

# I Sigilli della Mente



**Stefano Bresciani**

BRUNO EDITORE

**Stefano Bresciani**

## **I SIGILLI DELLA MENTE**

**Report collegato a:**

**LA RUOTA DEL BENESSERE**



## I SIGILLI DELLA MENTE

Mudra è un termine di origine babilonese, tradotto con sigillo. L'enciclopedia libera *Wikipedia* riporta questa chiara definizione: *“Mudra è un gesto simbolico delle mani o delle dita. Viene usato nello Yoga, nelle asana (posizioni), nel pranayama (respirazione) o nella meditazione. Il mudra può agire sul piano fisico, energetico e/o spirituale.*

*I mudra vengono usati molto nel buddhismo tibetano, sono movimenti, gesti, danze delle mani che vanno a completare tecniche, pratiche e meditazioni atte al raggiungimento dell'illuminazione, ma i mudra vengono praticati anche durante le cerimonie come ad esempio nelle cerimonie di iniziazione. Vi sono molte opinioni in merito all'interpretazione del termine mudra; gli studiosi sostengono l'interpretazione legata all'origine etimologica del vocabolo, che identifica la posa della mano come un “sigillo”, una “stampa”, un “segno”, un “marchio”, un*

*“simbolo”, un “gesto simbolico” oltre ad identificare, nell’esoterismo, le varie divinità”.*

Guru e adepti di queste discipline considerano le estremità superiori corporee come molte antenne riceventi e trasmittenti, sintonizzate sulle frequenze dell’universo, la fonte primaria e infinita di energia vitale, il famoso *ch’i* che tratto nell’eBook *La Ruota del Benessere* e nel report *I Sigilli del Corpo*.

Oltre alla relazione con l’energia o soffio vitale pare vi sia una stretta relazione anche tra i *mudra* e i *mantra*, strumenti vocali. Wikipedia riporta la seguente descrizione: *“la parola mantra deriva dalla combinazione delle due parole sanscrite “manas” (mente) e “trayati” (liberare). Il mantra si può quindi considerare come un suono in grado di liberare la mente dai pensieri. Sostanzialmente consiste in una formula (una o più sillabe, o lettere o frasi), generalmente in Sanscrito, che vengono ripetute per un certo numero di volte al fine di ottenere un determinato effetto, principalmente a livello mentale, ma anche, seppur in maniera ridotta, a livello fisico ed energetico”.*

Il suono per eccellenza, la vibrazione vocale originaria per gli orientali, è il *mantra OM* (pronunciato A U M), così come nella tradizione cristiana viene utilizzata la parola AMEN.

Nell'epoca giapponese dei *Samurai* e dei *Ninja* esisteva una serie di *mudra* associati ai *mantra* che prendeva il nome di “*Kuji-in*”, una sequenza di 81 gesti dalla quale sono state estratte 9 posizioni fondamentali, trasmesse ai giorni nostri in occidente.

\*\*\*

Queste posizioni le ho analizzate per te in questo report e riportate anche nell'eBook *La Ruota del Benessere*.

È consigliabile praticare i *mudra* in un posto tranquillo e possibilmente silenzioso, così nessuno può disturbarti; inoltre, se decidi di associare i relativi *mantra*, eviti di dare nell'occhio 😊. Cerca di metterti in una comoda posizione seduta, restando sulla sedia o a terra ma con la schiena ben dritta, facendo attenzione che non ti procuri dolore. Sei libero di eseguirli in qualsiasi momento della giornata, meglio comunque lontano dai pasti,

poiché in certi casi possono causare un po' di nausea o persino vomito.

Se, parallelamente al sigillo con le mani proposto in questo report, desideri recitare il *mantra* con la voce, sappi che l'effetto sarà più potente e duraturo, anche se ciò comporta una buona dose di **dedizione e serietà** da parte tua. Meglio iniziare con calma, gradualmente; io ho iniziato a lavorare con i miei allievi della scuola [BSGT](#) solo con i *mudra*.

I *mantra* costituiscono la tua evoluzione spirituale e per questo motivo richiedono un certo livello di pratica della meditazione in cui è fondamentale saper **sgombrare la mente**.

