentado con ciertos gestos en mi trabajo de ascesis, y me incentivaron a explorar con mudras en forma intencional.

Dentro de la ascesis he utilizado mudras como una técnica de entrada y en ocasiones he podido alcanzar estados alterados de conciencia, y desde allí volcar la mirada hacia el interior, donde voy descubriendo, paso a paso, aquel horizonte anhelado.

Introducción

Mi interés por los mudras nació cuando constaté una serie de gestos con las manos durante prácticas religiosas en monjes del budismo tántrico. Fue durante mi estadía en el Monasterio de Gyuto, India, mientras realizaba un estudio de campo sobre el canto armónico, que me sorprendió la serie de gestos manuales que realizaban. Ellos fueron una interrogante, no comprendía su significado, sin embargo pude apreciar que su canto unido a la gesticulación producía aumento en la atención y mayor conexión hacia su interioridad.

Revisando los apuntes de escuela, me percaté que tienen un papel en el trabajo de entrada. *Los mudras son gestos que afectan la kinestesia, constituyen uno de los apoyos que facilitan la entrada a los espacios profundos.*¹

Esta aseveración, sumada a la experiencia de presenciar una práctica de ocho días de budismo tántrico con mudras, me incentivó a investigar sobre el tema.

Por otra parte, durante las prácticas de procedimiento de entrada, en algunas ocasiones, aparecían determinados gestos que desplazan mi cuerpo hacia espacios profundos, como si al realizar el gesto la conciencia buscara dirigirse hacia la interioridad, es como si el gesto me encaminara en un viaje hacia lo profundo. Estas experiencias me motivaron a experimentar intencionalmente algunos gestos que actualmente, además del uso del canto armónico, forman parte de mi trabajo de entrada.

¹ Apuntes completos de Escuela. Capítulo 2, la ascesis, rastreo de otras experiencias Pag22
http://www.parquepaine.org/Apuntes_completos_de_Escuela.doc

Presentación

1- Formulación de la pregunta

La pregunta que incentivó la investigación fue: ¿Los mudras son herramientas que pueden constituir un apoyo en la Entrada a los espacios profundos?

2- Objeto de estudio

Los mudras como manifestación de lo sagrado, dando prioridad a mudras en budismo.

3- Hipótesis

Se plantea que los mudras pueden ser un apoyo que facilita la entrada a los espacios profundos, gracias a su kinestesia que tiende a desplazar el cuerpo, el corazón y la mente hacia los espacios profundos.

4- Interés

El interés está puesto en transmitir información sobre el uso de los mudras en la historia como una vía de acceso a lo profundo, y mostrar la experiencia personal del uso de los mudras en el trabajo de entrada a espacios profundos.

5- Punto de vista

El punto de vista de este estudio son los mudras que se relacionan con lo sagrado, y específicamente aquellos que puedan llegar a constituir un vehículo de acceso a lo profundo.

6- Encuadre

Este aporte es parte de una serie de tres estudios que intentan abordar el tema de apoyos en la entrada a lo profundo.

Para entrar en esos espacios profundos y tiempos profundos que trascienden lo conocido es el trabajo de la ascesis. La entrada, la puerta que da el registro de una realidad diferente es personal. Cada uno, en su búsqueda, intenta su propio camino. En esta serie se muestran tres apoyos que facilitan la entrada: sonidos, mudras y yantras.

El primero, el sonido, fue expuesto en “Estudio de campo, el canto armónico en prácticas de budismo tántrico”.

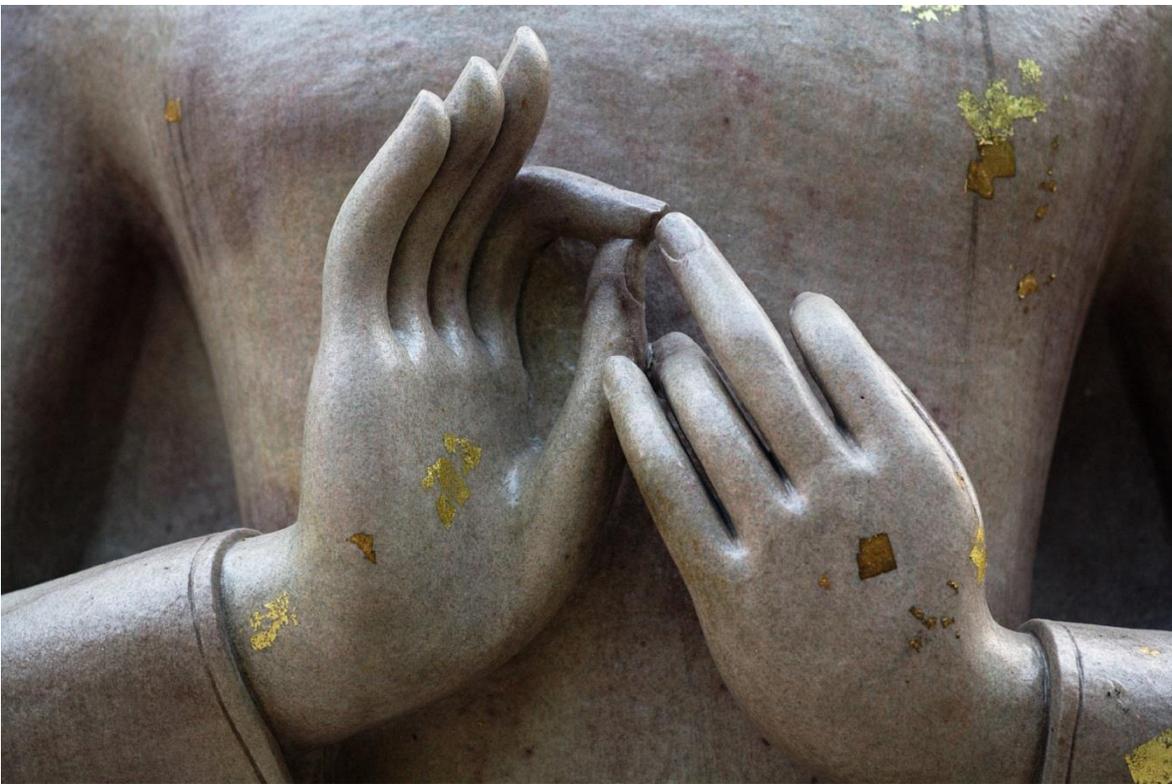
Siendo de la disciplina energética, me pareció interesante exponer esta presentación exaltando el recurso visual, mostrando parte de la copiosa iconografía de mudras. La percepción reiterada de las imágenes visuales otorga fuerza a la representación interna de dichas imágenes.

7- Objetivo

El objetivo es adquirir algunos conocimientos sobre cómo el ser humano usa herramientas de apoyo en sus procedimientos de ascesis, adentrarse en el universo de los mudras, penetrar en la vivencia de este instrumento y transmitir esta experiencia a través de un relato.

Primera parte

Investigación sobre mudras



<https://es.pinterest.com/pin/215117319679094640/>

Mudras

Un mudra es un gesto considerado sagrado. Esta posición mística se refiere habitualmente a las manos, pero también hay posiciones de los ojos, posturas del cuerpo y técnicas kinestésicas acompañadas de ejercicios respiratorios que reciben el nombre de mudras. Los “mana mudras” son mudras de cabeza; su práctica implica el uso de ojos, oídos, nariz, lengua y labios. Los “adhara mudras”, o mudras del perineo, redirigen la energía desde los centros inferiores hacia el cerebro. Otros, como los “kaya mudras”, mudras posturales, utilizan posturas físicas combinadas con la respiración y la concentración.

Etimológicamente, la palabra mudra proviene del sanscrito, y significa gozo. (mud= gozo, ra=producir). Mudra también significa “sello” o “anillo para sellar”, indicando que, al poner el cuerpo o la mano en una posición determinada, se genera un símbolo que transmite una idea, como un sello de imprenta.

El significado de los gestos representa un medio expresivo en diversas culturas. El lenguaje de los gestos puede definir y enriquecer lo que se intenta comunicar, pero no necesariamente tiene un significado cenestésico a no ser que se le dote de este sentido. El mudra no es solo un gesto de comunicación, sino es la expresión de impulsos internos. Como dice nuestro maestro Silo, los mudras son manifestaciones simbólicas como traducción de impulsos internos.²

*Estas posiciones simbólicas de los dedos, de los ojos o del cuerpo permiten representar de forma plástica determinados estados o procesos de la conciencia y a su vez, cada uno de esas posiciones concretas pueden llevar a los estados de la conciencia que simbolizan.*³

En occidente habitualmente se hace referencia a los mudras como técnicas gestuales capaces de conectar con la interioridad permitiendo canalizar la energía para lograr sanación física y emocional, pero lo más relevante desde nuestro punto de vista es que esta energía sea canalizada como un vehículo de entrada hacia espacios profundos.

² Otro caso de manifestaciones simbólicas como traducción de impulsos internos es el de ciertos gestos, conocidos en Oriente como “mudras”. Silo. Apuntes de Psicología . pag 28. http://libreriahumanista.com/Libros/PDF/Apuntes_de_psicologia.pdf

³ Hirschi, Gertrudis. Mudras, el poder del yoga en tus manos.9ª ed. Ed Urano, 1999, Barcelona, España. pág. 17

El mudra, una hierofanía.⁴

Un mudra es un simple gesto, pero a través de él puede hacerse visible lo sagrado. Un objeto se puede convertir en sagrado en la medida en que revela algo distinto de sí mismo. Lo sagrado, en suma se manifiesta siempre como una realidad de un orden totalmente diferente de las realidades individuales. Una hierofanía se produce cuando la experiencia de lo sagrado se reconoce como una realidad distinta a la empírica. Al manifestar lo sagrado, un objeto cualquiera se convierte en otra cosa. Al manifestarse lo sagrado en estos simples ademanes de las manos, el mudra adquiere una dimensión sacra, ya no solo es el gesto sino un mediador de lo sagrado.

Los mudras en el arte

El arte ha estado presente a través de la historia de la humanidad. El registro de lo sagrado es el impulso esencial de las manifestaciones artísticas del hombre. *A través del arte, el hombre ha querido en todas las edades ponerse en contacto con el más allá y dejar constancia de la experiencia religiosa⁵*, y particularmente es en el arte sacro donde se manifiesta la presencia divina. La imagen plasmada en el arte sacro es siempre una imagen cultural que se inserta en una comunidad de personas que comparte el mismo credo.

Según el historiador de arte oriental Fernando García Gutiérrez el arte sería una hierofanía, ya que a través de él puede el hombre manifestar una serie de datos interiores, que quedan por encima de lo puramente tangible. En una palabra, en el arte puede poner de manifiesto la experiencia religiosa.⁶

⁴ Hierofanía, del griego *hieros* = sagrado y *faneia* = manifestar. Es el acto de manifestación de lo sagrado. Este término fue acuñado por Mircea Eliade, quien apunta: *El hombre entra en conocimiento de lo sagrado porque se manifiesta, porque se muestra como algo diferente por completo de lo profano. Para denominar el acto de esa manifestación de lo sagrado hemos propuesto el término de hierofanía. Se trata siempre del mismo acto misterioso: la manifestación de algo «completamente diferente», de una realidad que no pertenece a nuestro mundo, en objetos que forman parte integrante de nuestro mundo «natural», «profano».*

Nunca se insistirá lo bastante sobre la paradoja que constituye toda hierofanía, incluso la más elemental. Al manifestar lo sagrado, un objeto cualquiera se convierte en otra cosa sin dejar de ser él mismo.

Mircea Eliade, lo Sagrado y lo profano, Pág. 10

<https://antroporecursos.files.wordpress.com/2009/03/eliade-m-1957-lo-sagrado-y-lo-profano.pdf>

⁵ Los espacios sagrados de Japón, Fernando García Gutiérrez pág.21

file:///C:/Users/Luz%20Mar%C3%ADa/Downloads/Dialnet-LosEspaciosSagradosDeJapon-1415391.pdf

⁶ Ídem anterior pág. 22

En el arte hinduista y budista los mudras constituyen una parte importante en su iconografía, pero es un símbolo más dentro de la riqueza simbólica de las imágenes.

Fernando García refiriéndose a iconografía budista apunta: *El profundo significado simbólico de las construcciones de templos budistas se completa con las esculturas que encierran estos templos, y que tienen también una profunda enseñanza simbólica en sus gestos y elementos decorativos. Cada posición de las manos (los famosos mudras budistas), las partes del rostro de cada estatua, los gestos, en una palabra, todo en la escultura budista tiene un lenguaje simbólico que comunicar al creyente que se acerca a un templo y se fija reverentemente en lo que aquella imagen concreta le quiere comunicar: es el poder de la simbología budista, manifestada en los espacios sagrados de los templos y en la iconografía que se encierra en ellos.*⁷



Templo budista de Sarnath, Varanasi, India

⁷ Los espacios sagrados de Japón, Fernando García Gutiérrez pág.27

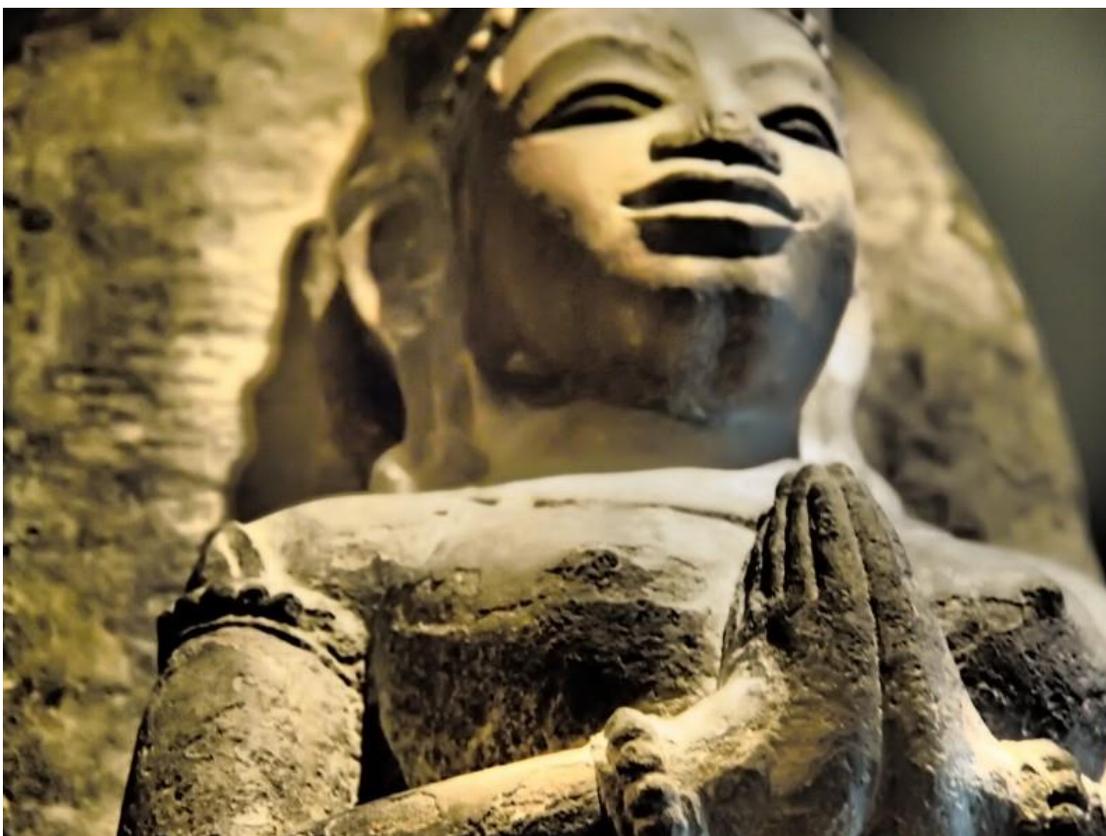
file:///C:/Users/Luz%20Mar%C3%ADa/Downloads/Dialnet-LosEspaciosSagradosDeJapon-1415391.pdf

La mano simbólica

Desde el principio de la historia el hombre ha utilizado un lenguaje gestual simbólico. Este lenguaje lo encontramos en manifestaciones artísticas de todos los tiempos. Muchos de estos gestos son arquetípicos, algunos constituyen una forma sustancial que refleja un modelo eterno y divino.

La mano puede ser un ícono simbólico primordial. En este caso no nos referiremos a lo simbólico en su función de abstracción y ordenador, sino en su rol de ser *traducción plástica de impulsos internos*.⁸

En el símbolo está la esencia de una idea, y permite expresar lo intrínsecamente inexpresable. *El símbolo puede dejar al desnudo las modalidades más secretas del Ser*.⁹



<http://janettimarotta.com/namaskara-mudra/>

⁸ *El símbolo y sus aplicaciones: Hemos examinado el símbolo cumpliendo con funciones de abstracción y ordenamiento, su rol compensador para la conciencia frente al medio y como traducción plástica de impulsos internos.*

Caballero, José. "Morfología. Símbolos, signos y alegorías". Pág 71

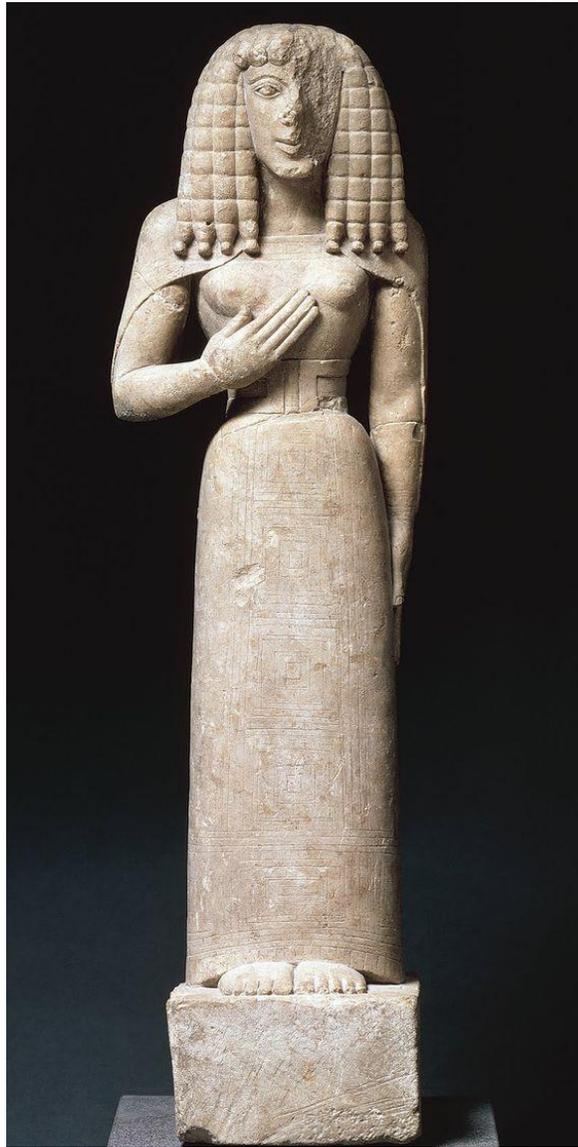
⁹ Neila Muñoz, Carlos María. "Antropología Simbólica y de la Religión", pág. 9

En representaciones artísticas podemos apreciar cómo las manos, asociadas a posturas determinadas, engendran significados y llevan una carga implícita.



<https://es.pinterest.com/anguswrasler/ancient-egyptian-art-artifacts/>

Statue of a Seated Man in a Cloak
1802–1640 B.C. 13 dynasty



https://en.wikipedia.org/wiki/Lady_of_Auxerre

~ La Dama de Auxerre, Museo Louvre,
arcaica diosa griega, 650 - 625 AC.

En estas esculturas se evidencia la conexión de la mano con aquello profundo en el interior del ser humano, como buscando aquel corazón más interno, el corazón recóndito de que hablan los sufíes.

Esta postura y gesto de la mano, de conexión con aquello más interno, nos recuerda la postura de nuestro maestro Silo en las ceremonias. Este gesto, que muchos adoptamos, es un intento de acercarnos a nosotros mismos, a nuestra interioridad.



<http://sabiosguerrerosypoetas.blogspot.cl/>

Asociación de posturas y gestos con tonos emotivos.

Silo enuncia: *Hay actitudes corporales que modifican los estados nerviosos emotivos, y a cada tono emotivo también sigue una actitud corporal, de manera que yo puedo actuar sobre los tonos emotivos desde las actitudes corporales.*¹⁰

Por otra parte, en Drummond IV, Silo refiriéndose a los mudras, nos dice: *Las posturas corporales llevan al surgimiento de determinadas imágenes. Por lo tanto, también hay formas de grabar imágenes con el apoyo de sistemas de posturas corporales, es decir, se puede asociar imágenes, estados de ánimo y climas a ciertas posiciones corporales. Estamos hablando de los mudras*".¹¹

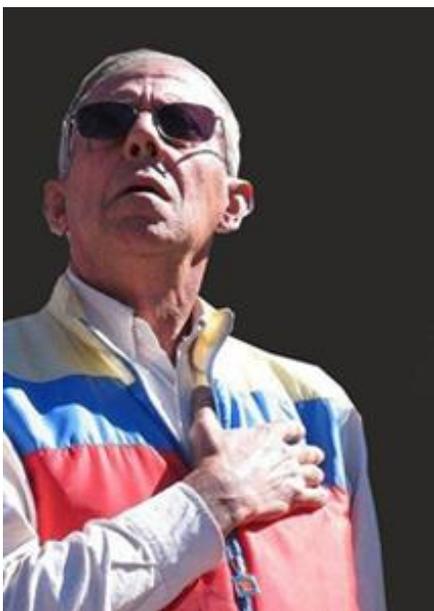
¹⁰ Charla sobre los principios Drummond pág. 7

http://www.wingedlionpress.org/download/882_Charla%20sobre%20los%20principios.pdf

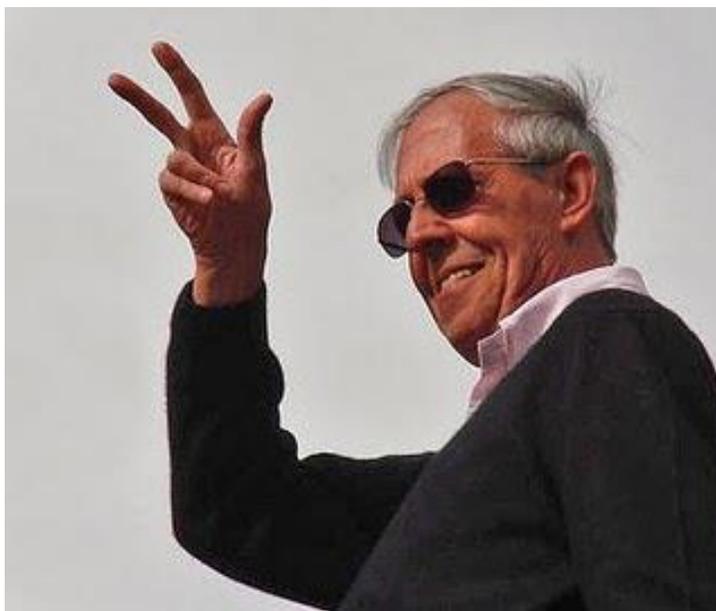
¹¹ Síntesis Drummond IV Junio 2000 <http://elmayordelospoetas.mobi/sintesis-drummond-iv/>

Continuando en este tema, el maestro nos enseña que se puede asociar gestos a emociones¹². Si a ciertos estados emotivos se los relaciona con un gesto específico, y por repetición se va grabando, al producir el gesto se suelta la emoción.

