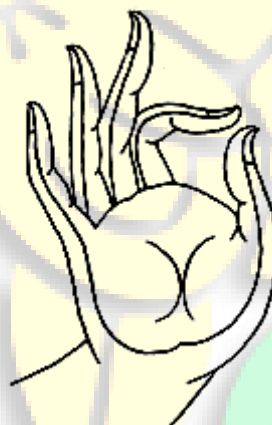


Mudras: Simbologia e Significados no Budismo

Os mudras são posições de mão e gestos simbólicos usados para evocar ideias e estados de espírito particulares. São uma forma de comunicação não-verbal e de auto-expressão utilizados no budismo e também noutras tradições espirituais com origem na Índia, como o hinduísmo e jainismo, e até em formas de dança. Mudra é uma palavra sânscrita que significa “selo”, “marca” ou “gesto”. Os mudras são frequentemente retratados na arte e iconografia budista e feitos durante certas práticas. Cada mudra tem uma função externa/simbólica e uma interna/experimental, pois comunica ao mesmo tempo, tanto para a pessoa que os executa quanto para o observador, aspectos da mente iluminada. Alguns dos mudras simbolizam momentos ou eventos importantes na vida do Buda.

Principais Mudras Budistas:

Dharmachakra mudra e Vitarka mudra



Em sânscrito Dharmachakra significa “Roda do Dharma”. Este é o mudra do “Girar da Roda do Dharma”. Ele simboliza um dos momentos mais importantes e marcantes na vida do Buda, a ocasião em que deu o seu primeiro ensinamento para os seus companheiros em Sarnath depois do seu grande despertar. Denota assim, a colocação em movimento da Roda do ensinamento do Dharma, a transmissão do ensinamento budista. É dito que o próprio Buda executou esse mudra.

O mudra é formado com as mãos mantidas ao nível do coração. Os polegares e

indicadores de cada mão formam círculos que se tocam. A mão esquerda está voltada para dentro, a mão direita, voltada para fora. As mãos colocadas na frente do coração simbolizando que esses ensinamentos vem diretamente do coração do Buda. Os três dedos estendidos da mão esquerda simbolizam as 3 Joias do Dharma.

Existem variantes deste mudra, como nos afrescos das Cavernas de Ajanta, onde as duas mãos estão separadas e os dedos não se tocam. Uma variante possivelmente derivada do dharmachakra mudra é o **vitarka mudra**, que é também um mudra relacionado com a transmissão do Dharma. Ao formar este gesto, a mão direita é mantida na altura do peito, a palma virada para fora e os dedos para cima com o polegar tocando o dedo indicador, enquanto a mão esquerda fica no colo com a palma virada para cima. Em algumas outras versões, a mão esquerda também é mantida ao nível do quadril com os dedos apontando para baixo, palma para fora e o polegar e o dedo indicador formando o dharmachakra simbólico.

Dhyana mudra



Este é o mudra da meditação. É também conhecido como **Jhana mudra** ou **Samadhi mudra**. Ele ajuda na concentração profunda, na tranquilização da mente e, expressa o equilíbrio da mente e corpo. O dorso da mão direita repousa sobre a palma da outra, com as pontas dos polegares levemente se tocando. A mão superior simboliza a iluminação; a mão de baixo, o mundo das aparências. Assim, o mudra como um todo sugere a sabedoria e a supremacia da mente iluminada. O Triângulo formado representa as 3 Joias. Frequentemente o Buda Gautama é representado na posição de meditação com este mudra formado. Na escola Soto Zen este mudra é sempre utilizado durante a prática do zazen (meditação), representando a unidade

do cosmos em nós, e nós no cosmos, por isso é também chamado de “mudra cósmico”. Somos um com todo o universo. Os polegares mostram a qualidade da concentração na prática. Quando existe tensão e preocupação, eles podem se enrijecer; se existe distração, ou ainda se houver sonolência ou desânimo, podem se separar. Este mudra é assim uma expressão do zazen do praticante, em que fica evidente o estado da mente de cada um. Existem variações deste mudra, em outras escolas, na prática meditativa o mudra pode ser formado como na forma descrita acima ou, simplesmente com uma mão a repousar sobre a palma da outra.

Bhumisparsha mudra



O bhumisparsha mudra também é conhecido como “Tocar a Terra” ou “Testemunho da Terra”. A mão esquerda repousa no colo com a palma voltada para cima. A mão direita repousa com a palma para baixo no joelho direito com os dedos tocando ou apontando para a terra.

Quando Siddhartha Gautama, o Buda histórico, estava meditando sob a árvore Bodhi, foi assaltado pelo demônio Mara, que tentou perturbar a sua mente. Mara representa as paixões que nos prendem e nos iludem. Siddhartha recusou-se a ser tentado a sair do caminho da iluminação e convocou a terra como testemunha, dizendo: “A terra será minha testemunha, não me deixarei seduzir”. Este gesto passou assim a representar o momento da iluminação do Buda e a sua vitória sobre as forças sedutoras da ilusão.

O Buda Gautama sentado em meditação com esse gesto é uma das imagens icônicas mais comuns do budismo.