In oriente, ad esempio in India in cui gli *yogi* seguono da millenni queste pratiche esoteriche, la meditazione è all'ordine del giorno, poiché la loro esistenza è basata sui tre pilastri del benessere interiore: corpo, mente e spirito.

Anche in Italia esistono molte scuole *Yoga*, di arti marziali o di altre discipline che hanno tra i loro scopi quello di far sviluppare

energia psico-fisica, che si evolverà fino a giungere al livello più alto, quello dell'anima e in definitiva della **crescita spirituale**. L'obiettivo principale è quindi una combinazione di forza fisica, concentrazione e **autocontrollo**.

Torniamo ora agli esercizi proposti in questo report, tratti dal *Ninjutsu*, uno stile di vita come lo *Yoga*, una disciplina marziale che permette di ottenere il controllo totale di se stessi (corpo e mente), punto chiave di altre note arti marziali. Anche tu puoi raggiungerlo, se eseguirai con **costanza e determinazione** i sigilli del “*Kuji-in*”!

I benefici che puoi trarre, sperimentando quotidianamente questi esercizi alla portata di tutti, sono:

- maggiore autostima
- maggior sopportazione del dolore fisico
- maggior resistenza alle condizioni climatiche
- maggior controllo dei tuoi bisogni primari
- maggior consapevolezza della Natura.

Sono vantaggi che portano un'ENORME differenza tra chi li pratica e coloro che purtroppo ne ignorano l'esistenza, non credi? Hai la possibilità di rafforzare i tuoi sistemi immunitari, **migliorare la respirazione, la tua postura** e noterai come raffreddori, influenze, reumatismi o mali simili saranno meno frequenti nella tua vita. Cosa stai aspettando?

Attenzione però a non esagerare: dopo diversi minuti di pratica puoi avvertire sensi di euforia, voglia di muoverti o al contrario sonnolenza e relax: è l'energia vitale, ascoltala, cerca di trattenerla per qualche istante e poi goditi la sensazione di benessere che si sta generando dentro di te...

Altri benefici non meno importanti ma decisamente più "impalpabili" e difficili da raggiungere a breve termine, sono lo sviluppo dell'intuito, il **comunicare meglio con gli altri** e capire le diversità di ogni interlocutore. Proprio come nella PNL (Programmazione Neuro-Linguistica), in cui si studiano le caratteristiche comunicative dei tre canali sensoriali (visivo, auditivo e cinestesico o cinestesico) e in cui si applica l'ipnosi per

**entrare in sintonia col prossimo**, anche con questa pratica *Ninja* tutto ciò è possibile. A te la scelta della strada più adatta ☺

Voglio farti notare che questi esercizi, a causa della loro potenzialità, sono però controindicati per i cardiopatici, soggetti particolarmente nervosi, ansiosi gravi o ipertesi.

Eccoti infine alcuni preziosi consigli prima di iniziare:

- fissati le dita quando le hai messe in posizione
- tieni gli occhi socchiusi
- tieni la lingua sotto l'attaccatura superiore dei denti
- respira lentamente e possibilmente sempre con il naso
- utilizza la respirazione nel *dan tien* inferiore (inspirando gonfi l'addome espirando lo svuoti)
- concentrati su un *mudra* alla volta.