Se puede ir grabando un gesto con una actitud positiva, al ponerse en esa actitud corporal, se expresa esa actitud positiva. Esto sucede cuando realizamos nuestro gesto simbólico de Paz Fuerza y Alegría.



<http://parquecarcarana.org/archivos/1574>



<http://www.partidohumanista.cl/category/biblioteca/>

¹²...Si yo pudiera con ese principio por ejemplo, sigamos dentro de la motricidad, que hacen las escuelas múdricas, que relacionan emociones con gestos, si a ciertos estados emotivos positivos en los que me encuentro los pudiera relacionar con un gesto distinto, no gestos habituales, si no los estaría descargando, frente a ese acto siento la misma grabación, luego si efectivamente está grabado al producir el gesto se suelta la emoción, de manera que deben tener en cuenta que no solo se graban los reflejos motrices, se graban también reflejos emotivos e intelectuales. Se graba siempre en la motricidad de los centros, que son las partes motrices aunque los centros sean distintos, todo centro tiene su grabación.

...las escuelas múdricas y de los gestos, que se sienten como la mona pero han grabado un gesto relacionado con actitudes positivas, entonces se ponen en esa actitud corporal y sale esa actitud positiva.

Charla sobre los principios Drummond pág. 7

http://www.wingedlionpress.org/download/882_Charla%20sobre%20los%20principios.pdf

El valor de cada dedo

*Los mudras son casos específicos de manifestaciones gestuales ya codificadas, que constituyen ciertos lenguajes rituales mágicos inmemoriales, en los que cada dedo tiene un papel determinado.*¹³ Para algunos, mudras significa “el camino de la celebración de los dedos”.

En cada dedo de nuestra mano existen ciertos puntos que se conectan con la red energética de nuestro cuerpo. Desde el punto de vista terapéutico las posiciones construidas con los mudras activan esos puntos ayudando a eliminar los bloqueos de energía en las zonas inarmónicas.

Gracias a la gran concentración de terminaciones nerviosas que se encuentran en las manos, es que al unir y posicionar los dedos de determinada forma se crean circuitos energéticos que posibilitan la estimulación del elemento desequilibrado para fomentar su recuperación.

Diversas culturas atribuyen diferentes significados para cada zona de la mano. Para algunos los dedos representan los cinco elementos, para otros los cinco chakras, o zonas reflejas del cuerpo como los órganos, o planetas y constelaciones, etc. Así según las culturas para cada mudra hay diferentes interpretaciones.

Desde el punto de vista de la medicina oriental, la energía vital circula a través del cuerpo por canales específicos, llamados meridianos. Las disrupciones de este flujo de energía del cuerpo causan enfermedades emocionales y físicas.

En la cultura China, a cada dedo le corresponde el meridiano que pasa por allí. De esta manera, al unir los dedos se crea un circuito, se unen meridianos produciendo determinado efecto energético.

La medicina tradicional China hace hincapié en que según la proporción de los elementos básicos que tenga nuestro cuerpo (tierra, agua, aire, fuego y éter) estaremos sanos y en equilibrio o desequilibrados y pudiendo llegar a enfermar. Del mismo modo que cada elemento puede tener una influencia positiva sobre nosotros, también puede destruirnos. Este equilibrio interior es posible restaurarlo a través del lenguaje de los gestos.

Cada dedo representa uno de estos elementos, y por tanto controla distintas partes y funciones del cuerpo. Así, según qué dedos se utilicen y de qué forma se podrá obtener beneficios sobre una afección en particular.

¹³ Caballero, José. “Morfología. Símbolos, signos y alegorías”. Pág. 65

<https://es.scribd.com/doc/33525450/Jose-Caballero-Si-mbolos-Signos-e-Alegorias-Morfologia-pdf>

Correspondencia de los dedos con los cinco elementos (según la medicina China):

Dedo pulgar: elemento fuego.

Dedo índice: elemento metal (aire).

Dedo medio: elemento madera (éter).

Dedo anular: elemento tierra.

Dedo meñique: elemento agua.



<https://es.pinterest.com/abeggeres/mudras/>



Five fingers of the hand corresponds to the five Natural Elements

<https://www.pinterest.com/blindurbanmelow/mudras/>

Adicionalmente, existe relación entre los elementos mencionados y las partes del cuerpo. Correspondencia de los elementos con los órganos: 1- El elemento fuego rige el corazón, el intestino delgado, los vasos sanguíneos, la sangre y la lengua. 2- El elemento aire se relaciona con los pulmones, la piel, las fosas nasales y el intestino grueso. 3- El elemento éter se relaciona con el hígado, la vesícula biliar, las vísceras, los tendones y los ojos. 4- El elemento tierra se relaciona con el estómago, el bazo, el páncreas, los músculos y la boca. 5- El elemento agua se relaciona con los riñones, la vejiga, los huesos y los oídos.

Los mudras activan los puntos energéticos de las manos, siguiendo parámetros basados en los elementos naturales. El contacto de cada uno de los dedos entre sí va a crear una combinación entre los elementos, favoreciendo el flujo de energía hacia el fin determinado.

Por otra parte, en el arte y el ritual **budista e hindú** a la mano y cada dedo se le asigna un símbolo.

Mano derecha: simboliza la inteligencia y la concentración.

Pulgar: conocimiento.

Índice: poder individual.

Medio o corazón: votos, promesa y determinación.

Anular: los medios.

Meñique: sabiduría.

Mano izquierda: simboliza la sabiduría y la meditación.

Pulgar: contemplación.

Índice: energía individual.

Medio: paciencia.

Anular: disciplina.

Meñique: caridad.

Por otro lado, en la **teología cristiana**, cada dedo de la mano posee un simbolismo místico.

Según el catolicismo se atribuye la siguiente simbología para cada dedo:

Pulgar: denota la persona del Todopoderoso, de la Divinidad.

Índice: simboliza el Espíritu Santo, que procede del Padre y del Hijo.

Medio: se relaciona con Cristo y la salvación.

Anular: manifiesta la naturaleza divina de Cristo.

Meñique: denota la naturaleza humana de Cristo.

Según la posición que tomen la mano y sus dedos ofrecerán uno u otro significado. Los dedos que son más protagonistas en cada gesto están aportando significados al ademán.¹⁴



<https://es.pinterest.com/pin/472526185875333720/>
Vitarka, mudra frecuente en budismo



<https://es.pinterest.com/pin/449445237789061961/>
Mudra bendicente, frecuente en cristianismo

¹⁴ Cerrada Macías, Mónica. La mano a través del arte Simbología gesto de un lenguaje no verbal. Pág. 81-82

El número de manos utilizado en los mudras

Los mudras pueden ser de una sola mano o con ambas. Cuando se usan dos manos pueden formar un solo mudra o mudras asociados.



Vitarkamudra con una y dos manos

<https://es.pinterest.com/pin/347199452494776890/>



http://lalitavistara.free.fr/Buddhism/MudraAsana/Mudra_Vitarka.htm



<https://en.wikipedia.org/wiki/Mudra>
Vajramudra se forma con dos manos



<http://www.dharmasculpture.com/blog/page/2/>
Buda con un mudra distinto en cada mano

En iconografía pueden verse mudras en deidades con manos múltiples.

La representación iconográfica de las deidades del panteón hindú con cuatro brazos o más simboliza dos conceptos: omnipresencia y omnipotencia.

Los cuatro brazos representan el dominio sobre las cuatro direcciones del espacio (puntos cardinales). Esta cualidad de las deidades simboliza poder absoluto y dominación universal, atributos naturales de lo divino.

Por otra parte, hay deidades con más brazos. Las direcciones del espacio en la filosofía védica pueden incluir las subdirecciones: noreste, noroeste, sudeste, sudoeste, y también cenit (arriba) y nadir (abajo). De allí, que la presencia de hasta diez brazos se pueda explicar con los puntos cardinales.



<https://es.pinterest.com/pin/531213718529188144/>

Saraswati. Diosa védica del conocimiento, la música y las artes. Periodo Chola, India



<https://es.pinterest.com/pin/456482112211557643/>

Nyoirin Kannon (Bodhisattva Avalokiteshvara)
Japón; periodo Kamakura (1185-1333)



<https://es.pinterest.com/pin/341007003006120649/>

Las figuras con más brazos se relacionan con la mente iluminada. Al estar más allá del espacio y el tiempo, puede manifestarse en un infinito número de formas.

Una de las más conocidas es la del Bodhisattva de la Compasión. Su culto se extiende por China, El Tíbet y casi todos los países del Noreste y Sudeste Asiático. Es la guardiana del mundo presente, personifica la transición entre buda Sakyamuni, el pasado, y Maitreya, el buda del futuro. En sánscrito se le llama Avalokiteshvara; en japonés, Kannon, en tibetano, Chenrezig, y en chino Guanyin.



<http://spanish.visitbeijing.com.cn/culturachina/n214989024.shtml>

Guanyin de mil brazos y mil ojos. Es una de "Las seis Guanyin" de las escuelas tántricas y su misión es la salvación de quienes van por la vía del infierno. Los mil brazos representan la protección de todas las criaturas y los mil ojos simbolizan que observa y cuida a todos los seres. Puede trabajar con miles de almas al mismo tiempo, liberándolas de sus diferentes sufrimientos. Con un ojo en la palma de cada mano, representando su actitud siempre vigilante para librar de los males al ser humano.

Origen de los mudras

El origen de los mudras no está bien establecido, ya que los hay en variadas culturas, si bien encontramos manos simbólicas en diversas manifestaciones artísticas a lo largo de la historia, donde se evidencia que el ser humano se introduce en el mundo espiritual, es indudable que los mudras tienen su relevancia en el hinduismo y budismo.

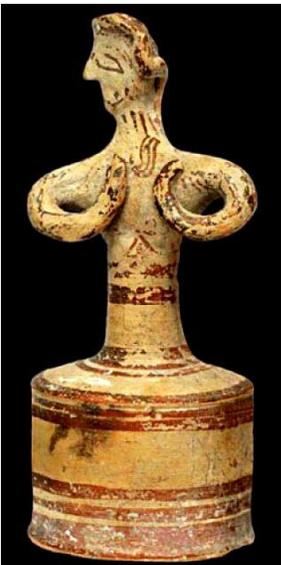
Figuras de manos simbólicas en la antigüedad



<https://es.pinterest.com/pin/494551602804799282/>
Estatua votiva de adorador, en actitud de devoción,
Khafajah, Sumeria, alrededor 2500 AC



<https://es.pinterest.com/pin/370561875562905308/>
Sacerdote Sumerio. 3000 a 2500 A.C.



<https://es.pinterest.com/search/pins/?q=knossos%20hand&rs=typed&0=knossos%7Ctyped&1=hand%7Ctyped>
Adoradores en Santuario de la doble hacha en Knossos, Creta – Minoico medio, Período Neopalacial.(1600 a.C)





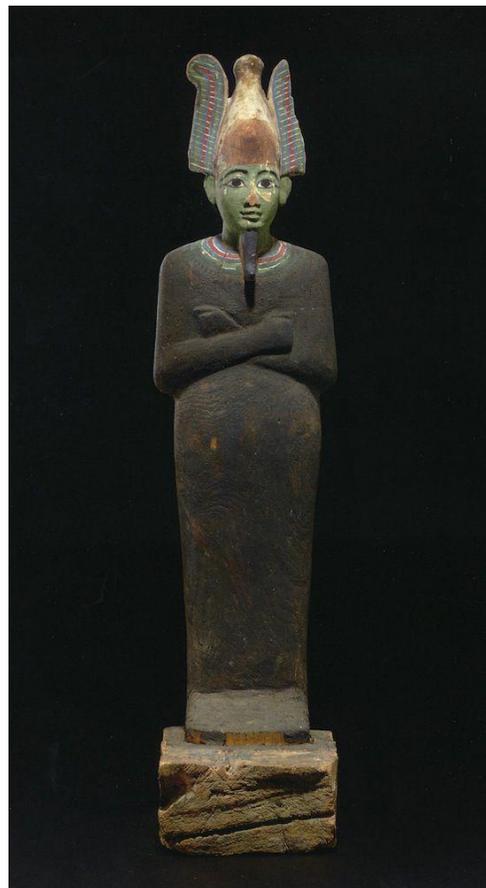
<https://es.pinterest.com/pin/294774738087013096/>
Egipto, Reino Nuevo, dinastía 20, 1279-1213 AC



<https://es.pinterest.com/pin/277956608229892231/>
Egipto, Reino Medio, dinastía XII / XIII temprana, 1843-1730 A.C



http://algargosarte.blogspot.cl/2015_10_01_archive.html
Osiris, Egipto, Reino Medio, dinastía 11, 2051 a 2000 a.C.



<https://es.pinterest.com/pin/426856870907271163/>
Osiris, Egipto, Museo de Arte de la CSUSB



http://hco15.blogspot.cl/p/blog-page_5764.html



<http://huanucodigital.blogspot.cl/2005/07/kotosh.html>

Templo de las Manos Cruzadas en ruinas de Kotosh, Huánuco, Perú 1.800 a.C. (fase Kotosh-Mito), muestra relieves de barro modelado en forma de brazos cruzados, de significado misterioso, aunque aparentemente de connotación religiosa. Hay polémica entre los arqueólogos sobre su significado, algunos investigadores sostienen que representa la dualidad.

Como se aprecia en las imágenes expuestas, las manos están impregnadas de un simbolismo que se relaciona con acercarse a la interioridad o a conectarse con lo divino. Frecuentes son las figuras de adoradores sumerios en actitud de devoción, también lo vemos en figuras en Santuario de Knossos en Creta. Llamativas son las manos cruzadas en el templo de Kotosh en Perú.

Las manos tienen un papel protagónico en la iconografía egipcia. Relevancia particular la vemos en el gesto osiriaco. El gesto de brazos y manos cruzadas sobre el pecho con los puños cerrados (ver página anterior) es propio del dios Osiris, llamado el rey del más allá. Cuando la figura humana de un difunto es representada con este gesto, indica que el fallecido luego de pasar la ceremonia del peso del corazón, una especie de juicio del más allá, se convierte simbólicamente en Osiris (dios de la resurrección).

Si bien esta presencia de manos simbólicas a través de la historia es notable, es en el hinduismo y budismo que adquiere protagonismo y forma parte de sus prácticas de religiosidad.

Para referirse a la procedencia de los mudras hay que remontarse al período védico (1.500 a 800 o 600 a.C), donde se configuran los Vedas. Dentro de los cuatro textos sagrados, en el Yajur Veda, están las enseñanzas de ademanes que se deben realizar al preparar y ofrecer el sacrificio a los dioses. Desde aquí nace el baile sacro hindú. Tanto la danza como el arte toman como referencia estos gestos, incluidos los de las manos.



<http://etc.ancient.eu/uploads/static/DancingShiva10thc.jpg?ca2b9f>

Danza de Shiva, Siglo X, Museo de Cham

Mudras en diversas culturas

Se pueden encontrar mudras en diferentes tradiciones de todo el mundo, como la hindú, budista, la cristiana. En diversas culturas antiguas se evidencian representados en estatuas y pinturas.

A continuación, se exponen mudras en hinduismo y budismo, y posteriormente algunos mudras del cristianismo, judaísmo y de Mesoamérica.

Mudras en Hinduismo

En el hinduismo hay multiplicidad de mudras, pero se considera que hay 24 mudras principales. Junto con los asanas (posturas corporales), los mudras se emplean en el yoga hinduista, en las danzas sagradas y están presentes en la prolífica iconografía hinduista.

Especial relevancia adquieren los mudras en la tradicional disciplina yoga. Los textos de yoga describen posturas de cuerpo, manos y pies a realizar en los diversos ejercicios, ellos junto a la respiración son condicionantes previos a toda meditación, contemplación e interiorización. *En Hathayoga se conocen 25 mudras. En Kundaliniyoga a cada zona de la mano se le atribuye una zona refleja de la parte del cuerpo y del cerebro. En ese sentido, las manos pueden contemplarse como un espejo de nuestro cuerpo y mente.*¹⁵

El significado espiritual de los mudras encuentra su expresión perfecta en el arte hindú. *En India la experiencia religiosa y la artística están equiparadas. Por eso se dice que el arte indio es una forma de yoga, de meditación. Su arte pretende que se llegue al vacío absoluto, donde sujeto y objeto se anulan y se identifican.*¹⁶

Los gestos de las divinidades representadas en el arte hinduista simbolizan sus funciones o ensalzan determinados acontecimientos mitológicos.

*En las representaciones de los dioses hindúes los diferentes mudras y hasta (posiciones de las manos) tienen una gran importancia. En la posición mística de la mano, el que ora ve un poder particular, una cualidad de la divinidad que venera.*¹⁷

*El arte hindú pretende representar lo irrepresentable y lo trascendente.*¹⁸ *El arte indio revela lo trascendente, y el gesto manual es un reflejo del estado trascendente.*¹⁹

*Las leyes del arte tienen su origen en textos revelados por los dioses a los sabios en estado de trance. Coamaraswamy en su interesante libro La danza de Siva, nos explica que para la cultura india toda inspiración artística proviene de los dioses. El conocimiento proviene de ellos, y por eso, el arte humano no puede estudiarse desde la perspectiva de una "imitación de nuestro comportamiento cotidiano." Los gestos de los danzantes y los gestos que vemos en las esculturas hindúes provienen, por tanto, de la expresión divina.*²⁰

¹⁵ Hirschi, Gertrudis. Mudras. El poder del yoga en tus manos. Ed Urano. 1998, España, pág.17- 18

¹⁶ Cerrada Macías, Mónica. La mano a través del arte Simbología gesto de un lenguaje no verbal. Pág. 70

¹⁷ Hirschi, Gertrudis. Mudras. El poder del yoga en tus manos. Ed Urano. 1998, España, pág. 21

¹⁸ Cerrada Macías, Mónica. La mano a través del arte Simbología gesto de un lenguaje no verbal. Pág. 110

¹⁹ Cerrada Macías, Mónica. La mano a través del arte Simbología gesto de un lenguaje no verbal. Pág. 89

²⁰ Cerrada Macías, Mónica. La mano a través del arte Simbología gesto de un lenguaje no verbal. Pág. 77

El filósofo e historiador Ananda Coomaraswamy subraya la conexión entre el gesto, incluido el de la mano, y el mundo interior del ser en el arte hindú.

En el mundo de los dioses, todos los gestos reflejan de forma inmediata la vida interior. El arte es una imitación de esa espontaneidad perfecta. Es la identidad de la intuición y la expresión de aquellos que pertenecen al reino de los cielos que se halla en nosotros.

Estas reveladoras palabras ponen de manifiesto la relación directa entre los gestos y el interior divino, en cómo los primeros son expresión de lo segundo. Por extensión, los gestos manuales de las representaciones artísticas reflejarían aspectos concernientes a la vida interior, en este caso de las divinidades, los aspectos que se quieran manifestar en cada caso. Lo que interesa es cómo los ademanes son una expresión externa de lo que se halla en las interioridades del ser, y son expresión pura de sí mismos.²¹



<https://es.pinterest.com/afilcosta/f%C3%A9>

El mudra Abhaya en la mano derecha de Ganesha deidad de la inteligencia, la sabiduría y las letras.



<http://www.lotussculpture.com/59w17s.html>

Mudras múltiples en Lakshmi, (consorte eterna del dios Visnú), diosa de la belleza y la buena suerte.

²¹ Cerrada Macías, Mónica. La mano a través del arte Simbología gesto de un lenguaje no verbal. Pág. 78

Mudras en la danza hindú

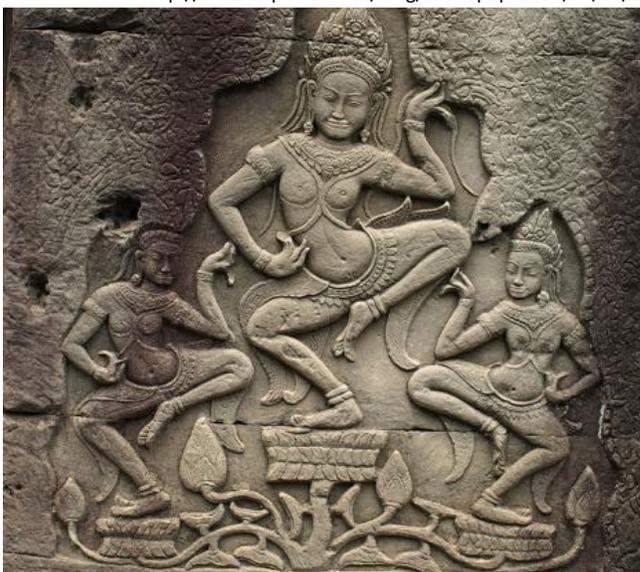
Los mudras se originaron en la danza hindú, que en el hinduismo es considerada por muchos como la expresión más elevada de religiosidad.

Varios templos testimonian el inicio del teatro y la danza en India a través de sus esculturas. Allí encontramos registros de las Apsaras. En la mitología hindú, Apsara es un espíritu femenino de las nubes y aguas. Son seres etéreos que habitan en los cielos, bellas y prodigiosas en el arte de la danza. A menudo son esposas de los Gandharvas, los músicos de la corte de Indra. Ellas bailan en los palacios de los dioses, al servicio de un dios.

Esculturas de Apsaras



<http://www.orphanis.com/blog/index.php?2007/04/16/127-paris-jour-2-musee-des-arts-asiatiques>



<http://blog.nesthostelsvalencia.com/tag/travel/page/3/>



<http://www.devata.org/category/devata-temples/#.VzEOCYThCUk>

Las Apsaras representaron la primera obra teatral de música y danza frente a Shiva. Luego este conocimiento fue transmitido al Rishi Baratha quien escribió el Natyashastra el tratado más antiguo de danza (aproximadamente entre el 200 A.C. al 200 D.C)

La mayoría de los bailes indios toman sus temas de la rica mitología india. Los dioses y diosas hindúes como Vishnu y Lakshmi, Rama y Sita, Krishna y Radha están todos representados en los bailes clásicos indios. Todas las formas de baile están estructuradas de nueve rasas o emociones, hasya (la felicidad), krodha (la cólera), bhibasta (la aversión), bhaya (el miedo), shoka (la lástima), viram (el coraje), karuna (la compasión), adbhuta (el asombro) y shanta (la serenidad). Todas las formas de danza siguen los mismos gestos de las manos o hasta mudras para cada una de las rasas.

