



Argomento: Mudrā - Sigilli

Data: 25 febbraio 2025
Scheda N. 1

Curiosità: perché nella posa meditativa il pollice tocca l'indice?

Vediamo il significato, la modalità di esecuzione e i benefici delle due mudrā molto diffuse.

1) Chin Mudrā



Significato

Sigillo della coscienza.

Esecuzione

Si esegue con le mani posate alle ginocchia con il dorso. La punta dell'indice e del pollice si toccano, altre dita distese.

In caso di meditazioni di lunga durata, alcune scuole fanno posizionare la punta dell'indice alla base della prima falange del pollice per dare più stabilità al "sigillo" e così evitare che le due dita si separino.

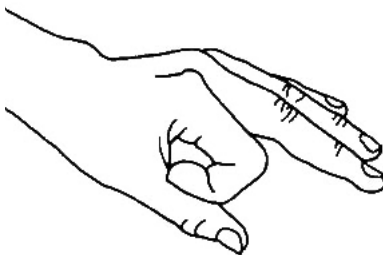
2) Jñāna Mudrā (anche Gyan Mudrā)

Significato

Sigillo della saggezza, della conoscenza.

Esecuzione

Si esegue con i palmi delle mani posati alle ginocchia. Le dita si posizionano come in Chin Mudrā.



Simbologia e benefici delle due Mudrā

Le dita dritte, mignoli, anulari e medi, rappresentano le tre categorie della natura.

La natura è divisa in tre componenti: Tamas (inerzia, pigrizia, oscurità, ignoranza), Rajas (azione, passione, movimento) e Sattva (comprensione, purezza).

Questi tre stati devono essere trascesi uno dopo l'altro, per passare dall'oscurità alla luce e dall'ignoranza alla conoscenza.

L'indice rappresenta la manifestazione individuale della coscienza (jivatma).

Il pollice simboleggia la Coscienza o realtà suprema che tutto pervade.

L'individuo (indice) si inchina alla Coscienza suprema (pollice) e riconosce il suo potere insuperabile.

Allo stesso tempo, l'indice e il pollice si toccano a dimostrare che l'essere individuale, sebbene sembri separato, in realtà è uno con il Supremo.

Le due mudrā portano chiarezza mentale.

Migliorano le tensioni e i disordini mentali.

Promuovono memoria e concentrazione.

Sono utilizzate contro l'insonnia, così come per la sonnolenza, la depressione, l'alta pressione sanguigna.