Varada mudra



Geralmente a mão direita fica voltada para fora e apontada para baixo, mas por vezes também é usada a mão esquerda. O Mudra representa a doação, generosidade, compaixão, e as boas-vindas. É o mudra da realização do desejo de ajudar todos os seres na obtenção da libertação. Também simboliza o precioso presente do Dharma ou ensinamentos budistas. Os cinco dedos estendidos simbolizam as seguintes cinco perfeições: Generosidade, Moralidade, Paciência, Esforço e Concentração meditativa.

O mudra é usado em figuras sentadas ou em pé, como Budas e bodhisattvas, e raramente é usado sozinho. Geralmente costuma ser usado em combinação com outro mudra feito com a mão direita, muitas vezes o Abhaya mudra (descrito

abaixo). Esta combinação dos mudras Varada e Abhaya é chamada de Segan Semui-in ou Yogan Semui-in no Japão. O Buda Ratnasambhava, que é um dos um dos cinco Dhyani Budas, é representado formando este mudra. Ele também é comumente encontrado em representações de Avalokiteshvara, da Tara Verde e Branca, e em representações do Buda histórico no sudeste asiático.

Abhaya mudra

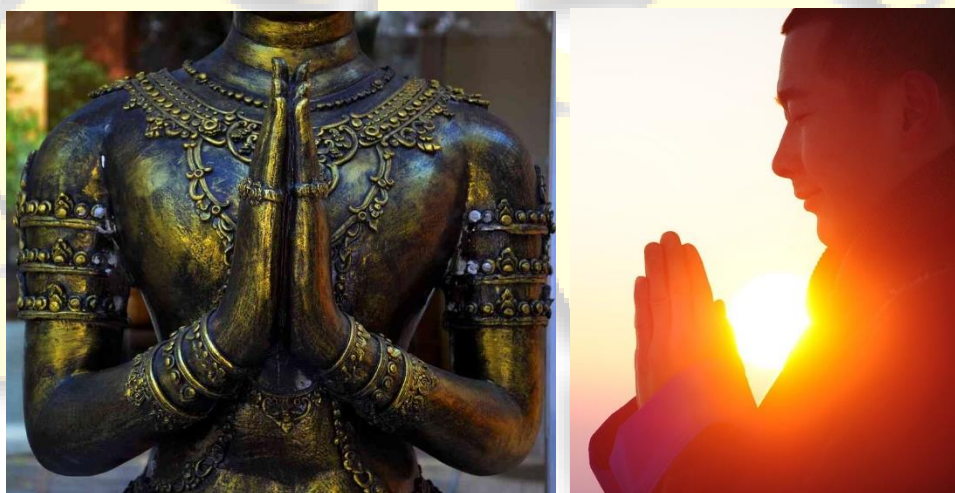


Mudra da bênção, paz, destemor, proteção e dissipação do medo. A mão direita, mantida na altura dos ombros, aponta para cima com a palma voltada para fora. Diz-se que o Buda histórico fez esse gesto após obter a iluminação. Esse gesto terá sido usado muito antes do início do budismo como símbolo de boas intenções, por exemplo na aproximação a desconhecidos, mostrando que se está livre de armas.

Na Tailândia, e especialmente no Laos, o abhaya mudra está associado ao movimento do Buda em andamento (também chamado de 'o Buda colocando a sua pegada'). É quase sempre usado em imagens que mostram o Buda ereto, seja imóvel com os pés juntos, ou andando. Na arte de Gandhara o mudra indica a ação de ensinar o Dharma.

Numa história budista, Devadatta, que era um primo do Buda, por ciúmes causou um cisma na comunidade de discípulos. À medida que o orgulho de Devadatta aumentava, ele tentou matar o Buda. Um dos seus esquemas consistiu em alimentar um elefante com álcool, o torturar e, estando ele furioso o soltar em direção ao Buda. Porém, quando o elefante se aproximou Dele, o Buda exibiu o abhaya mudra e acalmou o animal. Este episódio é mostrado em vários afrescos budistas.

Anjali mudra



Mudra da saudação, oração e respeito. Anjali é uma palavra sânscrita que significa precisamente “saudação” ou “oferecer”. Geralmente não é encontrado em representações do Buda, Bodhisattvas ou outras divindades, mas é comumente usado por budistas e não-budistas, como uma forma de saudação, para expressar respeito, agradecimento e devoção.

Este gesto também é chamado de Namaskara mudra, que significa “bom dia” em hindi, e é também amplamente conhecido pela palavra japonesa **Gasshō**, que significa “duas mãos que se juntam”. O Anjali tradicional é formado colocando as

palmas das mãos juntas ao nível do coração, com as pontas dos dedos apontadas para cima. Na versão japonesa chamada de Gasshô, é formado colocando as palmas das mãos juntas com os dedos estendidos a um palmo de distância na altura do nariz, os braços ficam posicionados em linha reta paralelos ao chão e a coluna mantém-se reta. Existem algumas outras variações utilizadas durante certas cerimónias. Adicionalmente o gasshô expressa a não-dualidade. Corpo-mente-coração sendo o próprio universo.