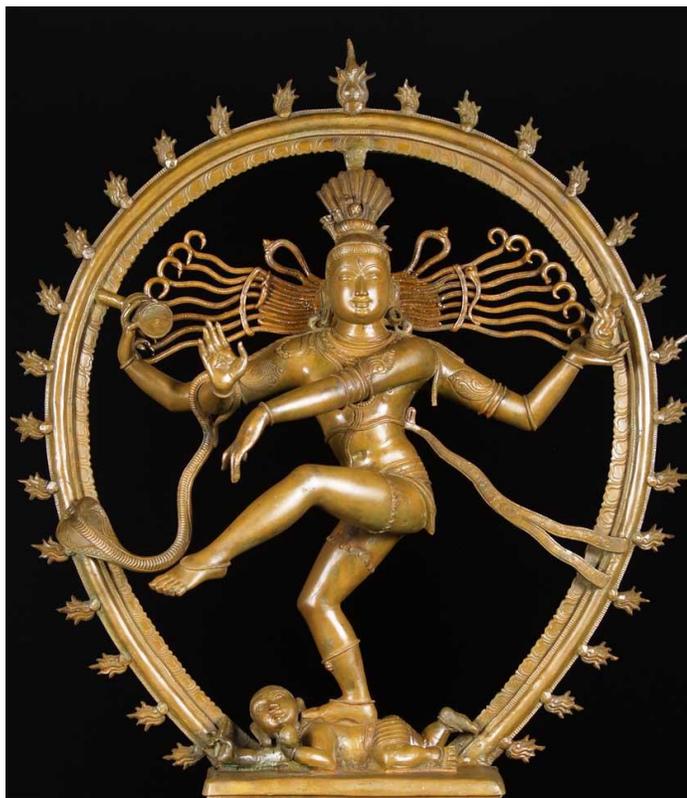
En la iconografía hindú es notable la rica simbología que aporta Nataraja, llamado “El señor de la danza”. Nataraja representa a Shiva, el dios de la liberación en su forma de bailarín cósmico, realizador de la frenética danza (tándava) para destruir el universo y prepararlo para que el dios Brahmá inicie el proceso de la recreación.



<http://smarthistory.org/shiva-as-lord-of-the-dance-nataraja/>

Nataraja muestra a Shiva bailando con cuatro brazos, dentro de un círculo de llamas. Con una de sus manos derechas en alto, toca el tambor damaru. Este tambor representa la fuerza creadora original, sobre el cual toca y produce las vibraciones de las que emanan los ritmos y ciclos de la creación. Su otra mano derecha se encuentra en la posición de Abhaya Hasta, con la cual ofrece protección a sus devotos. En una de sus manos

izquierdas sostiene la llama sagrada que representa al fuego del sacrificio y la destrucción de la ignorancia por el conocimiento. La otra mano izquierda se encuentra en la pose Danda Hasta y se estira a través del cuerpo apuntando hacia el pie levantado que significa un refugio bendito para todos aquellos que busquen su amor y su gracia. El pie derecho se encuentra sobre el enano Mayulagam, que es un símbolo de la maldad y la ignorancia humana.



Nataranja²²

<http://www.lotussculpture.com/64b57.html>

²² Nataraja: La expresión de paz en su cara y su sonrisa con ojos radiantes emanan amor y bondad. Las serpientes que rodean su cuerpo denotan que Shiva está más allá de la muerte y los venenos, también representa la energía de Kundalini.

En su oreja derecha lleva un arete masculino y en la izquierda uno femenino, puesto que en esta danza Shiva representa una personalidad dual, de Dios y Diosa al mismo tiempo, una entidad graciosa y gentil, de poderosa nobleza, lo masculino y femenino a la misma vez.

La figura del Nataraja muestra a Shiva como la fuente del movimiento dentro del cosmos, representado este, por el círculo de llamas. El propósito de la danza es librar al ser humano de la ilusión, el lugar donde se realiza esta danza se cree que es simultáneamente el centro del universo y dentro del corazón humano. El simbolismo de Shiva Nataraja es religión, arte y ciencia fusionados en uno. La eterna danza de Dios de creación, preservación, destrucción y gracia sostiene un entendimiento oculto y profundo de nuestro universo.

<http://www.exoticindiaart.com/article/nataraja/>

En las danzas sagradas hindúes, se atribuye un gran significado a los mudras. Ellos representan dramas completos, sin palabras, solo con las manos, los ojos y el movimiento del cuerpo.

El bharata-natyam es una danza clásica de la India, originaria de Tamil Nadu. Es una de siete danzas clásicas de la India, así como el kathakali, mohiniyattam, odissi, kuchipudi, kathak y manipuri. Se cree que es una forma de danza reconstruida a partir del cathir (arte de los bailarines del templo), que a su vez es una reconstrucción de danzas más antiguas, provenientes de los templos de la antigua India, del primer milenio a.C.

Es la representación terrenal de la danza de las Apsaras, las bailarinas celestiales, manifiesta la celebración de la eternidad del universo, a través de la celebración de la belleza del cuerpo material.



<http://www.paulameru.com/bharatanatyam>

A través de la actuación e interpretación, la bailarina da vida tanto a dioses como a demonios, animales fantásticos y fuerzas de la naturaleza. Se considera esta danza una forma de servicio devocional, una ofrenda hacia los dioses.

En el tratado "Abhinayana Darpana" (el espejo de los gestos) de Nandikesdvarase se enumeran nueve movimientos de cabeza, cuatro de cuello, y ocho clases de miradas. Se describen también veintiocho gestos que se ejecutan con una mano individualmente y veintitrés de las dos manos juntas, y la gran variedad de formas en que pueden ser combinados y utilizados.

En un pasaje de este tratado figura este enunciado:

“Hacia donde van las manos deben ir los ojos,
hacia donde se dirigen los ojos,
la mente debe seguirlos,
donde está la mente nacen las emociones,
y donde están las emociones surge el placer estético”



<http://www.flickriver.com/photos/sanjayausta/tags/dress/>



<http://writingaboutdance.com/tag/guy-hoare/>

Mudras en Yoga

El yoga (del sánscrito yoga= unión) es una de las seis dárshanas o doctrinas clásicas del hinduismo. Es un conjunto de técnicas de control del cuerpo, de dominio de sí mismo y meditación, que conforma una disciplina encaminada hacia la liberación. Su finalidad es la unión del alma individual con la divinidad.

Los orígenes del Yoga se remontan hacia el 3000 a.C, en la civilización del Valle del Indo. Según una leyenda hindú, el ser humano aparece en la Tierra cuando un pez (Mat-sya) presenció cómo el dios Shiva enseñaba a su consorte Shakti Parvati los ejercicios de yoga. El pez imitó a Parvati y al practicar los ejercicios se transformó en hombre.



<https://es.pinterest.com/pin/262827328228986570/>

Shiva baila sobre el demonio de la ignorancia, Templo temprano de Chola

El Dios Shiva es uno de los dioses de la Trimurti, la Trinidad hinduista, (junto con Brahmá, el dios creador, y Visnú, el dios preservador). Shiva representa el dios que transforma y destruye lo innecesario.

Considerado como el dios patrón del yoga.

Desde sus orígenes la influencia del Yoga fue constante y profunda en toda Asia. Así, hubo un Yoga budista, hindú, chino, tibetano, etc., y a través de los descubrimientos realizados por los yoguis a lo largo de la historia, se han sistematizado en los diferentes sistemas de yoga tradicionales (Ashtanga Yoga, Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Mantra Yoga, etc.).²³

²³ Historia del Yoga, pág. 4 <http://comentariosmedicos.com/documentos/historiadelyoga.pdf>

Alrededor del siglo III a.C, Patanjali recopiló todo el conocimiento existente sobre el Yoga en los Yoga Sutras, texto básico de las escuelas yóguicas.

Los Yoga Sutras de Patanjali, son la base del Raja Yoga²⁴. El gran objetivo de Raja Yoga es liberar al pensador de las modificaciones del principio pensante, a fin de no sumergirse ya en el gran mundo de ilusiones mentales ni identificarse con lo puramente fenoménico.



<https://es.pinterest.com/pin/396105729695632590/>

Patanjali retratado como encarnación de la serpiente divina Adi Shesha, realizando mudras



<https://es.pinterest.com/pin/199143614749519788/>

²⁴ Raja Yoga: Los Raja Yoga Sutras constan de 195 aforismos. Tratan dos aspectos; la descripción de las funciones de la vida mental y la enumeración de los medios mediante los cuales puede lograrse el Yoga (unión en sánscrito). El libro se divide en cuatro partes.

Parte primera "Samadhi Pada" Presenta el Yoga como medio para calmar y dominar la mente. Describe los estados mentales y los distintos niveles de conciencia.

Parte segunda "Sadhana Pada", Trata de los medios para dirigir la mente desde la dispersión hasta un alto estado de concentración.

En cuanto a la enumeración de los medios a través de los cuales se alcanza el Yoga, se señalan ocho principales: abstención del mal, fomento del bien, realización de **posturas corporales** en reposo, regulación respiratoria, control sensorial, concentración, contemplación y completa absorción.

Parte tercera "Vibhuti Pada". Trata de los poderes, percepciones extrasensoriales que se adquieren con la práctica avanzada del Yoga.

Parte cuarta "Kaivalya Pada". Trata filosóficamente de la naturaleza del conocimiento. Describe la emancipación de la mente, la realidad espiritual última del Universo.

Historia del Yoga, pág. 3y 4 <http://comentariosmedicos.com/documentos/historiadelyoga.pdf>

Raja Yoga constituye lo que podríamos llamar la base para el yoga clásico, aquel yoga desarrollado en Occidente. Allí están clasificados los ocho pasos progresivos (ashtanga yoga) hacia la realización personal.



<https://es.pinterest.com/pin/535013630706120005/>

Estatua de Shiva meditando en Parmarth Niketan en el río Ganges, Rishikesh Hrushikesh Behera, apodada " la capital mundial del yoga ", situado en las estribaciones del Himalaya en el norte de la India.

El ashtanga yoga, o yoga de los ocho pasos incluye un conjunto de técnicas complementarias entre sí que constituyen toda la práctica del yogui. Los primeros 4 pasos desarrollan particularmente la práctica "externa", los últimos 4 pasos la práctica "interna" o más personal.

- 1- Yama: Actitudes éticas, no violencia, veracidad, moderación, posesión justa.
- 2- Shantosha: austeridad, auto investigación, desapego, actuación correcta.
- 3- **Asana: Posiciones físicas.**
- 4- Pranayama: Control de la respiración.
- 5- Pratyahara: Abstracción sensorial.
- 6- Dharana: Concentración.
- 7- Dyana: Meditación.
- 8- Samadhi: Interiorización profunda.

Referente a las **asanas**, existe un trabajo riguroso de prácticas con ejercicios precisos y detallados, entre los cuales están los **mudras**, para producir efectos tangibles y operar sobre el cuerpo en su plano sutil. El trabajo persigue activar centros energéticos, se trabaja con el sistema de chakras y se intenta despertar la Kundalini.

Se dice que en India hay 28 mudras principales, sin embargo, hay publicaciones que mencionan muchísimos más. Por otra parte hay variadas clasificaciones. Una de ellas los diferencia en dos tipos de mudras, de un solo lado, y de doble mano; hay 28 con una sola mano llamados Aasanyukta, y 23 mudras con las dos manos llamados Sawyakta.

Otra clasificación los divide en cinco categorías.

Grupo	Nombres de Mudras	Descripción
Hasta (mano)	Gyan, Chin, Yoni, Bhairavi, hridaya Mudras	Estos son los mudras de meditación. Ellos redirigen el prana emitido por las manos de nuevo en el cuerpo.
Mana (cabeza)	Sambhavi, Nasikagra drishti, Khechari, Kaki, Bhujangini, Bhoochari, Akashi, Sanmukhi, unmani Mudras.	Estos forman una parte integral de yoga Kundalini. Utilizan los ojos, oídos, nariz, lengua y labios.
Kaya (postural)	Prana, Vipreetakarni, yoga, Pashinee, manduki y Mudras tadagi.	Estos utilizan asanas con la respiración y la concentración.
Bandha (bloqueo)	Maha Mudra, Maha bheda mudra, Maha vedha mudra	Combinación de bandha y mudra cobra cuerpo con prana , prepara para despertar de la <i>Kundalini</i>
Adhara (perineal)	Ashwani mudra, Vajroli / sahajoli mudra	Ellos redirigen prana de los centros inferiores a los centros del cerebro que se ocupan de sublimar la energía sexual.

<http://luz2002.blogspot.es/1436713318/mudras/>

Mudras en Budismo

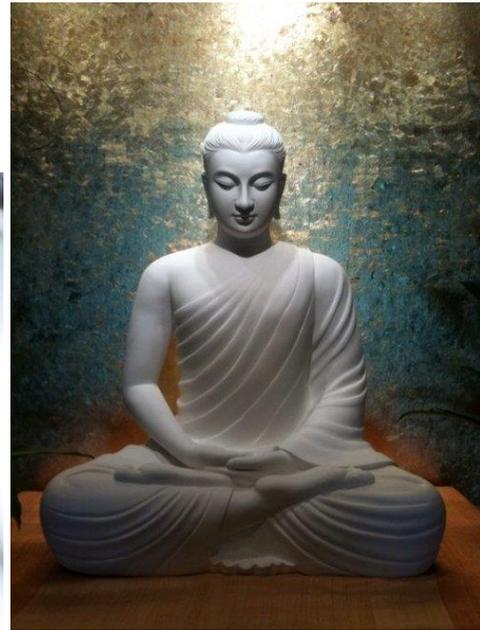
En la fase inicial del budismo, durante el período theravada, la imagen de Buda era carente de forma, irrepresentable; solo se utilizaban símbolos que aludían a su presencia (como el árbol de la Iluminación, la flor de loto, la rueda de la enseñanza, el trono vacío, la stupa). Esta primera etapa, llamada preicónica, se sitúa antes del siglo I d. C, y se caracteriza por no recurrir a representaciones directas de ningún Buda.

Es a partir del siglo II, que comienza la segunda etapa, la icónica. Gracias a la intención de divulgar los principios de la doctrina budista mahayana (o gran vehículo) que la imagen de Buda queda configurada con una estética y atributos que le son propios, esta representación atiende a reglas universales en el budismo, independiente de las tradiciones o escuelas, solo se distinguen algunas diferencias formales en el aspecto étnico según los países.

La figura de Buda en el arte tendrá siempre un carácter sagrado. Sus diversas formas de representación estarán llenas de simbología búdica que le definen. Toda la imagen de Buda es una representación simbólica del nirvana.²⁵



<http://centrozenpr.org/lecturas/>



<https://es.pinterest.com/buddhameditates/mudras-and-symbols/>

²⁵ *La mano a través del Arte. Simbología y gesto de un lenguaje no verbal. pág. 110*

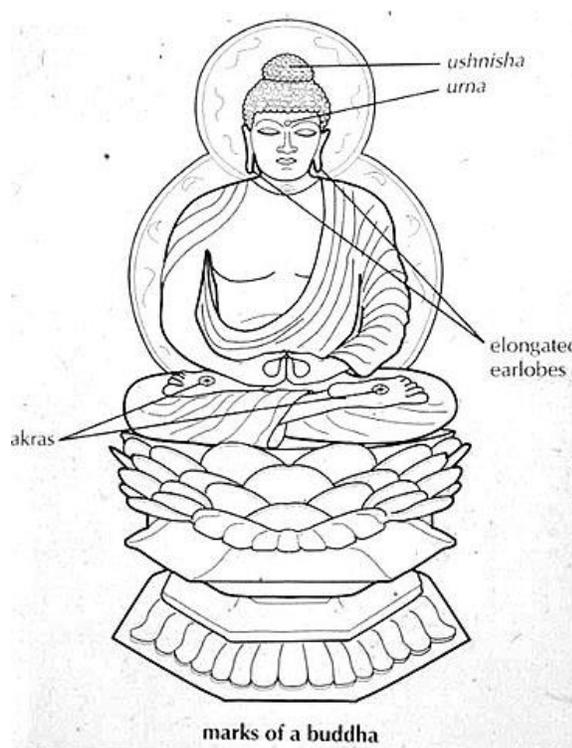
La iconografía de Buda lo presenta con atributos suprahumanos que lo distinguen de los hombres. Diversas fuentes mencionan treinta y dos atributos inherentes o Lakshanas, algunos de esos atributos son:

- 1- Urna, es un círculo, lunar o llama, esculpido o pintado en el entrecejo, simboliza la iluminación, la capacidad de ver más allá de la realidad inmediata.
- 2- Nimbo o aureola de santidad.
- 3- Ushnisha, moño en la cabeza, símbolo de concentración espiritual y ascetismo.
- 4- Lóbulos de la orejas alargados, simboliza la sabiduría y la riqueza espiritual, rememorando las joyas que lo adornaron y a las que renunció para dedicarse a una vida espiritual.
- 5- Párpados entornados, simboliza paz interior y sosiego.
- 6- Sonrisa de serenidad, simboliza eternidad.
- 7- Pliegues en el cuello, símbolo de felicidad.
- 8- Manos realizando **mudras**, que simbolizan diferentes pasajes de su vida y actitudes que transmiten mensajes.

Según otras interpretaciones no consideran a los mudras dentro de los lakshanas, sino como una de las actitudes propias de Buda.



<http://audiovista.blogspot.cl/2013/07/buda.html>



http://america.pink/ushnisha_4617869.html

La estatuaria de Buda, en función de su actitud, aparece sedente, propia (de pie) y yacente. De pie están las esculturas propias del greco-budismo (sincretismo cultural entre la cultura griega y el budismo, que se desarrolló en Asia Central desde el siglo IV a.C al V d. C) y representan la puesta en marcha de la doctrina budista. Yacente o tumbado representa la muerte serena de Buda, el sosegado camino hacia el nirvana absoluto. La postura más habitual es la sedente, sentado meditando en la posición de loto con las piernas entrecruzada, lo más destacado en esta postura es la posición de las manos o mudras.



<https://es.wikipedia.org/wiki/Polonnaruwa>

Buda yacente de Gal Vihara Polonnaruwa, Sri Lanka



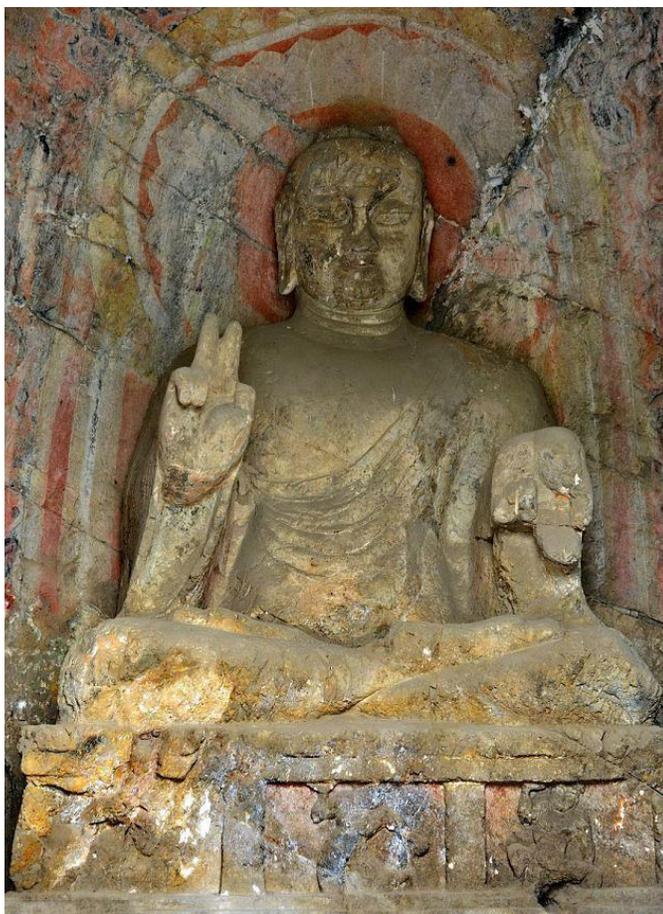
<https://es.wikipedia.org/wiki/Grecobudismo>
Buda de Gandhara



<https://es.pinterest.com/pin/542754192574923432/>
Figura Buda China, dinastía Ming, siglo XVI

En iconografía de los primeros siglos podemos apreciar ciertas manos simbólicas en las representaciones de Buda, que actualmente no son parte de los mudras budistas habituales.

En las cuevas de Longmen, China, desde el siglo V al VII se esculpieron más de 100.000 imágenes de Buda en una montaña de piedra caliza. Dentro de ellas destaca la Gruta de los diez mil budas, construida en el año 680.



<http://news.asiantown.net/r/38140/a-peace-of-history-buddha-statue-almost-years-old-raises-two-finger-peace-sign>

Una de esas estatuas de Buda ha ganado gran popularidad. El Buda Amita, de 24 pies de altura, que se encuentra en la cueva 104 de las famosas grutas de Longmen parece estar posando con dos dedos levantados. Es una de las aproximadamente 100.000 estatuas de Buda y sus discípulos talladas en la roca viva de las 1.400 cuevas de Longmen. Se interpreta como el símbolo de paz más antiguo.

Amitaba significa “luz infinita”. Amitaba tiene también una forma que es su reflejo: Amitayus, que representa “vida infinita”. La figura está sentada, en silencio, está en paz, en calma, con actitud abierta, simboliza la paz infinita.

Los mudras están presentes en la prolífera iconografía budista, tanto en estatuaria, pinturas murales, esculturas, thangkas de tela.

Pueden diferenciarse según las distintas corrientes del budismo. *Los mudras más familiares en el contexto tibetano, por ejemplo, no suelen ser los del contexto tailandés; asimismo, los mudras constantes en Corea suelen escasear en Sri Lanka o en Nepal.*²⁶

En la tradición budista, la posición de las manos en las imágenes de Buda, bodhisattvas y otras deidades guarda un profundo simbolismo. Según el mudra que presente cada estatua o icono budista sugiere una actividad particular que los caracteriza y define.

Más aun, hay imágenes de budas específicos que son diferenciadas según algunas características propias, entre ellas según qué mudras realicen. Esto se evidencia claramente en los cinco budas trascendentes o Dhyani Budhas.

Mudras en los cinco Budas Dhyani

Los cinco Dhyani Budas son los llamados grandes Budas de Sabiduría. Representan tanto al mundo como a cada individuo. Son un vehículo para convertir las emociones perturbadas (kleshas) en sabiduría. Dhyani es una palabra sánscrita que significa “meditación”.

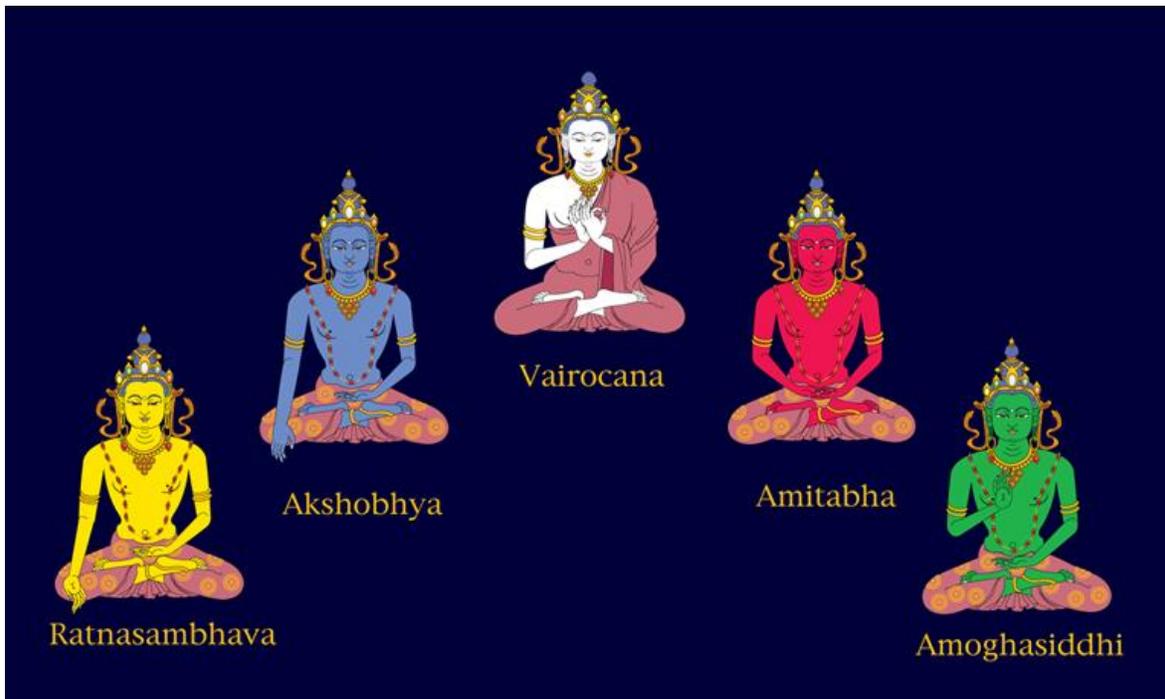
Estos budas son iguales en su esencia, pero se individualizan por medio de los mudras que los definen.