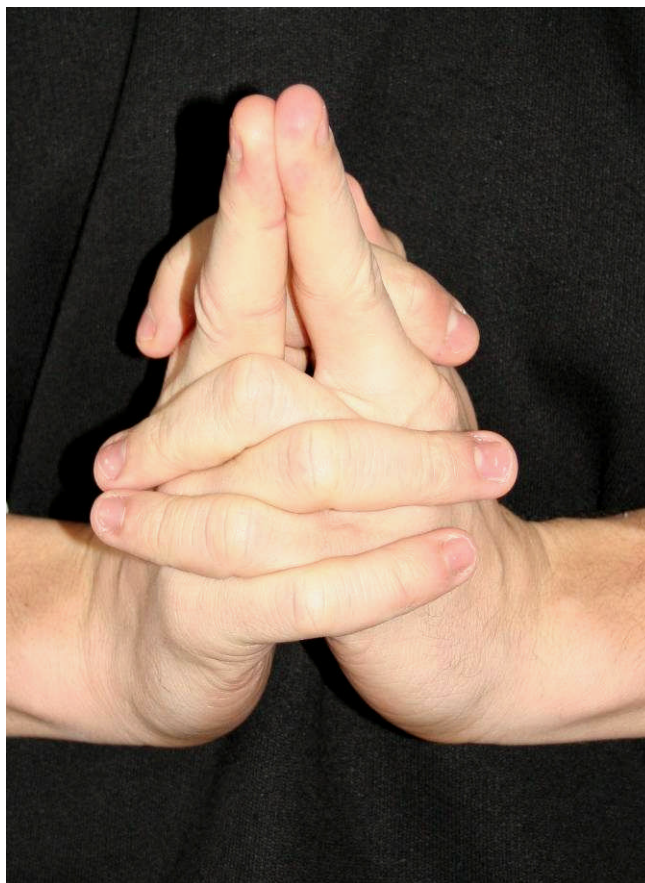
Dopo un certo numero di ripetizioni (comunque soggettivo e variabile secondo il tempo di pratica), sarai in grado di raggiungere la giusta concentrazione e respirazione, effettuando poi i nove esercizi in sequenza. Ti consiglio quindi, almeno all'inizio, di soffermarti su una singola posizione per non più di 10

minuti al giorno e per più giorni. Utilizza un'adeguata respirazione, lenta, e porta la tua attenzione al puro significato di un solo sigillo.

Dopo poche settimane di pratica (3 o 4), puoi legare insieme due o più *mudra* nella stessa sessione meditativa, fino a raggiungere (in sei mesi, massimo un anno) il **gesto mistico per eccellenza**, costituito dalla sequenza dei 9 *mudra* nell'ordine che ti mostro.

## 1. Forza della Mente e del Corpo (RIN)

### MUDRA



### MANTRA

*on bai shira man to ya so wa ka*

Questo primo sigillo della mente significa essenzialmente FORZA e in merito ad essa ti permette di:

- conoscere le sue potenzialità
- provare a usarla quando serve
- dimenticare di saperla usare.

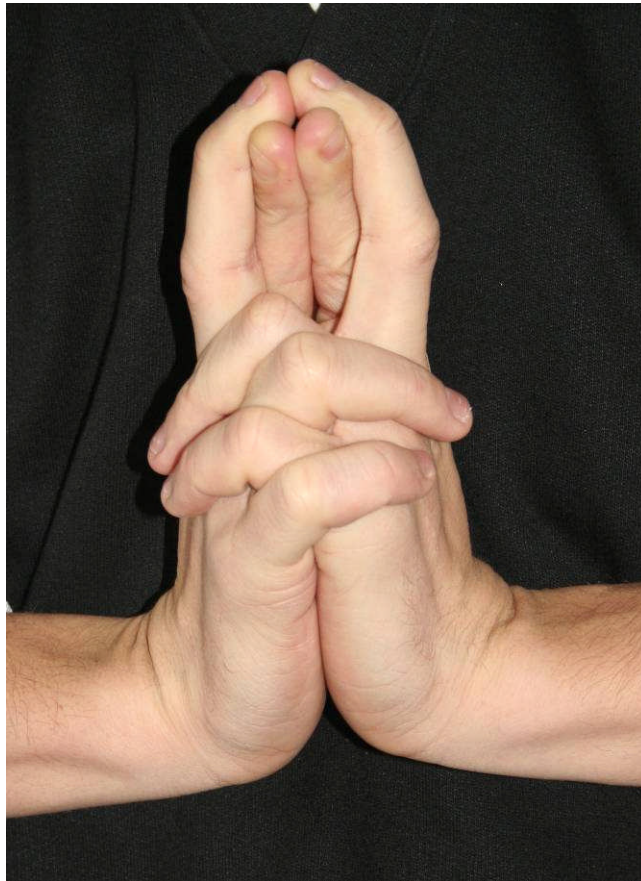
Come chiaramente esprime il filosofo cinese *Lao-Tze*, che ha dato vita al Taoismo: “*il lavoro è fatto, quindi dimenticato; così esso dura in eterno*” (*Tao Te Ching*).