- 1- Ratnasambhava, “Nacido de la joya”, color amarillo, figurado por Varada mudra.
- 2- Akshobhya, “Inquebrantable”, de color azul, representado por Bhumisparsha mudra.
- 3- Vairocana, “Iluminador”, de color blanco, representado por Dharmacakra mudra.
- 4- Amitabha “Longevidad infinita”, de color rojo, representado por Dhyana mudra.
- 5- Amoghasiddhi, “Triunfo infalible”, de color verde, figurado por Abhaya mudra.



http://2.bp.blogspot.com/-U8omtar_cRg/TVgesDmirki/AAAAAAAAACI4/ooVOKRV5zU8/s1600/5+budas+dhyani.jpg

²⁶ Cuarta, Juan Manuel. El budismo y la filosofía, contrastes y desplazamientos, ISBN: 958-670-216-2, 1ª Ed. Cali, Colombia 2003. Pag127



<http://huntingtonarchive.osu.edu/resources/images/buddhisticonography/trikaya/11.png>

Cada uno de estos Budas tiene un propósito, en el buda Ratnasambhava es disolver el orgullo, en Akshobhya disolver ira, odio, enfado, en Vairocana disolver la ignorancia, en Amitabha disolver deseo y apego, y en Amoghasiddhi disolver celos y envidia.

Al visualizar al Buda, el practicante visualiza e incorpora a sí mismo sus gestos, se conecta con su propósito, reflexiona sobre sus cualidades, trabaja aspectos de su personalidad que debe mejorar para librarse de su sufrimiento, e intenta la conversión de estos estados mentales que nublan la mente y se manifiestan en acciones negativas (kleshas), en la sabiduría correspondiente. De esta manera cada Buda con su gesto particular favorece la transmutación buscada por el creyente en su meditación.



http://3.bp.blogspot.com/-FtXXGWH3YWo/TtrIJSIP9RI/AAAAAAAAAUM/r2tIK_0TtYY/s1600/5+Buddhas.jpg

Se puede apreciar que en la iconografía de estos budas, se los representa casi siempre con el mismo mudra que los identifica.

Clasificación de mudras en Budismo: rituales e iconográficos.

Se pueden diferenciar los mudras en dinámicos y estáticos. Según otra clasificación se dividen en rituales e iconográficos.

Mudras rituales

Es en el budismo Mahayana donde los mudras adquieren su mayor envergadura, con especial realce en sus ritos ceremoniales. En ceremonias de budismo tántrico son habituales los ritos en que se suman recitación de sutras o canto con mantras acompañados de mudras dinámicos.²⁷ Durante el acto ritual las posiciones de las manos favorecen la meditación y constituyen una puerta de entrada a estados profundos.

En el budismo Vajrayana el practicante tántrico realiza mudras usando su cuerpo como base para la meditación.

En la liturgia tántrica, mudra puede recibir varias interpretaciones, siendo la más frecuente la "realización" de ciertos estados de conciencia mediante gestos y posturas hieráticas, más exactamente por el eco sentido en las capas más profundas del ser humano tras el redescubrimiento del "mensaje" oculto en todo gesto arquetípico.²⁸



<https://es.pinterest.com/footloosecyclin/tibetan-style/>

²⁷ Video de mudras dinámicos The Mudras by Lama Khenpo Chimed Rinpoche

<https://www.youtube.com/watch?v=fDKXMLUKFDE>

²⁸ Mircea Eliade, Yoga, Inmortalidad y Libertad pag 207

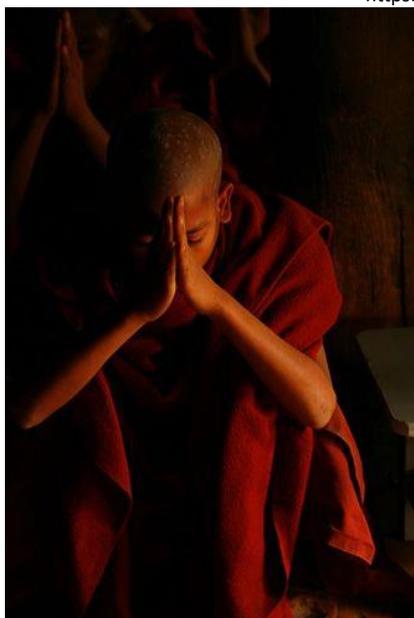
<https://mfrr.files.wordpress.com/2012/07/eliade-mircea-yoga-inmortalidad-y-libertad.pdf>

El budismo distingue tres aspectos en un ser humano: el cuerpo, el habla y la mente. El cuerpo participa haciendo postraciones, haciendo girar molinillos de oración, haciendo ofrendas y formando mudras. *En el Vajrayana, los gestos simbólicos que se incluyen en el ritual son habitualmente dinámicos. Estos mudras se ejecutan pronunciando los mantras apropiados, uniendo la palabra al gesto y a la visualización, y permitiendo la unificación del cuerpo, la palabra y el espíritu en la práctica*²⁹.



Mudra dinámico

<https://es.pinterest.com/pin/351140102170425973/>



Mudras estáticos

<https://es.pinterest.com/pin/549579960749352449/>

<https://es.pinterest.com/pin/513903007459633733/>

²⁹ Cornu, Philippe . Diccionario Akal del Budismo. ISBN 84-460-1771-7 Ediciones Akal, SA, 2004, España Pág. 328

En las escuelas monásticas se enseña este lenguaje gestual desde temprana edad.



dharmaeye.com/wp-content/uploads/2015/08/Mudra-transmission-from-an-elderly-nun-to-a-novice http://.jpg

Y así los monjes van incorporando esta herramienta como un apoyo a la entrada hacia los espacios profundos.



<https://es.pinterest.com/pin/164381455121607003/>



<http://img.91ddcc.com/14359074444323.jpg>

Muchos de estos mudras suelen acompañarse de instrumentos rituales. Los más usados son el dorje, la campana y el mala³⁰ (o rosario).



<http://www.casatibetmty.org/wp-content/uploads/2012/01/mudra-del-mandala.jpg>



http://savetibet.ru/2008/07/10/tibetan_monasteries.html

³⁰ Mala. Ver: Anexos al estudio de campo sobre el canto armónico en prácticas de budismo tántrico. Páginas 49-50
<http://www.parquemanantiales.org/wp-content/uploads/anexo.pdf>

Algunos mudras dinámicos (fuente: <http://www.drikungmx.org/EN3.html>)



Argam

Argham Agua para lavarse los pies.



Padyam

Padyam Agua para beber.



Pushpe

Pushpe Flores



Dhupe

Dhupe Incienso.



Alope

Alope Lámpara de mantequilla



Gande

Gande Agua con esencias.



Newwide

Newwide Comida



Shapta

Shapta Música

Mudras iconográficos

La simbología que recoge el mudra depende de la mano que lo realiza como de cada dedo. Recordemos que los dedos y las manos tienen un valor intrínseco, así el gesto aporta un significado particular a la representación. En algunas interpretaciones se le otorga valor al contacto de los dedos involucrados en un mudra. Como a cada dedo se lo identifica con uno de los cinco elementos, su contacto con el otro simboliza la síntesis de estos elementos. Este hecho sería relevante pues cada forma en este universo se dice que es compuesta por una combinación de estos elementos.

Según como se conforme el mudra será el mensaje que transmite. Este mensaje es la representación exterior de un significado profundo.

Las formas de cada mudra, con su particular simbología, le sirven al practicante como soporte a la meditación, e incluso son un modelo para alcanzar el estado interno que las manos simbólicas están reflejando.

En la meditación con visualizaciones de una deidad, la posición de la mano de la divinidad expresa un estado, y aquel que medita espera alcanzar dicho estado.

Cada mudra expresa un atributo o una actitud, mediante largas contemplaciones meditativas este rasgo se incorpora al que medita.



<https://es.pinterest.com/davehoran/buddha/>

El budismo tibetano se caracteriza por la relevancia de elementos simbólicos y alegóricos en sus prácticas rituales. Mediante un gesto, un sonido o una imagen elaborada (visualización meditativa) el practicante activa conexiones e influencias entre la realidad individual y la universal, y se prepara para alcanzar un estado de consciencia superior.

El uso de los mudras es uno de los elementos en esta visualización meditativa.

Una de las características del budismo tibetano es el extenso uso de la visualización. Dentro de sus prácticas la visualización no es meramente algo visual, significa trabajar con la imaginación.

Cuando se trabaja con la imaginación, no solo se trabaja con imágenes visuales, sino también con sonidos, olores, sensaciones físicas, emociones. Es un trabajo de percepción global, no exclusivamente visual.

Los trabajos con la imaginación se pueden dividir en métodos del sutra y métodos del tantra.

1-Método del sutra: se usa la imaginación para ayudar a superar las emociones negativas y actitudes perturbadas, y también para desarrollar cualidades positivas como la compasión.

Una forma de uso de la imaginación es que el practicante imagine al Buda delante de él, como objeto de atención para obtener concentración perfecta.

Al enfocarnos en un buda para obtener concentración, también nos enfocamos en las cualidades de un buda. Esto nos ayuda a mantener la concentración perfecta también en esas cualidades. También podemos acompañar nuestra concentración de un anhelo de bodichita, es decir: "Quiero convertirme en un buda como esta figura que estoy imaginando para ser capaz de ayudar a todos los seres"³¹

2-Método del tantra. Este método de visualización es más avanzado, se trabaja con dos aspectos simultáneamente. Estos son usualmente traducidos como "claridad" y "orgullo". *La claridad significa "hacer que algo aparezca". Cuando trabajamos con estas figuras, lo que tratamos de hacer es concentrarnos en lo que nuestra mente hace aparecer. El segundo aspecto, "orgullo", no significa arrogancia. En lugar de ello, significa, por ejemplo, sentir que somos realmente dicha figura búdica o sentir que algo está realmente presente. Así que, si visualizamos algo frente a nosotros, como un buda, no solamente hacemos aparecer algo, sino que sentimos que tal buda realmente está aquí con todas las cualidades de un ser iluminado.³²*

³¹ Alexander Berzin .Visualización. Pág. 1

http://www.berzinarchives.com/web/es/archives/advanced/tantra/level1_getting_started/visualization.html

³² ídem anterior, pág. 2

En la iconografía budista, así como en la hinduista, en las manos frecuentemente podemos apreciar agregados de otras representaciones simbólicas, ellas pueden realzar el significado de los gestos manuales, o adicionar otra cualidad. Es así como vemos “la rueda del Dharma”, símbolo que representa al dharma (ley o religión) en hinduismo, budismo y jainismo. La figura es un círculo que representa la perfección de la enseñanza, el centro significa disciplina, esencial en la práctica de meditación.



<https://es.pinterest.com/DNurmi/my-mudra/>
La rueda de Dharma en mano Buda, mudra Vitarka



<https://es.pinterest.com/pin/463518986621971451/>
Mano de Avalokiteshvara, Nepal. Museo Británico



<https://es.pinterest.com/pin/35536284537210322/>
Mudra Abhaya, Buda Camboya



<https://es.pinterest.com/pin/366199013421603845/>
Abhaya mudra en Buda, Camboya

El ojo en la palma es un signo de Buda, el ojo que todo lo ve, y representa que puede ver el sufrimiento en todos los mundos, frecuente en imágenes de Bodhisattvas.



<https://es.pinterest.com/cdavis0006/white-tara/>
Mano de Tara Blanca Bodhisattva de la compasión



<https://es.pinterest.com/pin/491666484290641076/>
Guan Yin, Bodhisattva China de la compasión



<http://dstk.dk/butikshop/> Mano de Tara Blanca



<https://es.pinterest.com/pin/96334879503767499/> Tara Blanca

Uso de ciertos mudras iconográficos en prácticas de trabajo interno

Si bien muchos mudras reflejan pasajes de la vida del buda y otros muestran cualidades suprahumanas que son propios a la budeidad, hay ciertos mudras que pueden ser interpretados por los fieles.

Así vemos algunos mudras presentes en estatuaria que se utilizan en prácticas de conexión hacia espacios internos. *El fiel toma los gestos de la estatuaria y los ejecuta emulando de algún modo los estados por los que Buda pasó hasta su despertar (los que simboliza cada gesto), y con ello trabaja los aspectos y cualidades que promueve este logro y en definitiva la experiencia mística³³.* Los mudras más reiterados en este caso son los de meditación y los de oración.

Imágenes de mudra dhyana en estatuaria y en fieles



<http://f.tqn.com/y/fengshui/1/S/z/L/-/-/LaurieNoble-g-dhyana-buddha.jpg>



<http://centromilarepa.com/2010/11/>



<https://www.deoriental.com/media/cms/dhyanamudra.jpg>



<https://es.pinterest.com/pin/180214422558476349/>

³³ La mano a través del Arte. Simbología y gesto de un lenguaje no verbal. pág. 87

Imágenes de mudra Atmanjali en estatuaria y fieles



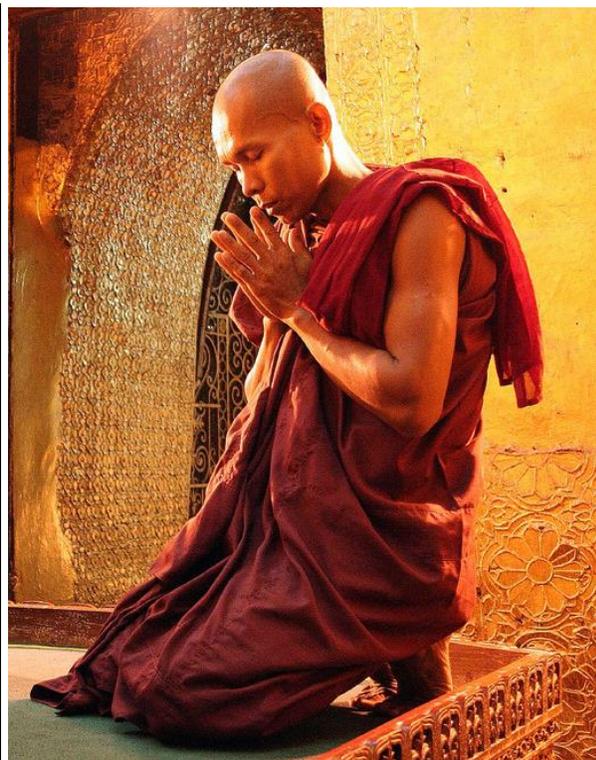
<https://es.pinterest.com/pin/202873158185837264/>



<https://es.pinterest.com/pin/285345326367112313/>



<http://alchetron.com/Sariputta-1045050-W>



http://www.angkortours.hu/csoportos_utak/9

Mudras iconográficos más frecuentes en budismo.

1- Abhaya mudra

Es el gesto de la protección, el gesto de la confianza y seguridad, que disipa el miedo y otorga protección y bendición divina. La mano derecha se mantiene en posición vertical, levantada sobre el hombro derecho, el brazo doblado y la palma se enfrenta hacia el exterior con los dedos hacia arriba.



TianTan Buda, Hong Kong

Mudra Abhaya en mano derecha y mudra Varada en la izquierda http://www.plm.org.hk/assets/full_buddha_18.jpg

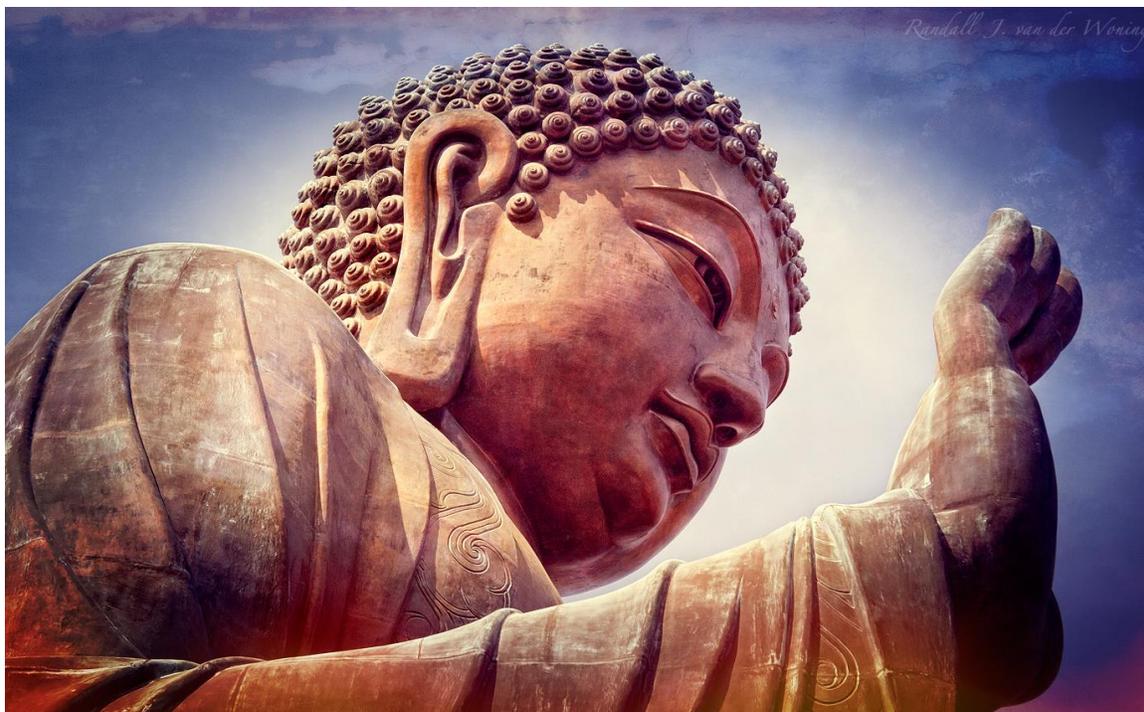


<https://es.pinterest.com/pin/529173024937843400/>



http://blisblog.org/how-you-can-help/dsc_0009-2/

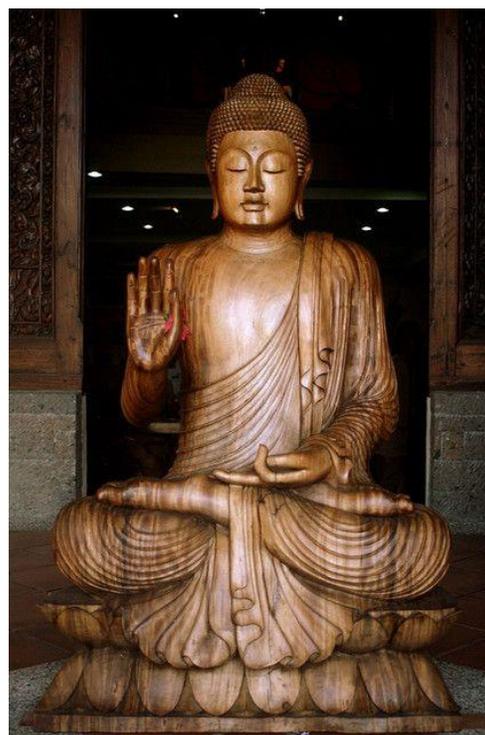
Este mudra ayuda a encontrar el propio valor, ahuyentando el miedo. Cuenta la leyenda que el malvado Devadatta (primo de buda), incitó a un elefante para que atacara a buda. Este levantó su mano derecha en este gesto y el elefante se detuvo. Frente a este mudra el animal se tornó manso y pacífico.



<https://cdn.civitatis.com/guias/hongkong/fotos/buda-tian-tan.jpg>



<https://es.pinterest.com/pin/50524827044604977/>



<https://es.pinterest.com/pin/355502964315756484/>

En Tailandia, Laos y Camboya este mudra está asociado con el Buda caminante, generalmente haciendo este mudra con ambas manos.



Tailandia

<https://es.pinterest.com/pin/453667362443545505/>



Camboya

<https://es.pinterest.com/pin/505247651917293969/>



Tailandia

<http://www.antiquebuddhas.com/BB337.html>



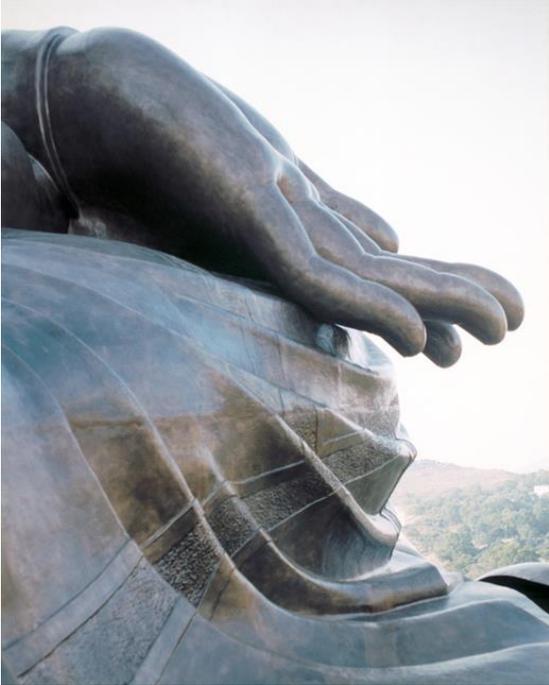
Laos

<https://es.pinterest.com/pin/572660908846832521/>

2- Varada mudra

Este mudra simboliza la caridad, la compasión, es el gesto de la concesión de un deseo. Representa la realización del deseo de dedicarse a la salvación humana.

Habitualmente se realiza con la mano izquierda. Se lleva a cabo con la palma hacia arriba y los dedos apuntando ligeramente hacia abajo.

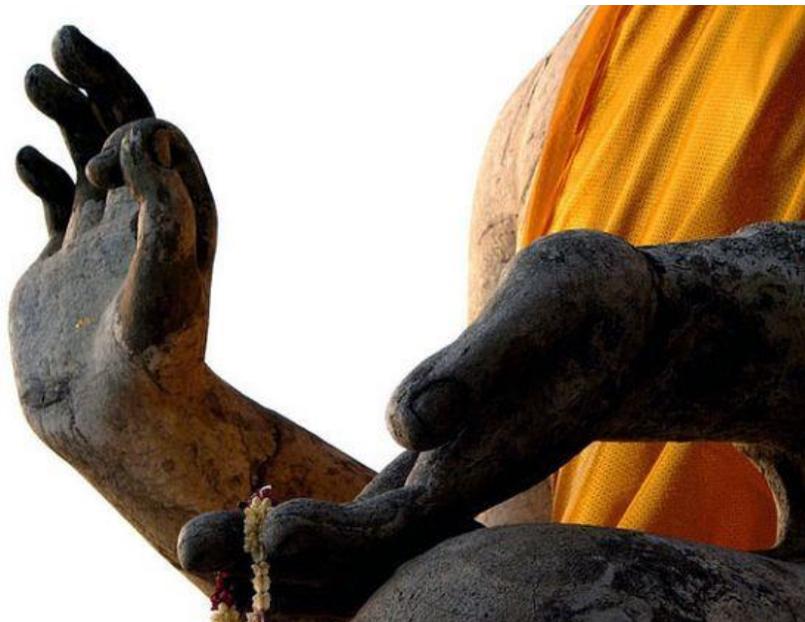


<http://www.plm.org.hk/buddha.php>



https://whitneywu.files.wordpress.com/2010/09/img_2325.jpg

Varada se asocia frecuentemente con otro mudra en la mano derecha, generalmente abhaya o vitarka.



Vitarka a derecha y Varada a izq.

<https://es.pinterest.com/pin/333266441151612863/>

Reiteradas son las imágenes de Mudra Abhaya asociado con Varada



<http://www.lotussculpture.com/55t24c.html>



<https://es.pinterest.com/pin/3377768449907862/>



<http://www.plm.org.hk/eng/buddha.php>



<https://es.pinterest.com/pin/502221795923381297/>

3- Vitarka mudra

Es el “Gesto del argumento”, también llamado “El embrujo de debate” o “Discusión mudra”. Mientras que la mano se mantiene a la altura del pecho y la palma hacia afuera, vitarka mudra se hace tocando las puntas del pulgar y el índice formando un círculo, y manteniendo los otros dedos apuntando hacia arriba. El círculo formado por el pulgar y el índice, que no tiene principio ni fin, es el de la perfección, se asemeja a la ley de Buda, que es perfecta y eterna.



<https://es.pinterest.com/pin/414612709421836932/>



<https://quizlet.com/40229221/hinduism-buddhism-flash-cards/>



<http://sevendaysofshade.tumblr.com/image/9343933249>

Imágenes de Vitarka en mano derecha asociado a otros mudras en la izquierda.



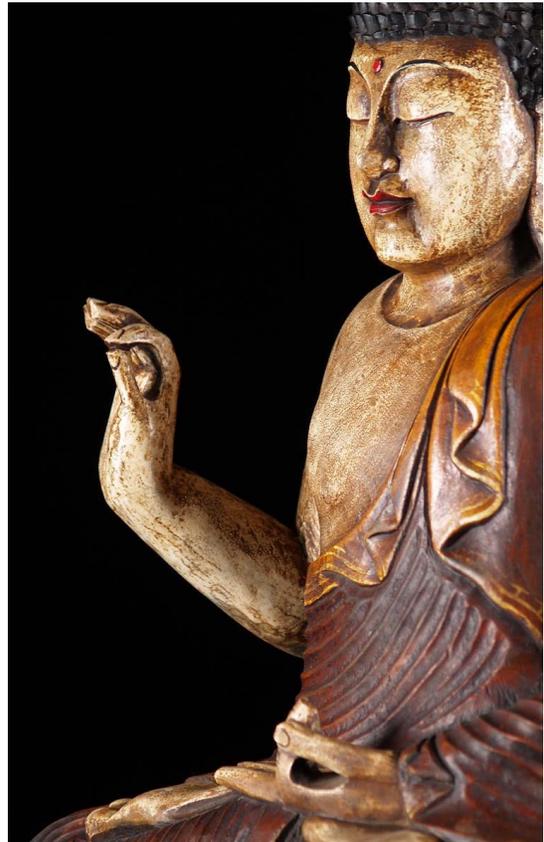
<https://es.pinterest.com/pin/444378688211853213/>



<https://es.pinterest.com/pin/289848925996225460/>



<https://es.pinterest.com/pin/351140102170425973/>



<http://www.dharmasculpture.com/blog/page/2/>

4- Dhyana mudra

Es el gesto de la meditación y la concentración. El dorso de la mano derecha descansa en la palma de la mano izquierda. Las manos descansan en el regazo.

Existen tres variantes, en la primera las manos solamente descansan una sobre otra.



<http://sandeepkodam.blogspot.cl/2012/05/on-lord-buddha.html>



<https://es.pinterest.com/pin/270638258832054736/>



http://farm4.static.flickr.com/3321/3296189777_666eaced1.jpg

En la segunda variante las puntas de los pulgares pueden tocarse ligeramente.



https://a.1stdibscdn.com/archivesE/upload/12892/18_15/img_4454/IMG_4454_l.jpeg



<https://es.pinterest.com/pin/449445237784267406/>



<https://es.pinterest.com/pin/442478732113823611/>

En la tercera variante los dedos forman dos círculos.



<https://es.pinterest.com/pin/474707616952009615/>



<https://es.pinterest.com/pin/309200330647632315/>



<https://es.pinterest.com/berengerelegris/fond-d%C3%A9cran/>

5- Dharmachakra mudra

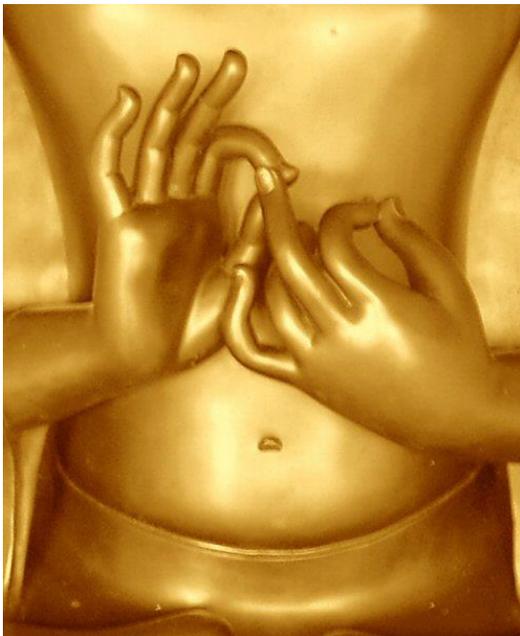
Es el gesto de la enseñanza. Retrata el giro de la rueda del Dharma.

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.

Representa un momento central en la vida de Buda, cuando predicó su primer sermón después de su iluminación.



<https://es.pinterest.com/pin/348184614917973646/>



<https://es.pinterest.com/pin/348184614917973622/>



<http://www.myinterestingfacts.com/gautama-buddha-facts/>

Este gesto indica el giro de la rueda del Dharma, o la ley, en la que los Budas, a través de sus enseñanzas, establecen el Dharma (la doctrina) en movimiento. El círculo formado por las manos significa, la unión de método (Upáya) y la sabiduría (Prajna).



<http://kimganassin.com/author/admin/>



<http://www.keblawben.com/wordpress/?cat=21&paged=2>



<http://www.buzzle.com/articles/buddhist-mudras.html>

6- Bhumisparsha mudra

Es el gesto de tocar la tierra. Según la interpretación budista encarna el momento de la iluminación de Buda en Bodh Gaya, cuando resolvió el problema de acabar con el sufrimiento mientras se encontraba bajo el árbol Bodhi. Usualmente personificado por el Buda histórico sentado en la posición de loto, la mano derecha toca el suelo con el dedo índice cerca de la rodilla derecha, la mano izquierda comúnmente descansando sobre la pierna con la palma hacia arriba.



<https://cecilevision.files.wordpress.com/2011/03/main-1-of-2.jpg>



<http://www.lotussculpture.com/69ls79.html>



<http://soulbuffalo.com/bhutan-culture-nature/>

Este gesto de tocar la tierra significa que Buda toma a la “tierra deificada” como testigo de su Iluminación. También representa su victoria sobre Mara (las tentaciones), por esto es llamado también el gesto Maravijaya, que simboliza la imperturbabilidad. Según la tradición, mientras que Sakyamuni estaba meditando bajo un árbol, el malvado rey Mara envió bellas mujeres y los ejércitos de demonios malvados para distraerlo de su meta de la iluminación. Sin embargo, el Buda no se agitó de su intensa meditación, y alcanzó abajo con su mano derecha para tocar el suelo debajo de él, tomando la tierra como el testimonio de su resolución. Según la leyenda fue en este momento que alcanzó la iluminación.



<https://es.pinterest.com/pin/449163762817166583/>



<https://es.pinterest.com/pin/331155378831897598/>



<http://findwallpaper.info/buddah/page/2/>



http://www.instappraisal.com/sites/instappraisal/files/appraisal_images/1_180.jpg

7- Atmanjali mudra

Es el mudra de oración o “Prarthana”. Tiene diversas denominaciones, se lo llama Añjali, Namaskara, Hridayanjali y más conocido como Namasté. Las manos se mantienen cerca del pecho en actitud devocional, uniendo las palmas de las manos y los dedos apretados. Tiene diversas acepciones, se traduce frecuentemente como:

“Reverencio la divinidad de tu interior desde mi divinidad interior”.

En otras interpretaciones la mano derecha representa la naturaleza más alta, la espiritual, mientras que la izquierda representa el ego mundano, por consiguiente, la unión de las dos palmas simboliza la fusión de estos dos mundos.

En una traducción aproximada en occidente, se interpreta como:

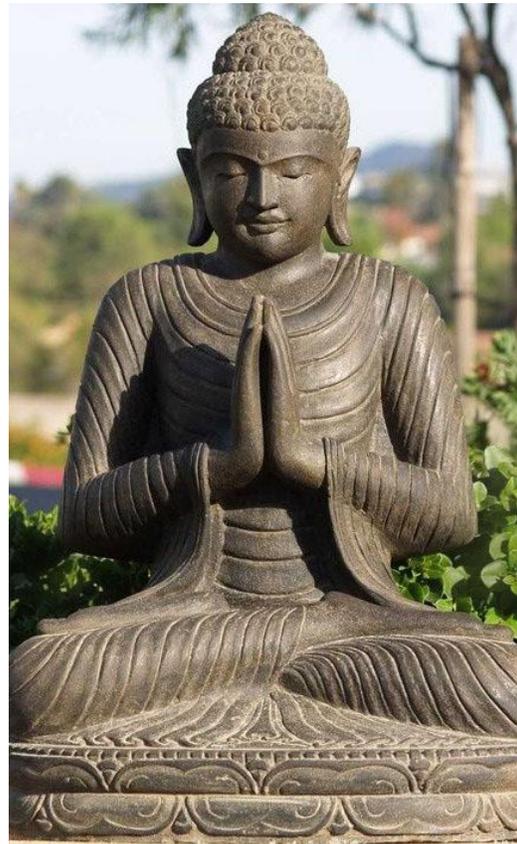
“Yo honro el lugar dentro de ti donde el universo entero reside.
Yo honro el lugar dentro de ti de amor y luz, de verdad y paz.
Yo honro el lugar dentro de ti donde cuando tú estás en ese punto tuyo,
y yo estoy en ese punto mío, somos sólo Uno”

Estas palabras nos recuerdan la frase de nuestro maestro Silo:

“Tu profundiza en ti, yo profundizaré en mí...y ahí, nos encontraremos”

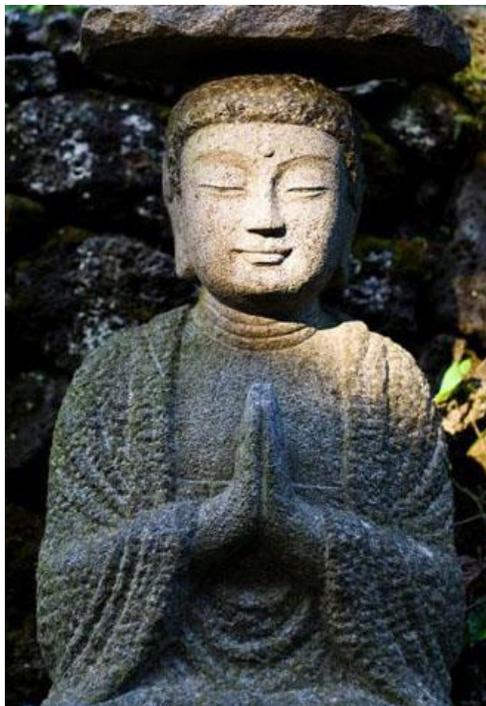


<https://es.pinterest.com/pin/46584177374576752/>



<https://es.pinterest.com/pin/46584177374576752/>

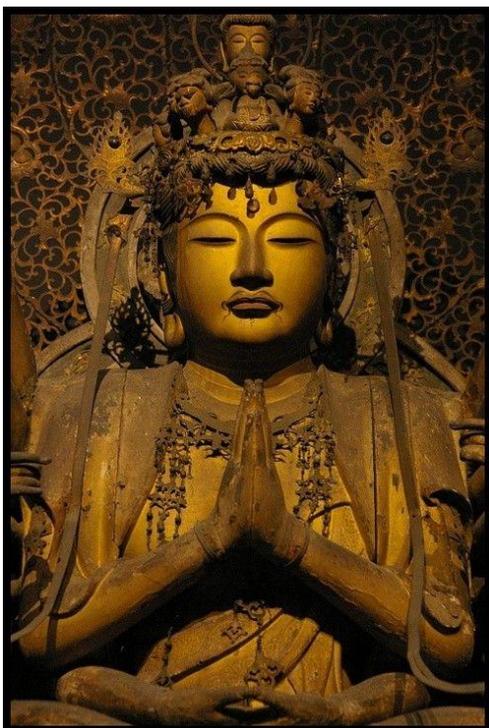
En la iconografía budista, se simboliza la adoración. Si se mantiene debajo de la boca, indica homenaje a la palabra del maestro. Por tanto, no es habitual observarlo en el mismo Buda. Si bien lo encontramos escasamente en estatuaria del buda propiamente tal, está muy difundido en figuras de monjes y de bodhisattvas.



<https://es.pinterest.com/pin/237635317812454754/>



<http://www.buzzle.com/articles/buddhist-mudras.html>



<https://es.pinterest.com/pin/36169603235544949/>



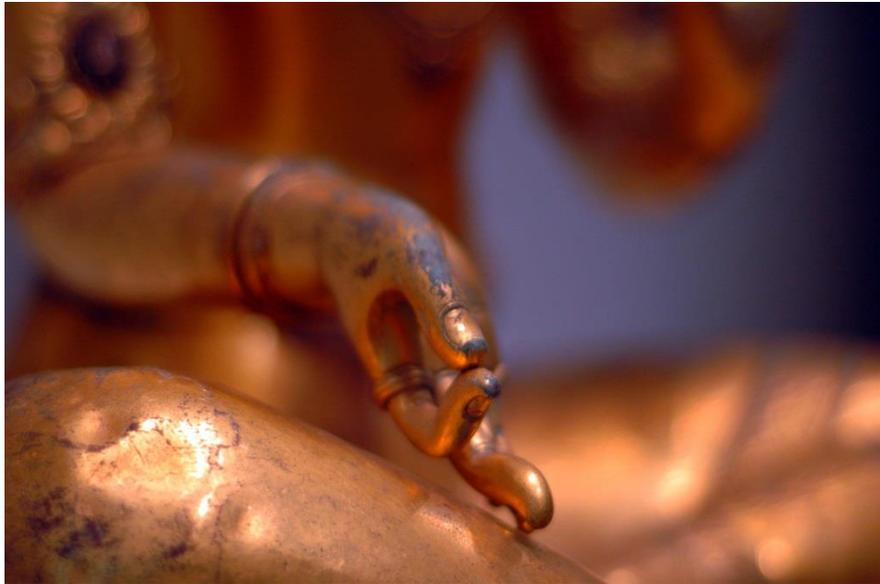
<https://es.pinterest.com/pin/501095896009406112/>

8- Gyan mudra

Llamado “El sello de conocimiento”. Simboliza la sabiduría y la expansión.

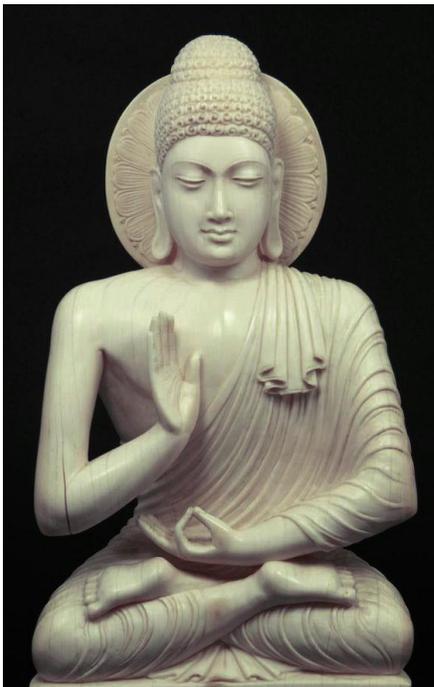
El pulgar se une con el índice formando un círculo, mientras que los otros tres dedos se enderezan suavemente. Si los dedos señalan hacia arriba, el mudra recibe el nombre de “Jñana mudra”, si señalan hacia abajo, “Chin mudra”.

Según algunas acepciones el pulgar representa el fuego y la naturaleza divina y el dedo índice representa el aire y la conciencia humana individual, por lo que este mudra encarna la unión entre lo humano y lo divino.



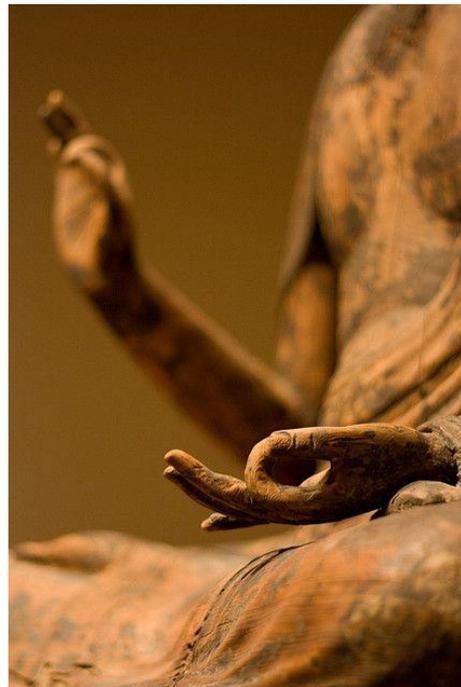
Chin mudra

<http://flickrhivemind.net/Tags/statue/Recent://>



Jñana en mano izq.

<https://es.pinterest.com/pin/501095896009100028/>



<https://es.pinterest.com/pin/16818198582888257/>

9- Karana mudra

También llamado el "El embrujo de alejar el mal".

Este mudra emana energía para eliminar obstáculos tales como la enfermedad o pensamientos negativos.

El pulgar presiona los dedos medio y anular (como los cuernos de un Yak contra un enemigo), mientras que el índice y el meñique se extienden directamente hacia arriba. En una variedad no se precisa la unión del pulgar con los dos dedos. Ocasionalmente se realiza con la mano dirigida hacia abajo.



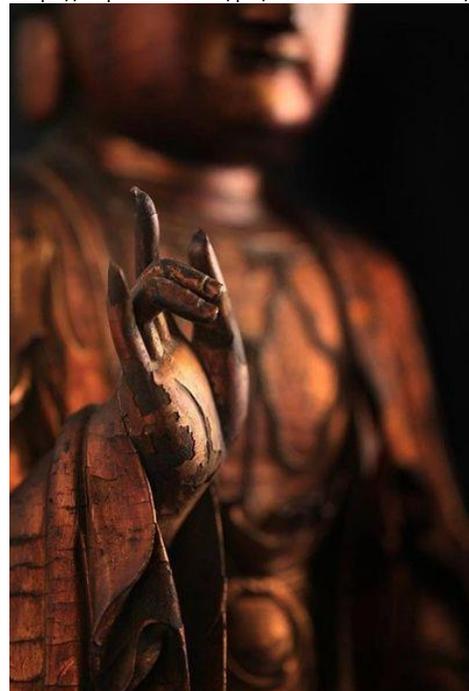
<https://es.pinterest.com/pin/284219426455449782/>



<https://es.pinterest.com/pin/396598310911878427/>



<https://zendevidiaries.wordpress.com/2012/02/25/gesture-of-banishing/>



<https://es.pinterest.com/pin/561120434795251293/>

10- Vajrapradama mudra

Representa la confianza inquebrantable.

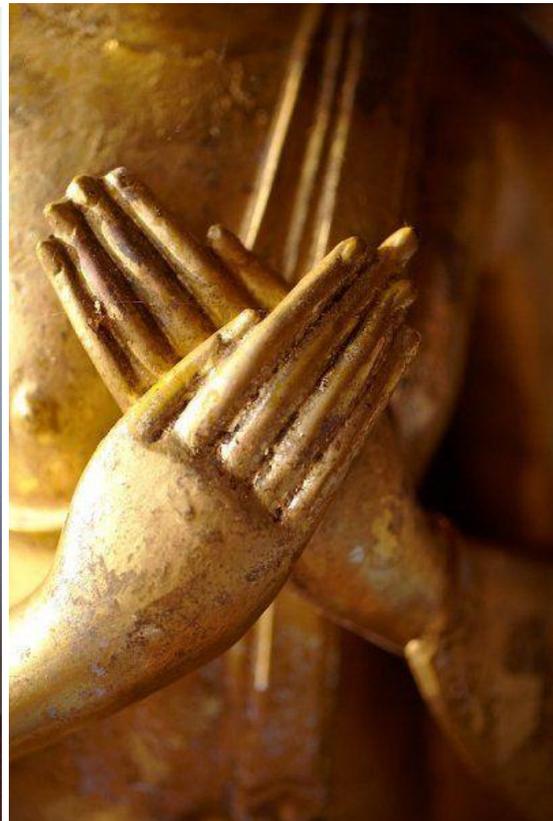
Es el gesto de confianza en el Ser, el Ser real, que es uno con la energía divina. Se lleva a cabo con las manos cerca del pecho, mano derecha sobre la izquierda; las manos cruzadas descansan en el centro del corazón.



http://drlesleyphillips.com/tag/fourth_chakra/



<https://es.pinterest.com/pin/504192120761254730/>



<https://es.pinterest.com/pin/433401164116201442/>

En Birmania existe una variedad de Vajrapradama mudra con una sola mano, en este caso con la mano izquierda sobre el corazón.



<https://es.pinterest.com/pin/505247651916194994/>
Buda dorado Shan, Birmania



<https://es.pinterest.com/pin/343610646549607903/> <http://goldentriangleantiques.com/burmese-shan-standing-wood-buddha-statue/>



11- Prithiv mudra

Es el mudra de la Madre Tierra, la sabiduría y la paciencia. Equilibra los elementos de la tierra, también conocido como el mudra de la energía y la vitalidad.

Para realizarlo se unen las puntas de los dedos pulgar y anular, el resto de los dedos permanecen extendidos, manteniendo juntos el dedo índice y medio.