Per eseguire questo *mudra* devi intrecciare le dita dall’alto in basso, tranne i medi, che rimangono distesi e a contatto con la parte finale dei polpastrelli. Essi rappresentano l’elemento fuoco, quindi il calore, l’energia, la forza interiore da sviluppare nella vita terrena.

È una posizione estremamente legata anche alla spiritualità.

## 2. Direzione dell'Energia (KYO o PYO)

### MUDRA



### MANTRA

*on i sha na ya in ta ra ya so wa ka*

Questo secondo sigillo della mente rappresenta la capacità di DIRIGERE L'ENERGIA all'interno del tuo corpo e in particolare ti permette di:

- ascoltare i suoni che provengono dal tuo interno
- renderti consapevole delle sensazioni interiori
- armonizzarti col flusso dell'energia vitale (*ch'i, ki o prana*).

Come viene studiato nella disciplina *Hatha Yoga*, esistono “*due canali di energia che congiungono i diversi centri del tuo corpo*”.

Per eseguire questo *mudra* devi intrecciare le dita dall'alto in basso, tranne gli indici, che rimangono distesi e a contatto con la parte finale dei polpastrelli. Devi poi distendere i medi e avvolgere con essi gli indici omolaterali. Essi rappresentano due serpenti, che si intrecciano come nel bastone definito “*caduceo*”. Il caduceo era un simbolo del commercio, associato al dio greco *Ermes*. Nato come un bastone di araldo, a volte con ali, a volte con due nastri bianchi attaccati, che col tempo divennero serpenti in forma di 8.

### 3. Armonia con l'Universo (TOH)

#### MUDRA



#### MANTRA

*on ji re ta ra shi i ta ra ji ba ra ta no-o so waka*

Questo terzo sigillo della mente rappresenta l'ARMONIA, che ti permette di:

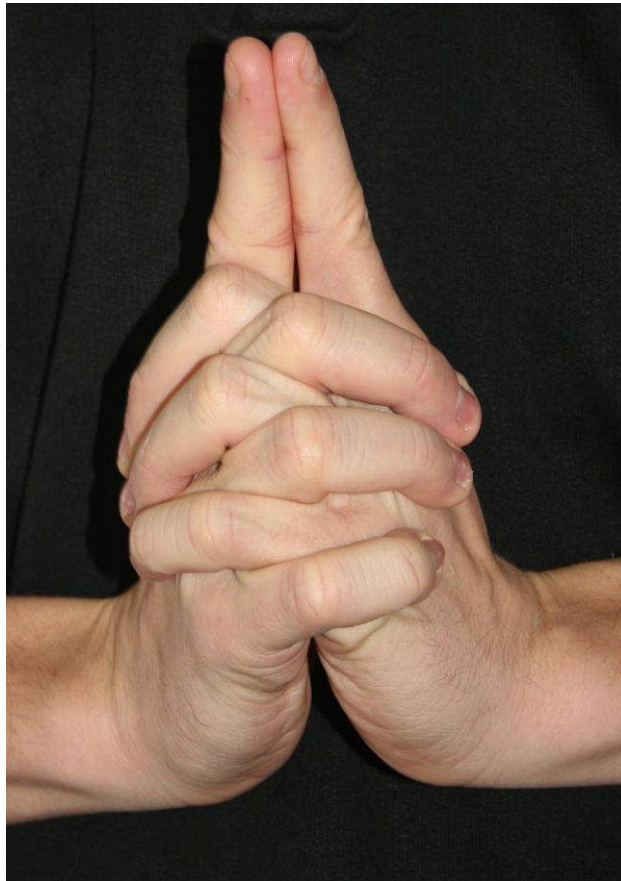
- sviluppare la consapevolezza dell'universo
- godere di buona salute grazie all'energia cosmica
- apprezzare ogni forma di vita (animale, vegetale).