<https://es.pinterest.com/pin/57392754623332926/>



<https://es.pinterest.com/pin/33143747231150677/>



<https://es.pinterest.com/pin/57392754623332926/>



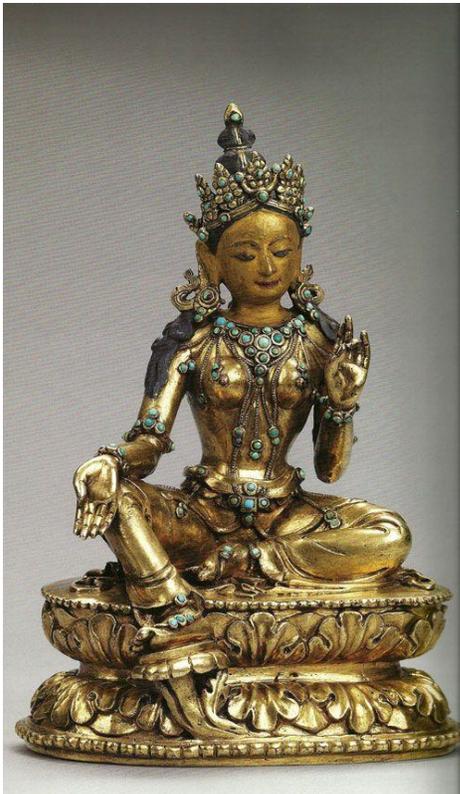
<https://es.pinterest.com/pin/335025659752617733/>

12- Shramana mudra

Es el gesto de la renuncia de Buda, de la eliminación del apego. En algunas interpretaciones se considera una variante de Varada mudra. La mano derecha cae sobre la rodilla, con la palma hacia el frente. Este mudra se puede ver en representaciones de las deidades tántricas Tara blanca y Tara verde, asociado al Prithiv mudra en su mano izquierda.



http://kanzashiland.blogspot.cl/2010_09_01_archive.html



<https://es.pinterest.com/pin/450993350160909436/>
Tara Verde



<https://es.pinterest.com/pin/559009372467442466/>
Tara Blanca

Existe una variante de Shramana, el ademán de la ascética, en que el antebrazo derecho se apoya sobre la rodilla, y la mano cae, dando un gesto de renuncia, desapego y fluidez. Este gesto es frecuente en Kuan Yin, la bodhisattva china de la compasión, cuando adopta la postura relajada y llena de gracia llamada Rajalilasana o Lalitasana, que simboliza el juego divino. Ella es creadora, y toda la creación es su juego.



<https://es.pinterest.com/pin/1407443612481354/>



<https://es.pinterest.com/pin/132082201546497157/>



https://en.wikipedia.org/wiki/Guanyin#Names_in_Asian_countries



<https://es.pinterest.com/pin/546483736008590317/>

13- Shunya mudra

Encarna el despertar de la sabiduría

Se realiza uniendo el dedo medio con el pulgar.



<https://es.pinterest.com/pin/558798266238260153/>



<https://pixabay.com/es/taiw%C3%A1n-gran-buda-estatuas-de-buda-553526/>



<https://es.pinterest.com/pin/361062095095275581/>



<https://de.pinterest.com/pin/182747697357369208/>

14- Uttarabodhi mudra

Es el mudra de la iluminación suprema. Representa la perfección o la gran iluminación, simboliza la alineación con lo absoluto.

Se forma con las manos enlazadas a nivel del pecho, los dedos índices de ambas manos se levantan, se tocan, apuntando hacia arriba, los dedos restantes se cruzan y se pliegan hacia abajo; pulgares se cruzan y se pliegan o se tocan entre sí en las puntas.



[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vairocana_Buddha_in_the_ROM_\(mudra\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vairocana_Buddha_in_the_ROM_(mudra).jpg)



<https://de.pinterest.com/pin/337277459572137346/>



http://blisblog.org/how-you-can-help/dsc_0009-2/

15- Vajradhara mudra

Simboliza la unión del método y la sabiduría. Las muñecas están cruzadas sobre el pecho. Las manos sostienen el Vajra³⁴ (o dorje) y la campana³⁵. La mano derecha se cruza sobre la izquierda en la muñeca con las palmas mirando hacia adentro, hacia el corazón.



<http://institut-symbiosis.com/tag/mysticisme/>



<http://www.sapayurveda.it/trattamenti.htm>



<https://es.pinterest.com/pin/562950022151756201/>



<http://pinterify.org/pin/460422761877908605>

³⁴ Vajra. Ver: Anexos al estudio de campo sobre el canto armónico en prácticas de budismo tántrico. Páginas 40 al 43.

³⁵ Campana. Ver: Anexos al estudio de campo sobre el canto armónico en prácticas de budismo tántrico. Páginas 44,45.
<http://www.parquemanantiales.org/wp-content/uploads/anexo.pdf>

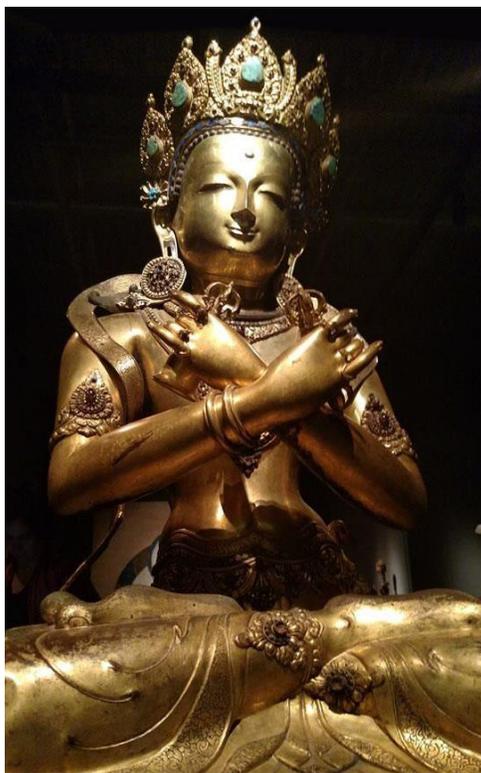
Este gesto interpreta la energía más alta, la unión de la compasión (representada por el Vajra) y la sabiduría (representada por la campana), necesarios para alcanzar la iluminación.



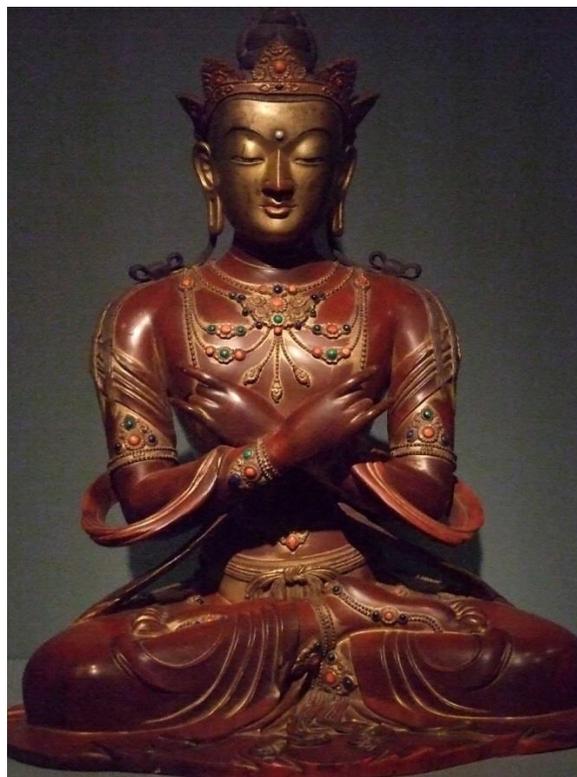
<http://ecx.images-amazon.com/images/I/51eXes3mq%2BL.jpg>



<https://es.pinterest.com/pin/476748310528879637/>



<https://es.pinterest.com/pin/553309504195417333/>



<https://es.pinterest.com/pin/401101910541736912/>

16- Vajra mudra

Denominado el mudra de los seis elementos, o el puño de la sabiduría. Transforma la ignorancia en sabiduría. Simboliza la unidad de los cinco elementos mundanos (tierra, agua, fuego, aire y metal) con la conciencia espiritual. Está formado por agarrar el dedo índice levantado de la mano izquierda apretado con la mano derecha cerrada, con la punta del dedo índice derecho tocando la punta del dedo índice izquierdo.



<http://alfa-img.com/show/medieval-japan-shinto.html>



https://www.univie.ac.at/rel_jap/an/Ikonographie/Mudra

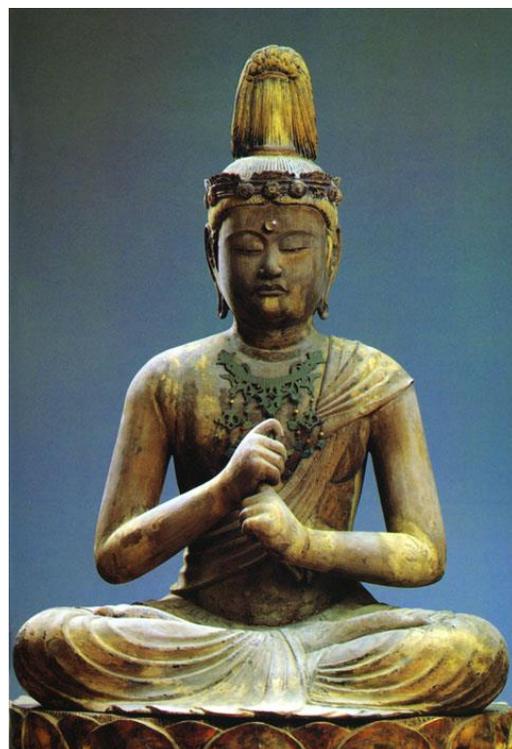


<http://mesosyn.com/hb3.html>

Este mudra encarna la omnisciencia y la sabiduría de la legalidad universal. Se aprecia frecuentemente representado por Vairocana, un buda primordial, quien es considerado como la encarnación del concepto budista de la vacuidad.



<https://es.pinterest.com/pin/529173024938520802/>



<http://www.fodian.net/world/vairocana/vr/vairocana23.jpg>



<https://es.pinterest.com/pin/498492252476486408/>



<https://es.pinterest.com/pin/79164905923875893/>

Mudras con objetos rituales en las manos

Frecuentemente en iconografía de mudras budistas, así como hinduistas se aprecian objetos rituales en las manos, como tallos de flor de loto, vajra, campana, boles de ofrecimiento, y otros.



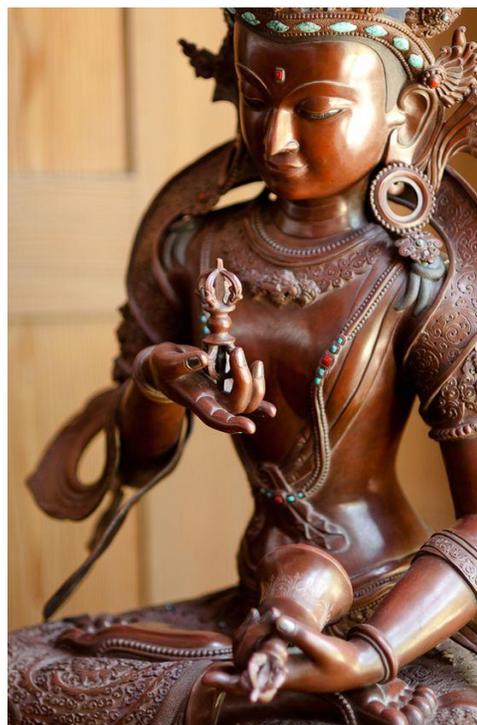
<https://es.pinterest.com/pin/362047257521128931/>



<https://es.pinterest.com/karryjk/symbols/>



<https://es.pinterest.com/pin/496873771358668856/>



<https://es.pinterest.com/pin/353180795758551915/>

La flor de loto³⁶, símbolo budista primordial, que representa la pureza de la mente de buda, se presenta en algunos mudras reforzando la cualidad de la deidad.



<https://es.pinterest.com/pin/345580971385308532/>



<https://himalayanbuddhistart.wordpress.com/category/all/kashmir/page/3/>



<https://de.pinterest.com/pin/481040803931374884/>



<https://de.pinterest.com/pin/46443439885070504/>



<https://de.pinterest.com/pin/475692779372537721/>

³⁶ Flor de loto. Ver: Anexos al estudio de campo sobre el canto armónico en prácticas de budismo tántrico. pág. 21,22
<http://www.parquemanantiales.org/wp-content/uploads/anexo.pdf>

En iconografía de algunos budas observamos objetos rituales que les son característicos. Un ejemplo lo vemos en el buda de la medicina, llamado buda azul; su mano derecha sostiene un tallo de la planta arura (terminalia chebula) en el mudra que concede la suprema realización, su mano izquierda sostiene un bol lleno de néctar, en el mudra de la concentración.



<https://es.pinterest.com/pin/514184482431605229/>



<https://es.pinterest.com/pin/319122323577623015/>



<https://es.pinterest.com/pin/374924737704657568/>



<https://es.pinterest.com/pin/353180795758601458/>

La presencia de boles de ofrecimiento que contienen joyas espirituales no es exclusiva del buda de la medicina, se aprecia en otros budas, siendo también un símbolo reiterado.



<https://es.pinterest.com/shangrila108/shangrilacollection/>



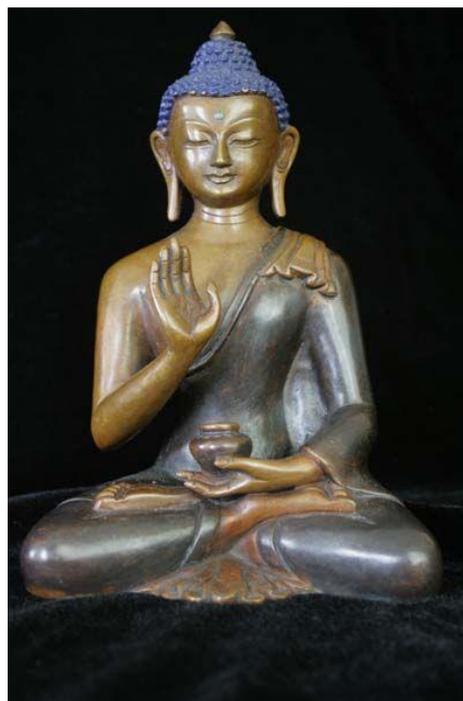
<http://www.buddhagroove.com/statuses/>

Buda Amitabha , el buda de la luz infinita



<http://www.buddha-figures.com/buddha-statues-a-d.html><https://es.pinterest.com/aramintasalaoja/sacred-art-and-not-so-sacred/>

Buda Amoghasiddhi, representa a la sabiduría que todo lo logra



Entre las múltiples deidades del budismo, en las Dakinis³⁷ (las bailarinas del cielo) son frecuentes los objetos rituales que acompañan a los mudras, como dorje, campana, phurba³⁸.



Dakini Gomadevi https://vk.com/wall-54443763_4978



<https://himalayanbuddhistart.wordpress.com/2013/01/10/vajravarahi-statues-2/> <https://es.pinterest.com/pin/531917405968351072/>
Dakini Vajra Varahi, Tíbet, con phurba en mano derecha



Dakini Vajra Varahi con campana

³⁷ Dakini. Ver: Anexos al estudio de campo sobre el canto armónico en prácticas de budismo tántrico. Pág. 25.

³⁸ Phurba. Ver: Anexos al estudio de campo sobre el canto armónico en prácticas de budismo tántrico. Pág.52
<http://www.parquemanantiales.org/wp-content/uploads/anexo.pdf>

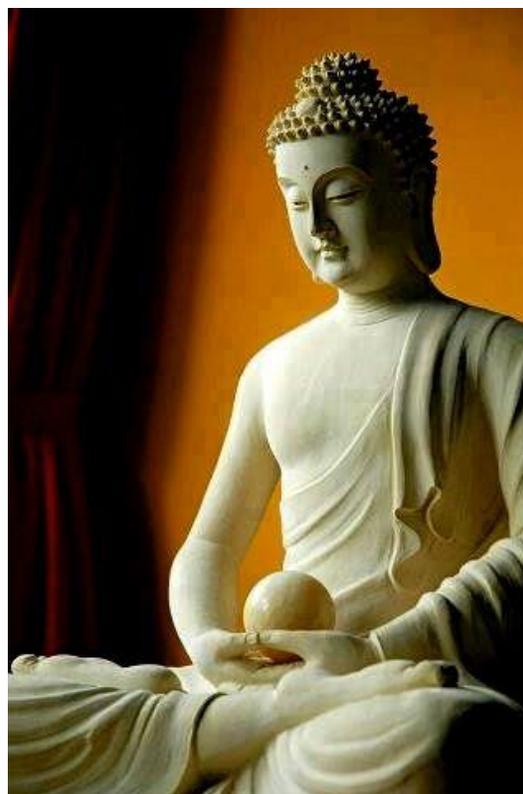
La esfera solo ocasionalmente se presenta en mudras, generalmente asociado al budismo zen. En el zen la esfera de cristal simboliza la mente clara y brillante. La transparencia del cristal revela la luz del entendimiento.



<https://www.flickr.com/photos/accwai/sets/72157606065983788/>



<https://es.pinterest.com/pin/323766660686294252/>



<https://es.pinterest.com/pin/487303622154702628/>

Mudras en artes marciales del budismo

En Japón y China pueden verse uso de mudra en artes marciales. Algunos se presentan derivados del budismo esotérico mikkyo, particularmente las sectas Tendai y Shingon. Se supone que estos gestos generan enfoque y potencia espiritual los cuales son manifestados externamente.

El Monasterio de Shaolin es un templo Chan budista en China que data de 1500 años. Aquí se imparte uno de los más antiguos estilos de artes marciales chinos, conocido en China como Shaolinquan. El templo de Shaolin tiene dos legados principales: Chan, que se refiere a Chan budista, la religión de Shaolin, y Quan, que se refiere a las artes marciales de Shaolin. En Shaolin, estas no son disciplinas separadas y sus monjes siempre han seguido la filosofía de la unificación de Chan Quan. Se convirtió en una de las mayores escuelas de kung fu. Se une la meditación a un entrenamiento físico con posturas y mudras, donde no hay límites a lo que el cuerpo humano puede soportar.



<http://www.curezone.org/ig/i.asp?i=58863>



<https://es.pinterest.com/pin/85498092897902544/>

Imágenes de monjes del Monasterio de Shaolin

Los monjes Shaolin creen que lo que sus cuerpos puedan adquirir es un reflejo de la fuerza de su mente. Su formación es muy intensa y se centra en áreas como el equilibrio, la fuerza y la resistencia.



<http://www.shifuyanlei.co.uk/pages/what-is-kung-fu>

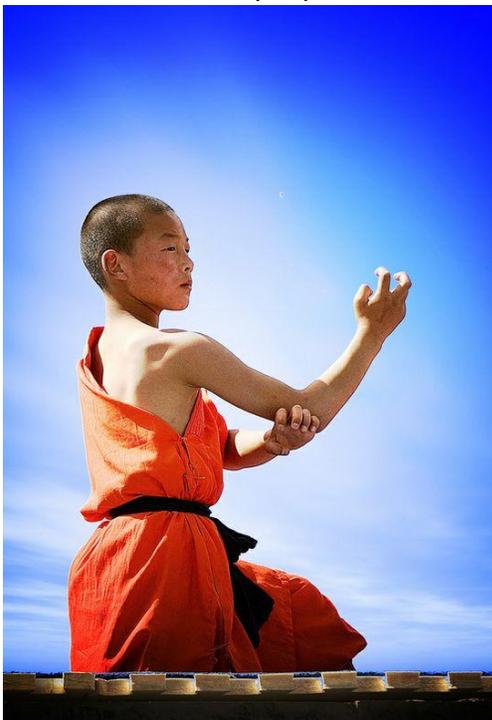


<https://es.pinterest.com/pin/419608890258766038/>

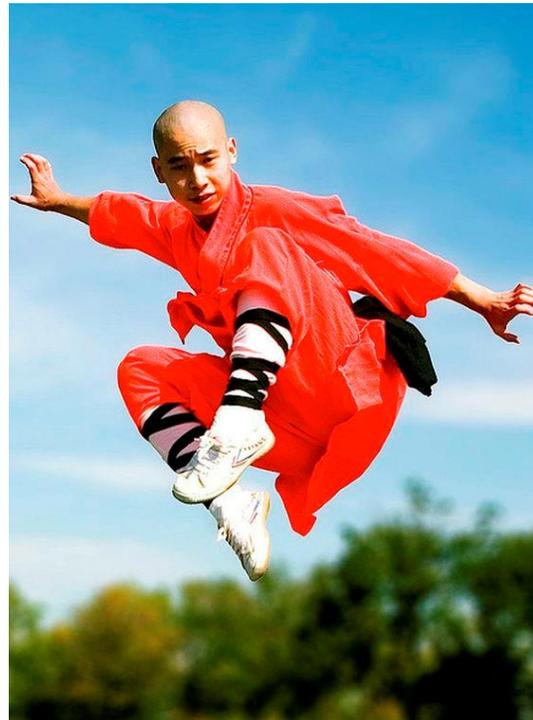


<https://es.pinterest.com/Hailey068/shaolin-kung-fu-martial-arts/>

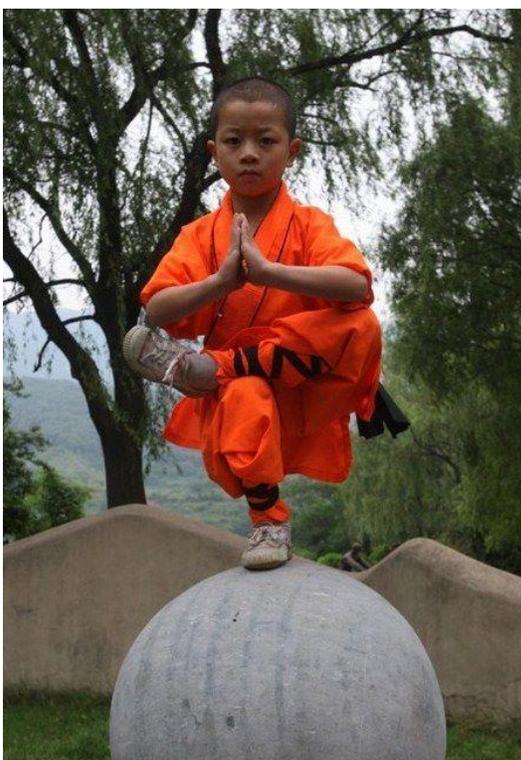
Los logros extremos a lo que estos monjes pueden alcanzar con sus cuerpos es sorprendente. Esto nos muestra cómo podemos empujar los límites de lo que creemos posible. Cuando podemos hacer esto físicamente, podemos extender más allá y hacerlo mental, emocional y espiritual.



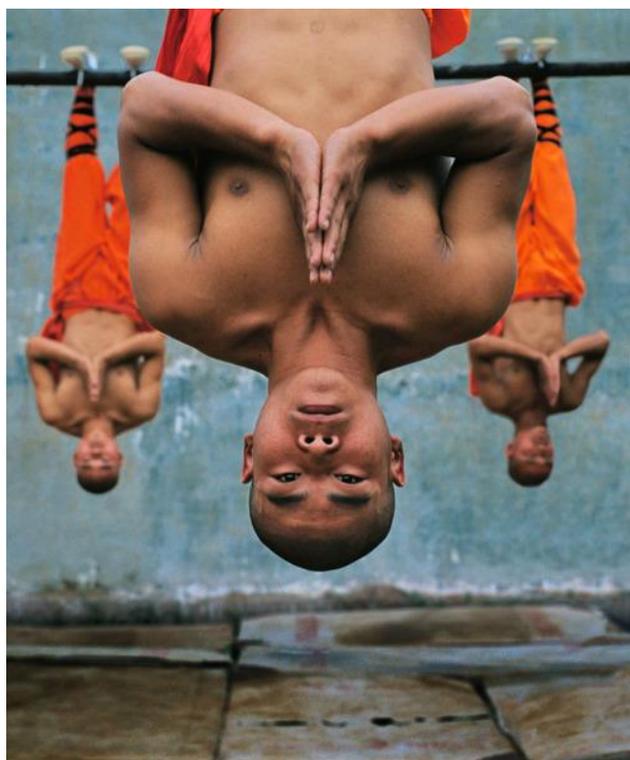
<https://es.pinterest.com/pin/451767406344088979/>



<https://es.pinterest.com/pin/406801778815205310/>



<https://es.pinterest.com/pin/307441112041011525/>



<https://es.pinterest.com/pin/363173157422966050/>

Mudras en Mesoamérica

En numerosos monumentos, códices y estelas precolombinas se ven representadas manos rituales. Existían dos tipos de lenguaje manual, uno para la guerra y otro para las prácticas meditativas y los ritos. Este último se denomina Machiomana, "mano simbólica". El arte en Mesoamérica está muy ligado a la religión, por lo que se supone que muchos de los gestos representados en los diferentes soportes artísticos tienen una connotación religiosa.

En las culturas precolombinas destacan los mudras en iconografía de la civilización maya. En varias figuras esculpidas en los frisos de las ruinas de Copan (Honduras), así como en los de Palenque (México), se muestran dioses y reyes (los mediadores entre los humanos y el mundo divino) con gestos arquetípicos.



<https://es.pinterest.com/pin/157766793174838900/>

<http://www.britannica.com/place/Copan/images-videos>

Esculturas mayas en ruinas de Palenque. México, y en Copan, Honduras

Es asombroso apreciar cómo muchos frescos y frisos mesoamericanos reproducen posiciones similares a mudras del oriente. Así como las deidades orientales tienen mudras que les son característicos o predominantes, aquí las divinidades también tienen un gesto particular que los representa. Al observar el parecido entre los códigos gestuales de Mesoamérica y la India, varios autores sugieren una relación transpacífica entre Asia y América. El investigador Samuel Martí plantea: *La similitud... de ciertas posiciones o ademanes de las manos de las deidades y danzantes mayas con sus colegas de la India... nos precipita dentro de uno de los grandes problemas de la antropología americana: las posibles relaciones prehistóricas entre América y Asia. (Samuel Martí, Mudra, manos simbólicas en Asia y América).*³⁹

³⁹ Díaz, Frank. Kinam "El poder del equilibrio, antiguas técnicas Toltecas" Pág 19

Queremos mencionar la tesis que propone la investigadora Mónica Cerrada: *La similitud encontrada entre culturas, sobre todo en lo que se refiere al arte y a la religión hacen ver que en el pasado la cultura oriental afectó a la americana. Son los mudras una prueba de estas similitudes, ya que tan solo se dan en Mesoamérica y en India, Indochina, Japón; Polinesia y Melanesia*⁴⁰. Según Mónica Cerrada la semejanza entre estas culturas supone dos posibles hipótesis sobre cómo la cultura oriental influenció a la americana⁴¹. Una de ellas plantea el origen en la cultura del valle del Indo hacia el siglo XVII a.C., y otra hipótesis en un origen muy posterior gracias a contactos con exploradores budistas en el primer milenio de esta era.

Sin embargo, otros investigadores apuntan a que es posible elaborar hipótesis acerca de actitudes paralelas de seres humanos distantes, cuyas estructuras corporales y de pensamiento puedan coincidir, pero no necesariamente tienen el mismo significado, y difícilmente se pueden sacar conclusiones a partir de tales semejanzas.

Según nuestra interpretación, los mudras de Mesoamérica son elementos de una tradición propia, cuyo origen no proviene de otra cultura. La similitud con los gestos hindúes obedecería a que los mudras son manifestaciones de impulsos internos comunes al ser humano. La representación de una imagen interna en una forma plástica puede ser universal, independiente de las culturas, por tanto puede expresarse un determinado gesto en diversas culturas.



<https://es.pinterest.com/pin/576320083545020309/>
México Maya, terracota estilo Jaina, 600 a 900 d.C.



<http://ancient-time.tumblr.com/page/11>
Urna funeraria, México, Monte Alban

⁴⁰ Cerrada Macías, Mónica. La mano a través del Arte: Simbología y gesto de un lenguaje no verbal. Pág 167

⁴¹ Cerrada Macías, Mónica. La mano a través del Arte: Simbología y gesto de un lenguaje no verbal. Pág 167 a 171

Analogía entre el mudra Vajrapradama de oriente, que simboliza la confianza en el ser superior, y el mismo gesto en Mesoamérica, (se ignora el nombre en lenguaje náhuatl), que significa el fuego del amor.

Estatua de Buda. Chiang Mai, Tailandia



<https://es.pinterest.com/pin/336010822172426614/>

Esculturas de civilización Zapoteca



<https://es.pinterest.com/pin/304204149809235933/>

Urna con figura humana, Monte Albán, México



<https://es.pinterest.com/pin/304204149809238215/>

Diosa de las trece serpientes



www.gettyimages.co.nz/photos/juchitan

Piedra de Hui Tarala, Juchitán, México

Similitud entre mudras de Mesoamérica y Oriente



<http://ixbalanque.com/the-school/copan-ruinas/>
Yum Kaax, dios del maíz. Ruinas Copan , Honduras. Maya



<https://es.pinterest.com/annueda/buddha-images/>
Tian Tan Buddha, Hong Kong



<http://smarthistory.org/coatlicue/>
Coatlicue, madre de todos los dioses,
Mitología Azteca



<https://es.pinterest.com/bnbehrens/mesoamerican/>
Mictlantecuhtli, dios del inframundo
Museo templo mayor, México



<https://es.pinterest.com/pin/502221795918083642/>

Mudra Abhaya doble en Buda Tailandia

Mudras en Cristianismo

A través de la historia vemos cómo se realizan diversos gestos manuales para rezar o para comunicarse con Dios. Estos ademanes son posiciones primordiales cargadas de contenido simbólico como emotivo.

Anteriormente mencionamos que en la teología cristiana cada dedo de la mano posee un simbolismo místico.

El símbolo revela algo profundo y fundamental. El ser humano habla con símbolos y se revela, asimismo, a través de ellos. Los signos fundamentales de la religión, como la divinidad, la oración, la glorificación, se manifiestan a la vez en el ritual y en la representación. Los ademanes más comunes son los de oración, adoración, súplica y bendición.

Los gestos de las manos están casi siempre en la iconografía del cristianismo, y en varias representaciones tienen un valor significativo, sin embargo no se enseñó masivamente el valor de dichas posturas. Vemos estos gestos para adoctrinar o para mostrar una visión de la divinidad. Actualmente en el catolicismo los mudras admiten una forma menos evidente. Habitualmente solo se asumen como gestos expresivos en la comunicación.



http://mgiribetshistoria.blogspot.cl/2013/07/monasterio-de-santes-creus_7058.html

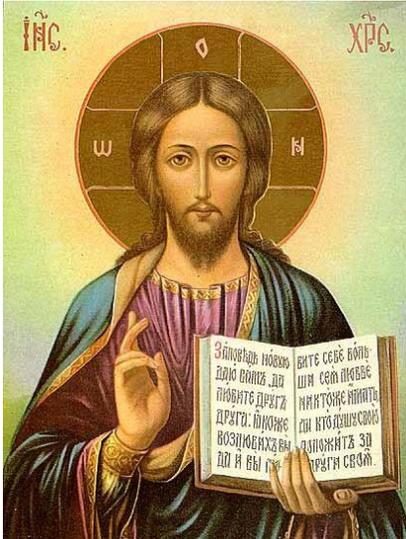
En el retablo de San Juan, Juan Bautista (aparentemente María Magdalena) realizando un mudra



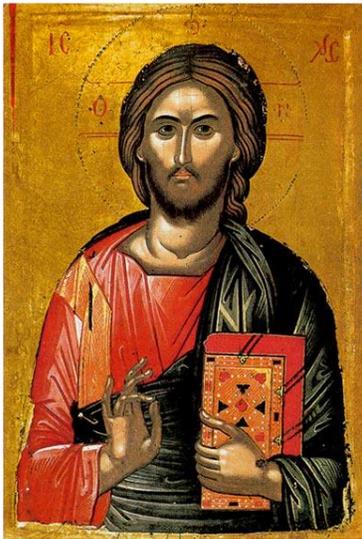
[https://en.wikipedia.org/wiki/Salvator_Mundi_\(Leonardo\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Salvator_Mundi_(Leonardo))

Pintura de Cristo como Salvator Mundi, atribuido a Leonardo da Vinci, con el mudra bendicente.

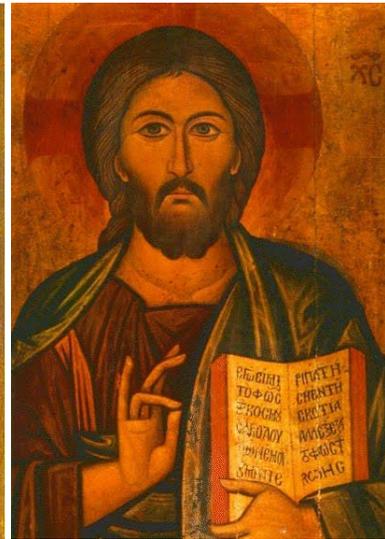
Imágenes de Cristo bendicente



<https://achristianpilgrim.wordpress.com/2011/05/>



<http://protestayfe.blogspot.cl/2012/06/mudras-en-la-tradicion-cristiana.html>

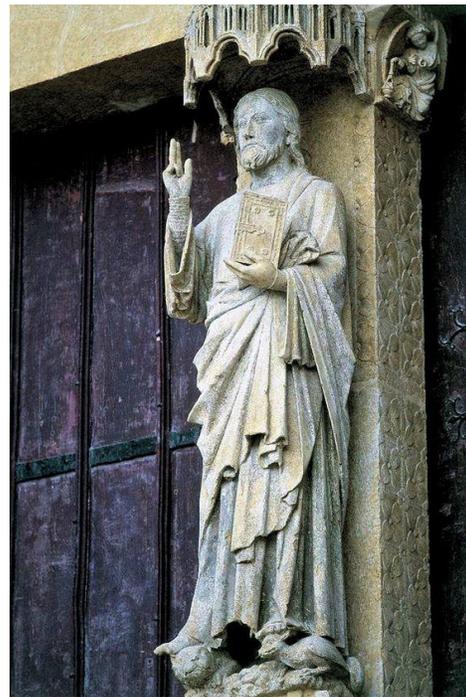


<http://pointdaarte.webnode.com.br/news/a-historia-da-arte-bizantina/>

El cristo bendicente se lo representa con la mano un poco alzada, elevando los dedos índices y medio, mientras que con el pulgar puede sujetar el anular y en otras representaciones sujeta tanto en anular como el meñique. En algunas ocasiones no sujeta los dedos con el pulgar. Los primeros tres dígitos están apuntando hacia arriba, hacia el cielo, a Dios y simbolizan la Trinidad divina. La mano izquierda adoctrina y habla por medio del libro que sostiene, donde se lee: ego sum lux mundi (yo soy la luz del mundo).



<https://enthusiastical.wordpress.com/category/sculpture/page/2/>
Cristo Pantocrátor, Bizantino, entre 1000 a 1200 DC



<https://es.pinterest.com/pin/377528381244539547/>
El Cristo Bello, Notre Dame. Paris.

Imágenes de otros mudras en catolicismo



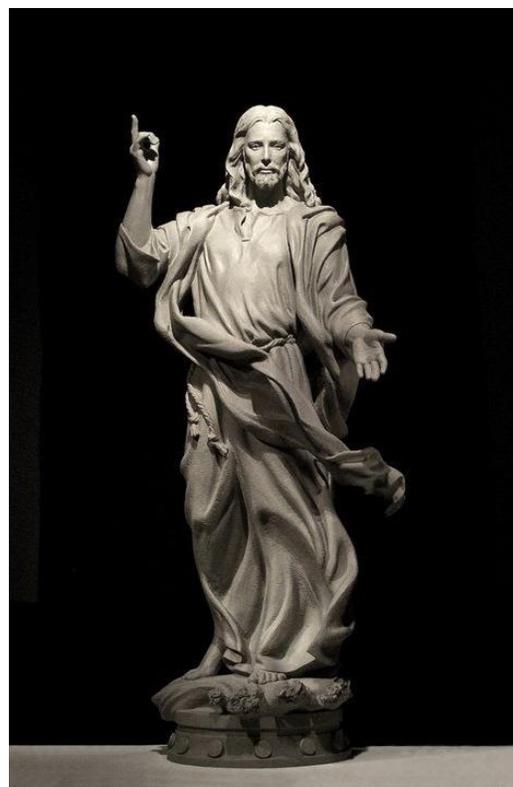
<https://gargoylesandgrotesques.wordpress.com/category/virgin-mary/>
Gesto de oración



<https://es.pinterest.com/pin/531917405968960512/>
Gesto de obediencia o de adoración



<https://es.pinterest.com/pin/3799980912661595/>
Cristo de Otero, Palencia, con gesto de bendición



<https://es.pinterest.com/pin/82894449370683384/>
Cristo con gesto "del maestro"

Mudras en Judaísmo

El gesto de Bendición sacerdotal



https://en.wikipedia.org/wiki/Priestly_Blessing

Este gesto, conocido en la literatura rabínica como elevación de las manos, acompaña al Birkat Cohanim o Bendición Sacerdotal, una antigua costumbre judía. La bendición es administrada por miembros de la clase sacerdotal. Las manos se reparten en dos formas de "V", en la forma de la letra hebrea Shin y simboliza la luz de la Shekinah o Presencia de Dios. La bendición en sí se toma directamente del libro de los Números: “Que el Señor te bendiga y te guarde; que haga resplandecer su faz sobre ti y te otorgue su gracia; que vuelva a ti su rostro y te dé la paz” (Números 6,24-26).

Los sabios judíos hicieron hincapié en que, aunque los sacerdotes son los que llevan a cabo la bendición, no es de ellos que se otorga la bendición, sino que más bien es el deseo de Dios que Su bendición debe ser transferida por medio de las manos de Cohanim.



http://nunezreport.blogspot.cl/2016_04_20_archive.html



<http://tradcatknight.blogspot.cl/2015/05/talmudic-jewryzionism-using-celebs-for.html>

Segunda parte:

**Experiencia en participación observante
de mudras rituales.**



Experiencia en participación observante de mudras rituales

En el año 2013 realicé un “*Estudio de campo sobre el canto armónico en prácticas de budismo tántrico*”⁴², visitando 13 monasterios en India y Nepal. Particular relevancia tuvo la experiencia de presenciar la “*Ceremonia de Yamantaka*”⁴³ en el Monasterio de Gyuto, en India. Esta ceremonia, que dura ocho días, es una práctica de Anutarayoga tantra, el camino de la clase más alta de tantra. Se inicia con la construcción de un mandala de arena, hay múltiples pujas con oraciones cantadas con la sobrecogedora voz grave que caracteriza a esos monjes gelugpas, y finalmente culmina con la consagración del rito y disolución del mandala.

Esta vivencia la registro como una experiencia trascendente en mi vida.

Mi interés en esa oportunidad estaba encaminado hacia el estudio del canto armónico como vía de entrada, sin embargo esta ceremonia me mostró no solo el canto, había un despliegue de trabajo energético donde se exalzan los estímulos sensoriales, se van mezclando e integrando los estímulos de sentidos externos e internos que conduce a una sobrecarga energética propicia para lograr un estado alterado de conciencia, y desde allí sumergirse en las profundidades de la conciencia en pos de alcanzar su propósito. A través de esta práctica los monjes intentan alcanzar la iluminación, aspiran a liberarse a sí mismos pero además acceder al estado de buda, y con ello vivir en la misión de beneficiar a todos.



⁴² Estudio de campo El canto armónico en prácticas de budismo tántrico

<http://www.parquemanantiales.org/wp-content/uploads/estudio-de-campo-y-relato-experiencia.pdf>

⁴³ Ceremonia de Yamantaka Idem anterior Pag 57 a 81

En esta ceremonia claramente se evidencian tres apoyos que facilitan la entrada hacia espacios profundos: los mantras, los mudras y el mandala, este último constatado en la construcción del mandala de arena⁴⁴.

En las múltiples pujas⁴⁵ de esta ceremonia están presentes los mudras que van acompañando a sus mantras, así cuerpo y habla se unifica a su mente, la cual está trabajando en visualizaciones de imágenes cuyo objetivo es acercarse a la budeidad.



El mandala de arena



Mudras dinámicos en Ceremonia de Yamantaka, Monasterio de Gyuto, Daramshala, India

⁴⁴ Mandala . Ver: Anexos al estudio de campo sobre el canto armónico en prácticas de budismo tántrico. Páginas 61 a 69
<http://www.parquemanantiales.org/wp-content/uploads/anexo.pdf>

⁴⁵ Pujas .Ver: Idem anterior, pág. 37

Cuando realicé el estudio de campo me preparé investigando sobre el canto armónico interiorizándome bien en este tema, sin embargo desconocía los mudras, por lo que fue una sorpresa encontrarme con esta herramienta. Me asombré al ver a estos monjes gesticulando con sus manos, todos al unísono, realizando los mismos ademanes. Todo el cuerpo estaba involucrado en esta práctica, desde la postura del cuerpo, la vibración de la voz grave de sus cantos, y esta serie de gestos que le daban movimiento a este mar de sensaciones. Desconociendo su significado, era fácil percibir que cada movimiento tenía un concepto específico, un lenguaje gestual no cotidiano, propio para manifestarlo dentro de un rito sagrado.

Mi impresión fue que estos gestos manuales daban potencia a las otras imágenes externas involucradas, otorgando mayor fuerza a las representaciones de las imágenes internas. La imagen visual más la kinestésica que aporta el mudra da mayor brillo a la imagen, lo que es clave en el trabajo energético. Este juego de imágenes entre las percepciones y las representaciones internas es relevante en la generación y desplazamiento de la energía psicofísica, en pos de disparar la transformación de la energía.

Como sólo fue una participación observante, ya que a pesar de convivir con los monjes durante los ocho días de esta práctica no obtuve la información verbal que perseguía, no puedo aseverar el significado real para ellos. Sin embargo esta vivencia me motivó a practicar intencionalmente con mudras en mi trabajo de entrada, encontrando un nuevo e inspirador camino en mi ascesis.

Uno no se imagina lo que la vida puede depararnos. Cuando viajé al encuentro con esos monjes encontré el estremecedor canto y mucho más... Pude apreciar la potencia de la oración, su disciplina y desposesión evidenciada en la construcción y disolución del mandala, y estos particulares gestos que danzan hacia la interioridad y que constituyeron para mí un revelador hallazgo de una forma de acercarme a lo sagrado.

Tercera parte

Relato de Experiencia

sobre el uso de mudras en ascesis



<https://es.pinterest.com/pin/305611524696108940/>

En mis prácticas de entrada, en algunas ocasiones sentía que habían determinados gestos que desplazan mi cuerpo hacia espacios profundos, como si al realizar el gesto me dirigiera hacia la interioridad, como si el gesto me encaminara en un viaje hacia lo profundo. Este hallazgo, sumado al aprendizaje de los mudras a partir de la vivencia con los monjes budistas, me incentivó a buscar mis propios mudras en el trabajo de entrada. Fue así como reforcé ciertos gestos que se habían manifestado espontáneamente y fui descubriendo otros.

Algunos de los gestos que se fueron develando no se incluyen en la terminología de mudras propiamente tal, solo aparecen en la iconografía como manos simbólicas. Sin embargo estos gestos tienen para mí el carácter significante de un mudra. En iconografía aparecen dichos gestos, no creo que constituya una simple coincidencia, no los considero casuales, creo que revelan un gesto con connotación sagrada.

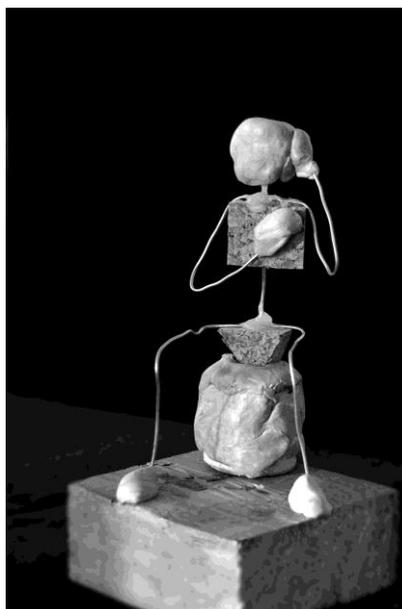
Le otorgué a cada mudra una significación según mis propios registros, que no necesariamente coinciden con el valor que se les asigna en la literatura. Por ello los denomino con el significado que para mí representan:

- 1- Mudra de escuchar más allá.
- 2- Mudra del tiempo sin tiempo.
- 3- Mudra de la fuerza.
- 4- Mudra del vacío.
- 5- Mudra de la unión a lo divino.
- 6- Mudra de la fusión con mi Guía.

Los primeros tres mudras no tienen nombre en la literatura, el 4 es el llamado Dhyana, el 5 Gyanmudra y el 6 Vajrapradama.

Con estos gestos mi cuerpo se pone en disposición de estar abierto a un nuevo espacio que me espera. Expongo dichos mudras:

1- Mudra de Escuchar más allá



Conformado por una mano ahuecada en mi oreja y otra mano en mi corazón, esta última para conectarme emotivamente. Este mudra lo realizo en algunas ocasiones mientras canto en mi ejercicio de entrada. La mano de la oreja es mi intento por escuchar mejor aquello que viene de ese otro espacio. Es la búsqueda del sonido primordial.

Cuando investigué sobre el budismo me interesó el camino de Jetsun Milarepa (1052-1135) considerado uno de los más famosos yoguis del Tibet. Su padre lo apodó Thopaga o “delicioso al oído”. Se dice que él escuchaba consciente, escuchaba con el tercer oído. Se lo representa con un mudra rodeando con la mano su oreja derecha, para resaltar la gran atención que prestaba a los sonidos. Se sintonizaba con lo infinito mediante los sonidos finitos de la naturaleza. Los cien mil cantos de Milarepa provienen de una auténtica escucha. De estos cien mil cantos me conmovieron algunas citas que figuran en ellos:

*“Esta esencia mental que no surge
no puede describirse con metáforas o símbolos;
esta esencia mental que no puede extinguirse
es descrita a menudo por los tontos,
pero quienes la comprenden la explican por sí mismos.
Carente de significado y significante
es un reino más allá de toda palabra y pensamiento.”⁴⁶
“Quien no ha visto la propia mente en desnudez
no ha de esperar contemplar la esencia verdadera.”⁴⁷*

⁴⁶ Cantos de Milarepa, Vida y enseñanza del más notable santo poeta budista. Pág 510
http://www.ing.uc.edu.ve/ocontrer/archivos/cien_mil_canciones_de_mila_repa.pdf

⁴⁷ Idem. anterior. Pág 516

Cuando practico este mudra intento escuchar como Milarepa, quien con su auténtica escucha puede ver su propia mente en desnudez y encontrar la esencia verdadera. Es el intento de escuchar lo verdaderamente real, sin el error de la percepción humana que me da una apreciación ilusoria. Busco purificar mi audición para traspasar aquel velo de maya y percibir la chispa divina.