I testi antichi che riportano le caratteristiche di questa posizione delle mani, sostengono che *“gli animali possono avvertire questa pace interiore, facendoti sembrare che puoi persino comunicare con loro”*.

Per eseguire questo *mudra* devi intrecciare le dita dall'alto in basso, tranne gli anulari e i mignoli, che rimangono distesi e a contatto con la parte finale dei polpastrelli, a formare una V. Essi rappresentano l'elemento fuoco, quindi il calore, l'energia universale con cui restare in armonia.

#### 4. Curare Se Stessi e gli Altri (SHA)

##### MUDRA



##### MANTRA

*on ha ya bai shira ma ta ya so wa kaon no-o ma ku san man da*

Questo quarto sigillo della mente rappresenta la CURA, che ti permette di:

- comprendere le energie del corpo
- dirigere la tua energia per curare ferite e malattie.

I testi antichi che riportano le caratteristiche di questa posizione delle mani, sostengono che *“questo kanji conferisce grande abilità nel curare, ma conferisce anche il potere di togliere la vita, poiché i punti vitali del corpo compresi gli organi interni sono vulnerabili da esso”*.

Per eseguire questo *mudra* devi intrecciare le dita dall’alto in basso, tranne gli indici e i pollici, che rimangono distesi e a contatto con la parte finale dei polpastrelli. Essi confluiscono verso il *dan tien* centrale, a livello del cuore e del plesso solare.

## 5. Premonizione del Pericolo o Fede (KAI)

### MUDRA



### MANTRA

*ba sa ra dan kanon a ga na ya in ma ya so wa ka*

Questo quinto sigillo rappresenta la PREMONIZIONE, che ti permette di:

- rassicurare la mente
- calmarti in momenti di pericolo
- sviluppare il famoso “sesto senso” per prevenire i pericoli
- percepire le emozioni di chi ti circonda
- sviluppare sensibilità alle impressioni psichiche
- sopportare sia il caldo sia il freddo estremi.

I testi che riguardano lo *Shiatsu* considerano questa posizione delle mani come “*un modo per scaldare il proprio ch'i prima di toccare il paziente, in modo da non scioccarlo*”.

Per eseguire questo *mudra* devi intrecciare le dita dall'alto in basso, nessuno escluso, come per il classico gesto cristiano di preghiera.

## 6. Riconoscimento o Lettura dei Pensieri Altrui (JIN)

### MUDRA



### MANTRA

*on hi ro ta ki sha no ga ji ba ta i so wa kaon chi ri chi i ba ro*

Questo sesto sigillo della mente rappresenta la CONOSCENZA, che ti permette di:

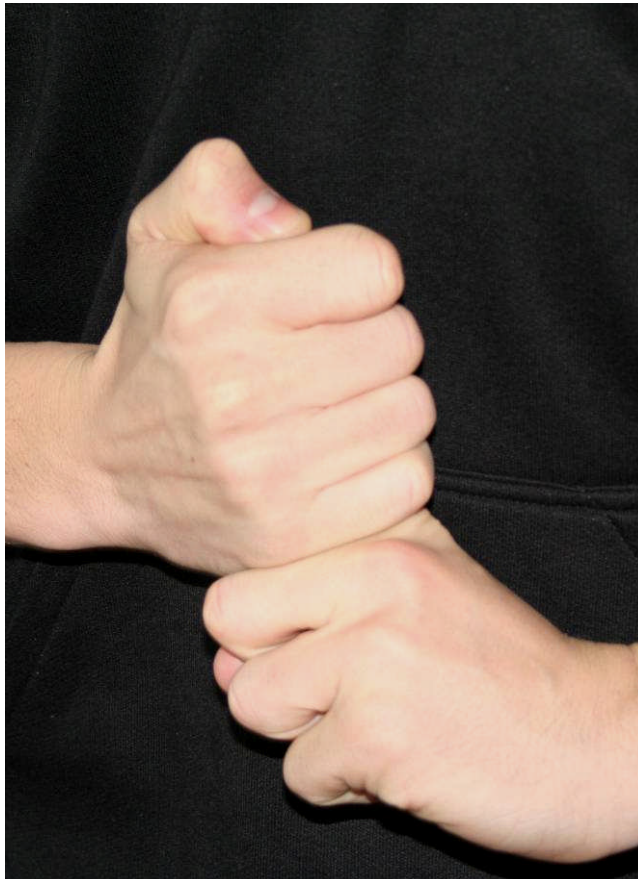
- leggere il pensiero altrui
- ascoltare la voce interiore
- concentrarti in maniera eccellente.