Imágenes de este mudra en Milarepa



<https://es.pinterest.554013191635149759/com/pin/>



<http://www.hongnhu.org/tag/text/>



<http://vi.aliexpress.com/popular/milarepa-songs.html>



<https://es.pinterest.com/pin/493777546614686569/>

2- Mudra del tiempo sin tiempo

Dentro de las técnicas de canto aprendí el apoyo, que consiste en reforzar la musculatura abdominal para lograr un sonido controlado y prolongado. Me ayudé con un gesto para atender a este apoyo: basta con poner mi mano firme sobre la parte alta del abdomen, entre el plexo solar y el epigástrico.



<https://es.pinterest.com/pin/367465650821357534/>
Cultura Maya, Isla de Jaina, Clásico Tardío 600-900 D.C, México



<https://es.pinterest.com/pin/548524429596799850/>
Estatuilla terracota, período clásico, griego siglo 5 A.C, ático.

A este gesto no se le asigna la terminología de mudra, solo se evidencia como manos simbólicas en muy escasas esculturas.

Al practicar este ademán automáticamente mejoraba el apoyo y pude comprobar que el sonido podía alargarse.

Este hallazgo me llevó a asociar este gesto a prolongar el tiempo, y posteriormente a un registro de un “no tiempo”.

Cuando realizo este mudra a veces he logrado situarme en un tiempo sin medida, un tiempo que se disuelve y se mantiene, que no encadena, en que no hay ayer ni mañana. El presente se eterniza, hay inmovilidad del tiempo y esta inmovilidad se asocia a un estado de éxtasis. Aquí el tiempo es libertad pura, es eternidad.

3- Mudra de la fuerza.

Es el gesto de las manos extendidas y rígidas en posición sentada. Las manos reposan sobre los muslos casi sin tocarlos, los dedos están firmes y extendidos.

Este gesto no figura como mudra propiamente tal, sin embargo lo encontré como manos simbólicas en estatuaria del antiguo Egipto, y en Mesoamérica. Lo denomino con este nombre por el registro de fuerza que asocio a él.

Este mudra no sólo lo realizo en mi trabajo de entrada, se presenta cada vez que registro la fuerza mientras realizo la ceremonia de oficio.

A partir de la tensión de las manos, aparece el registro de fuerza asociada a una imagen kinestésica como la de un faraón sentado, erguido, incólume, muy firme pero a la vez etéreo pues está levitando. El hieratismo⁴⁸ invade todo mi cuerpo y adopto la postura de esta imagen.



Amenhotep III. Dinastía XVIII, alrededor de 1350A.C.

<https://es.pinterest.com/pin/462463455455910692/>

Esta postura me da una estabilidad rígida y un registro de estar contenida en un cuerpo sobrehumano.

⁴⁸ Hieratismo: Recurso plástico en pintura y escultura que consiste en plasmar lo representado eliminando la expresividad. Hay inmovilidad, rigidez, tensión contenida, actitud imperturbable y solemne. Alcanza un efecto de distanciamiento pero a la vez de idealización y ensalzamiento.

Nota. Sobre postura como una de las técnicas utilizadas en ascesis, recomiendo lectura de "Posturas yogui o asanas" en Yoga, Inmortalidad y Libertad, de Mircea Eliade, (pág 62). Refiriéndose al hieratismo apunta: *La posición del cuerpo - inmóvil, hierático- imita a una condición distinta de la condición humana: el yogui, en estado de asana puede ser homologado a una planta o a una estatua divina: de ningún modo podría ser homólogo al hombre, quien por definición es móvil, agitado, aritmico.* Mircea Eliade. El Yoga, Inmortalidad y Libertad, Pag 64

Este gesto se presenta además en manos simbólicas de esculturas de mesoamérica



<https://es.pinterest.com/pin/396668679649328334/>
Civilización Zapoteca, Oaxaca, Mexico



<https://es.pinterest.com/pin/447967494163295084/>
Cultura Maya, Copán, Honduras



<https://es.pinterest.com/pin/369787819374746158/>
Civilización Zapoteca, Monte Albán, México



<https://es.pinterest.com/pin/486740672199898202/>
Posible versión Zapoteca de un dios Maya

Lo inexpresivo que acompaña a esta postura rígida me hace tomar distancia del yo, mi identidad va alejándose, se refuerza mi centro de gravedad con un registro de empoderamiento sin soberbia.

El hieratismo inicialmente me da una sensación de contener la fuerza, de una potencia dentro de mi cuerpo que alcanza hasta los límites de él, con un registro de inmanencia⁴⁹, la fuerza permanece cerrada dentro de mí.

Aquí se apagan los movimientos, se aplacan las acciones, en ocasiones se acompaña de reducción en la respiración, apenas respiro. Requiero muy poco aire para nutrir mi condición vital, estoy estática, me siento una estatua omnipresente viviente, voy traspasando la condición humana. Hay inmovilidad, pero a la vez concentración en mí misma, hay neutralidad de los sentidos, la conciencia se va apagando, y poco a poco soy omnipotente y paso a formar parte del todo.



<https://es.pinterest.com/pin/279293614362728560/>
Ramses II Luxor Temple, Dinastía XIX, 1279-1213 A. C



<http://www.artehistoria.com/v2/obras/7429.htm>
Tutmosis III, faraón de la dinastía XVIII, 1479 a 1425 A.C

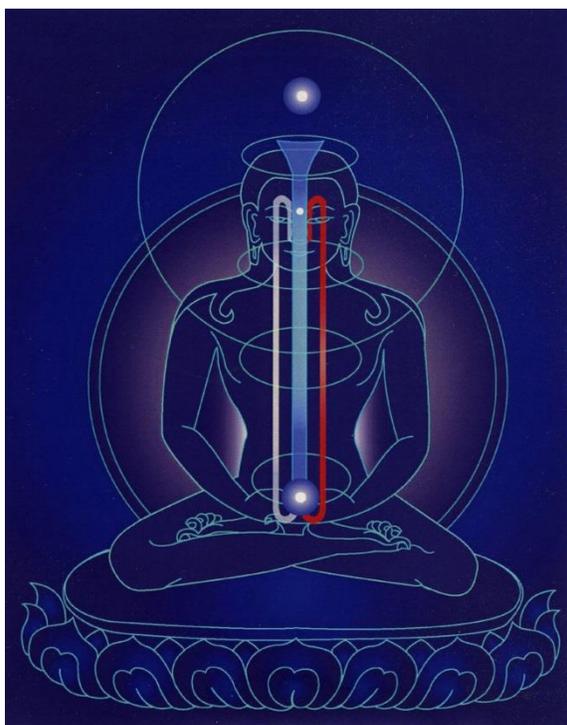
⁴⁹ Inmanencia: Ente intrínseco de un cuerpo. Es la propiedad por la que una determinada realidad permanece como cerrada en sí misma, agotando en ella todo su ser y su actuar.

Nota: recomiendo lectura "Inmanencia y trascendencia en la persona humana" de Mateo V. Mankeliunas
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4895449.pdf>

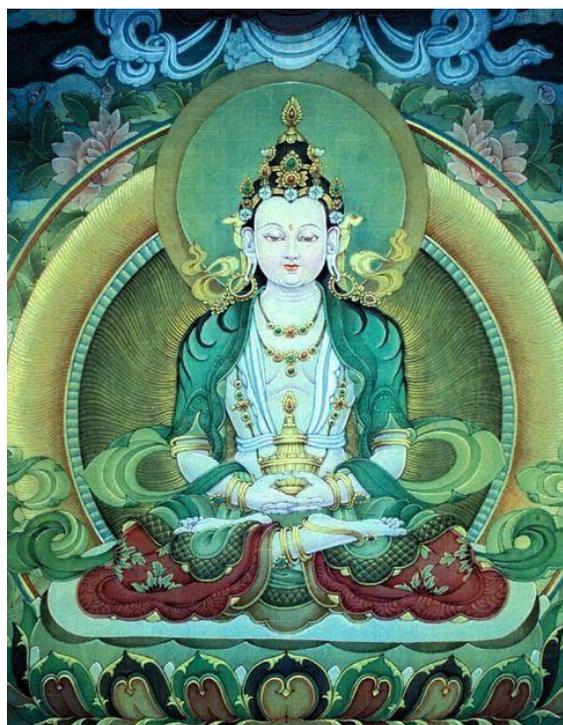
4- Mudra del vacío

He adoptado el clásico mudra de meditación llamado Dhyana o mudra del vacío, conformado por las manos unidas a nivel del plexo productor, formando un círculo o un ovalo con las manos entrelazadas.

Por su ubicación a nivel del plexo productor lo registro como generador de energía, y cuando lo asocio al sonido de mi canto utilizado en la entrada, canto y mudra se potencian y aumenta la carga energética que luego asciende por los plexos.



<http://kenkon.org/tasting-the-essence-of-tantra/>
Postura típica de bodhisattva



<https://es.pinterest.com/pin/337066353341224715/>
Mudra Dhyana en bodhisattva Kuan Yin

La kinestesia de este mudra me ubica dentro de una esfera, sentada, la espalda erguida, las manos unidas a nivel del plexo productor, siento mi cabeza cubierta por un halo luminoso y tengo el registro de ser (humildemente) como una bodhisattva y me siento llena de sabiduría y bondad.

Muchas veces acompaño este mudra con el sonido del canto armónico de mi entrada. Intento cantar lo más vacío, lo más insustancial que pueda, colocando el sonido de manera tal como si estuviera dentro de mi cráneo hueco, con la sensación de no tener cerebro. Posteriormente se evanece la sensación kinestésica del mudra y quedo solo con la oquedad. Habitualmente canto con un ritmo que interpreto como el pulso de la vida, al

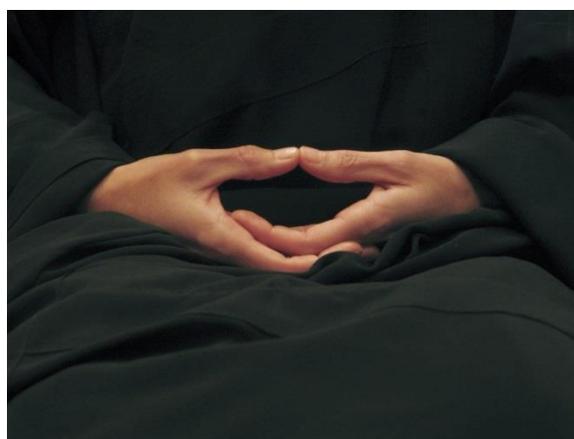
atender a esta oquedad se pierde el pulso y queda el sonido inmóvil, puro, sin el sostén del ritmo, solo el sonido suspendido en la nada...

Otras veces realizo este mudra en silencio, sin canto. Percibo que se desliza mi punto de control al hueco formado por mis manos, y desde ahí emerge un centro luminoso, se diluye mi cuerpo y queda solo el registro de esta fuente luminosa, y después de esta luz, nada...

Este mudra me facilita atender al registro de oquedad, al practicar este gesto me dispongo internamente a un estado de estar vacía. Atiendo a la tensión de los límites del óvalo conformado por el mudra, voy reforzando estos límites lo que me permite desligarme de todo lo externo a este ovalo y quedarme solo con su interior vacío. Podría relacionar esta experiencia con el paso ocho de la disciplina formal, la anulación.⁵⁰



<http://yoganasolutions.blogspot.cl/2012/10/dhyani-mudra.html>



<http://www.planetaholistico.com.ar/Zen/zen-budismo-zazen5.jpg>

Este mudra también lo relaciono con un paso del Vigñan Bhairav Tantra, texto del shivaísmo de Cachemira, que expone varios métodos de meditación. En uno de ellos figura:

*Contempla el espacio vacío,
accede a la no percepción,
a la no distinción, a lo inasequible,
más allá del ser y del no-ser:
toca el no-espacio.⁵¹*

Dentro del ovalo conformado por el mudra percibo que hay un espacio aun incomprensible, un espacio sin límites. Es el misterio, lo numinoso. Es un espacio incognoscible, pero sé que allí mora lo divino. Siento que me voy hundiendo en la nada, y desaparezco frente a esta nada que tiene un registro de inmensidad, de infinitud.

⁵⁰ Disciplina formal. En el paso 8 se llega al vacío central por el reforzamiento de los límites. Es posible producir el vacío central apuntando con fuerza a las paredes internas de la esfera, aunque esta pierda materialidad.

Apuntes Las cuatro disciplinas, pág. 31 www.parquepuntadevacas.net/prod.php

⁵¹ Vijnana Bhairava Tantra Pág. 10 <http://www.tantraahora.cl/pdf/Vij%C3%B1ana-Bhairava-Tantra.pdf>

5- Mudra de la unión a lo divino

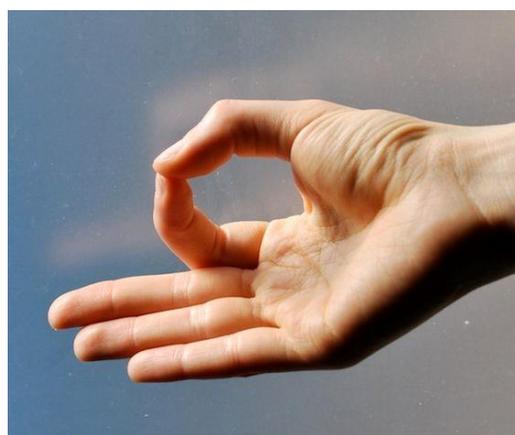
Es la unión del pulgar con el índice, el pulgar simboliza lo divino, (algunos lo denominan la conciencia cósmica), en cambio el índice representa la conciencia humana.

Existen diversas interpretaciones sobre el significado de este mudra. Algunos lo vinculan con un estado de paz y armonía, otros le adjudican representar sabiduría. Por otra parte se menciona que la presión entre el índice y el pulgar simboliza luz, y que el mudra representaría la iluminación del yo.

*El círculo cerrado del índice y el pulgar representa el objetivo del Yoga: la unión de Atman, el alma individua, con Brahmán, el alma del mundo.*⁵²



<http://thumbs.dreamstime.com/z/manos-de-buddha-cierre-20619326.jpg>



<https://es.pinterest.com/pin/549228117035813681/>

Para mí el índice representa el yo, y el pulgar lo divino. Con este gesto registro un puente de comunicación entre mundos aparentemente diferentes, reconozco la presencia de una realidad suprema, y experimento el registro de no dualidad entre aquello divino y lo mundano.

Este gesto ha constituido una gran herramienta no sólo en mi trabajo de entrada, sino que puedo aplicarlo en la vida cotidiana. Por ser un gesto tan simple lo puedo hacer en cualquier parte sin que nadie lo advierta. Además no es imprescindible realizarlo dentro de un estado de meditación, basta estar atenta al deseo de conectarme con lo divino para apelar a este mudra.

Puedo ejecutarlo en mi cotidianeidad, por ejemplo, puedo ir caminando con las manos en los bolsillos y realizando el mudra. Lo he ido incorporando como una herramienta inspiradora en mi trabajo como pediatra, puedo acercarme al niño, tocarlo a él con mis manos en mudra, y percibir no sólo lo divino que hay en mí sino también lo divino que hay en ese otro, y registrar por un segundo que somos uno.

⁵² Gertrudis Hirschi. Mudras. El poder del yoga en tus manos. Pág. 159

6- Mudra de la fusión con mi Guía



<https://es.pinterest.com/pin/365565694731562225/>



<http://www.f9photos.com/keyword/buddhism/i-nBzVhXW/A>
Buda Chiang Mai, Tailandia



<http://www.buddhafiguren.de/vishvavajra-23-cm.html>

Es el gesto de las manos cruzadas sobre mi corazón. Cuando lo realizo, me aparece la imagen de un doble dorje. El Vishva-vajra, o dorje cruzado, en el budismo Vajrayana representa la indestructibilidad e inmutabilidad, y simboliza la estabilidad absoluta. Con este mudra mis manos se convierten en un vishva-vajra y registro esa estabilidad.

Por otra parte, lo más significativo para mí, este gesto lo asocio a la unión con mi Guía. Al realizar el mudra percibo al Guía, quien inicialmente se ubica por detrás y me abraza, sus manos ahora son mis propias manos que abrazan el corazón, y percibo su protección. Luego voy internalizando el registro del Guía en mi corazón, lo siento dentro de mí, me he fundido en él...

Conclusión



<https://pixabay.com/es/buda-mano-estatua-la-paz-budismo-1411441/>

Me conmueve ver la belleza que transmiten las manos, no aquella belleza puramente sensorial, sino la que encierra el ser una manifestación de lo sagrado.

A través de los gestos me dispongo a conectarme hacia otro espacio, a abrir un puente de comunicación hacia aquello que mi conciencia no logra palpar. Puedo intuir otro mundo sin necesidad de comprenderlo. Ese mundo insondable, cuya inmensidad y profundidad habitualmente se muestran inaccesibles, puede manifestarse tan solo con un ademán. El mudra encarna una presencia de ese otro espacio.

Cuando recurro a mudras en mi trabajo de entrada inicialmente me concentro en el gesto y su significante, las manos adquieren protagonismo, a veces se apaga la percepción del resto del cuerpo quedando solo el registro de las manos. Luego me voy sumergiendo en mi interioridad, me voy desligando del cuerpo, incluso de las manos; ellas, tan potentes por su simbolismo, se transforman y van perdiendo su percepción. Solo permanece aquello que el gesto representa. Incluso a veces ni siquiera queda esa representación. Esa forma del mudra, inicialmente tan potente, ahora es “no forma”... Hay apagamiento de los sentidos, suspensión del yo. Y allí me encuentro en un estado en que puedo atisbar otra realidad más allá del tiempo y de la ilusión.

Por otra parte, el registro que me deja esta experiencia queda en la memoria, y vinculo el gesto a algo sagrado sin necesidad de estar en un estado alterado de conciencia. Es así que en la vida cotidiana recurro a ciertos mudras logrando acercarme a lo sagrado. A veces con un simple roce de las manos puedo tocar lo divino.

Los mudras han constituido una herramienta para vivir con el registro interno de conexión con lo sagrado. Me han facilitado ese modo de estar en el mundo anclada en el registro de la presencia divina y con ello cambia la manera de ver el mundo y a los otros, pudiendo

reconocer en ellos los signos de lo sagrado. La experiencia me muestra que los mudras pueden ser una llave para abrir la puerta que conduce a volar hacia otros espacios.

De acuerdo a la hipótesis formulada, gracias a la investigación sobre el tema, sumado a la experiencia personal, concluyo que los mudras pueden ser una potente herramienta que apoya el procedimiento de Entrada para acceder a espacios profundos.

Anexo

Complementando la investigación y el relato de experiencia adjunto link de un video que resume esta producción: <https://youtu.be/90Z4KFeeRsc>

Bibliografía

Apuntes Las cuatro disciplinas. www.parquepuntadevacas.net/prod.php

Berzin, Alexander. Archivos Berzin. Visualización.

http://www.berzinarchives.com/web/es/archives/advanced/tantra/level1_getting_started/visualization.html

Caballero, José. "Morfología. Símbolos, signos y alegorías.

<https://es.scribd.com/doc/33525450/Jose-Caballero-Si-mbolos-Signos-e-Alegorias-Morfologia-pdf>

Cerrada Macías, Mónica. La mano a través del Arte: Simbología y gesto de un lenguaje no verbal. <http://biblioteca.ucm.es/tesis/bba/ucm-t29915.pdf>

Cornu, Philippe. Diccionario Akal del Budismo

ISBN 84-460-1771-7, Ediciones Akal, SA, 2004, Madrid España.

<https://books.google.cl/books?id=JZjYQSMOw8cC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

Chang, Garpa. Cantos de Milarepa, Vida y enseñanza del más notable santo-poeta budista

http://www.ing.uc.edu.ve/ocontrer/archivos/cien_mil_canciones_de_mila_repa.pdf

Diaz, Frank. Kinam "El poder del equilibrio, antiguas técnicas Toltecas"

<https://poderesunidosstudio.files.wordpress.com/2009/12/frank-diaz-kinam-el-poder-del-equilibrio-tecnicas-toltecas.pdf>

Díaz Hernández, Cándido. Historia del Yoga

<http://comentariosmedicos.com/documentos/historiadelyoga.pdf>

Eliade, Mircea. Lo sagrado y lo profano. Guadarrama. Punto omega. Traducción: Luis Gil.

Cuarta Ed 1981

<https://antroporecursos.files.wordpress.com/2009/03/eliade-m-1957-lo-sagrado-y-lo-profano.pdf>

Eliade, Mircea. Yoga, Inmortalidad y Libertad

<https://mfrr.files.wordpress.com/2012/07/eliade-mircea-yoga-inmortalidad-y-libertad.pdf>

García Gutiérrez, Fernando. Los espacios sagrados de Japón.

<file:///C:/Users/Luz%20Mar%C3%ADa/Downloads/Dialnet-LosEspaciosSagradosDeJapon-1415391.pdf>

Hirschi, Gertrudis. Mudras. El poder del yoga en tus manos. Ed Urano. 1999, España

Mansilla, Luz María. Estudio de campo El canto armónico en prácticas de budismo tántrico
<http://www.parquemanantiales.org/wp-content/uploads/estudio-de-campo-y-relato-experiencia.pdf>

Mansilla, Luz María. Anexos al estudio de campo sobre el canto armónico en prácticas de budismo tántrico. <http://www.parquemanantiales.org/wp-content/uploads/anexo.pdf>

Marcelli, Adrián. Mudra: el movimiento y la conducción de la energía.
<https://es.scribd.com/doc/299879561/01-Mudra-El-Movimiento-y-Conduccion-de-La-Energia>

Neila Muñoz, Carlos María. “Antropología Simbólica y de la Religión”
<http://www.mercaba.org/SANLUIS/Filosofia/autores/Contempor%C3%A1nea/Eliade/Imagenes%20y%20Simbolos.pdf>

Silo. Apuntes de Psicología
http://libreriahumanista.com/Libros/PDF/Apuntes_de_psicologia.pdf

Silo. Charla sobre los principios Drummond.
http://www.wingedlionpress.org/download/882_Charla%20sobre%20los%20principios.pdf

Silo. Síntesis Drummond IV junio 2000
<http://elmayordelospoetas.mobi/sintesis-drummond-iv/>

Rajnikant Upadhaya, Mudra Vigyan
https://books.google.ca/books?id=3SHkUjNsBIIc&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Vijñana Bhairava Tantra
<http://www.tantraahora.cl/pdf/Vij%C3%B1ana-Bhairava-Tantra.pdf>

Yogani.” Asanas Mudras y Bandhas. Despertando el Kundalini Extático”. ISBN 978-1-938594-06-9 <http://www.aypspanish.com/books-amb-sample.pdf>

Zampoli, Antonella. Mudras y Mantras
http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/blog/docentes/trabajos/9158_24635.pdf

Video

Video de mudras dinámicos The Mudras by Lama Khenpo Chimed Rinpoche
<https://www.youtube.com/watch?v=fDKXMLUKFDE>