È la “via del cancello della mente” (*saimenjitsu*), è il simbolo della telepatia, uno dei principali poteri latenti dell’uomo riconosciuti dalla [Società Teosofica](#) creata da Madame H.P. Blavatsky. Come la precognizione e la chiaroveggenza, la telepatia fa parte delle cosiddette percezioni extrasensoriali o ESP e più in generale, di quello delle "facoltà paranormali" che rientrano nel campo di indagine della parapsicologia. Essa consente di comunicare - attraverso la mente - con altre persone.

Per eseguire questo *mudra* devi puntare le dita verso il basso e intrecciarle, quindi piega le palme verso il basso per racchiudere le dita, incrociando i pollici.

## 7. Padronanza del Tempo e dello Spazio (RETSU)

### MUDRA



### MANTRA

*ta ya so wa ka*

Questo settimo sigillo della mente rappresenta il DOMINIO, che ti permette di:

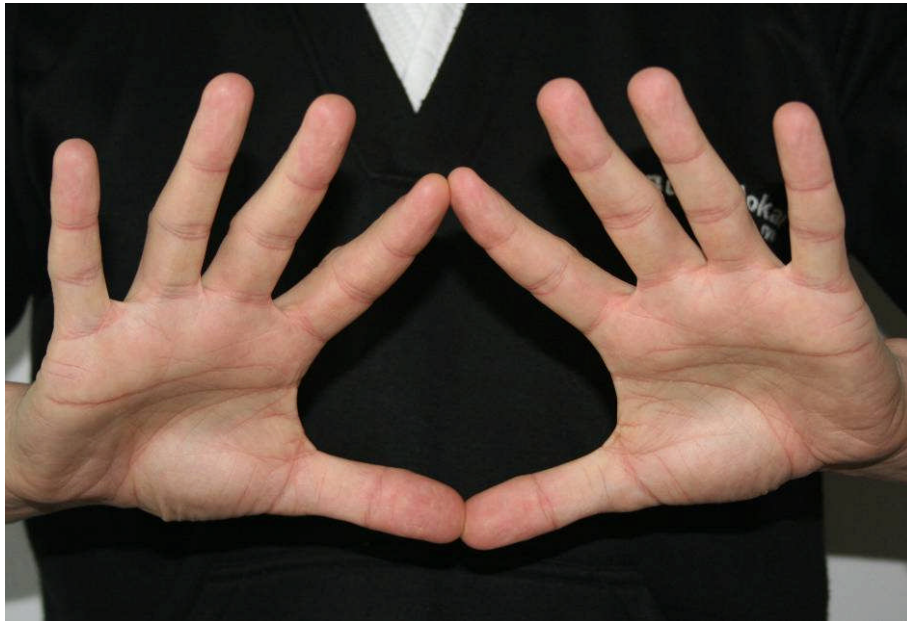
- bloccare psicologicamente un avversario/aggressore
- intimidire il prossimo associando una gelida occhiata
- concentrarti in maniera eccellente per un certo arco di tempo.

Il punto dell'indice che viene premuto è chiamato in agopuntura "giovane mercante" (*sho yo*) e viene usato per il trattamento della febbre e della diarrea. È legato al terzo occhio, situato in mezzo a quelli visibili e posizionato a livello del sesto *chakra*.

Per eseguire questo *mudra* devi avvolgere il dito indice della mano sinistra con tutte le dita della mano destra, compreso il pollice che preme sopra il bordo esterno dell'unghia dell'indice stesso. Tieni la mano sinistra chiusa a pugno.

## 8. Controllo degli Elementi della Natura (ZAI)

### MUDRA



### MANTRA

*on chi ri chi i ba ro ta ya so wa ka*

Questo ottavo sigillo della mente (il mio preferito 😊) rappresenta il CONTROLLO, che ti permette di:

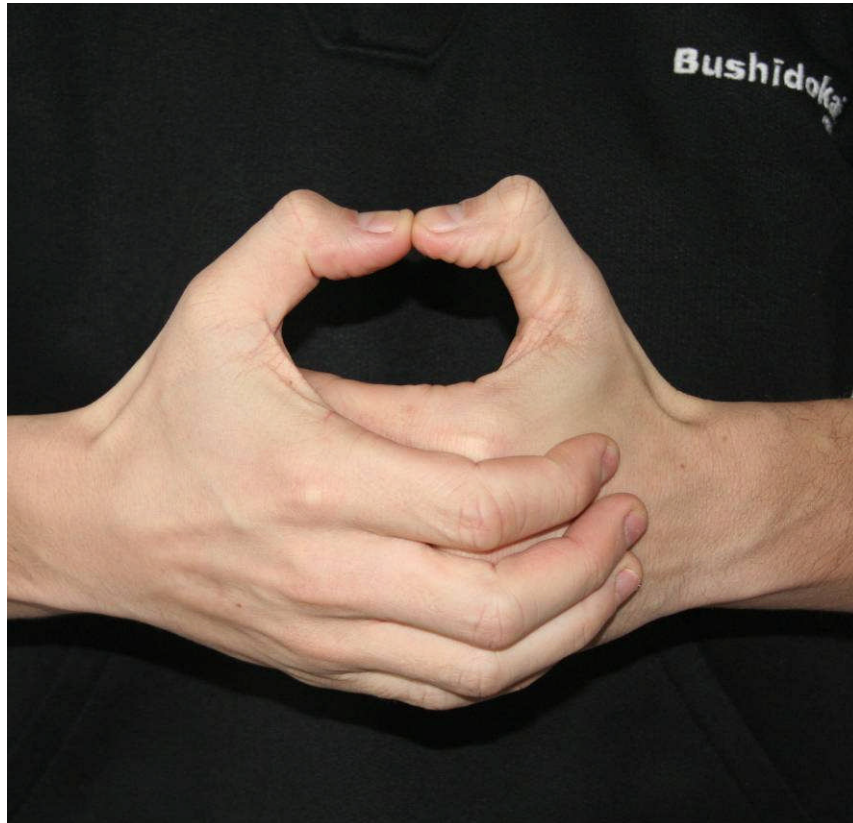
- percepire la Natura e agire in armonia con essa
- vivere in un profondo stato di benessere
- vivere senza conflitti interiori o verso il prossimo.

È il gesto che simboleggia il “Loto dai mille petali”, cioè la corteccia cerebrale, gli aspetti fisiologici che nascono quando il tuo sangue è pieno di ormoni e fluisce attraverso il cervello. Non ho molto da spiegarti, questo *mudra* va semplicemente provato per capirne l’illimitata potenza.

Per eseguire questo *mudra* devi congiungere l’estremità di pollici e indici e mantenere le altre dita larghe, con le palme delle mani rivolte in avanti. Guarda attraverso la forma che hai creato e lascia i gomiti aperti verso l’esterno.

## 9. Illuminazione (ZEN)

### MUDRA



### MANTRA

*on a ra ba sha no-o so wa ka*

Questo nono e ultimo sigillo della mente rappresenta l'ILLUMINAZIONE, che ti permette di:

- comprendere gli altri
- conoscerti veramente
- smettere di rimpiangere il passato
- smettere di aspettare un futuro migliore
- goderti ogni attimo del presente, nel luogo in cui ti trovi.

È il “gesto della mano nascosta” che indica il raggiungimento del *satori* o *nirvana*, la beatitudine o liberazione dell'anima dai dolori della vita terrena.

Per eseguire questo *mudra* devi avvolgere la mano destra sopra la sinistra, le dita chiuse ma non completamente e mettere a contatto tra loro le estremità dei pollici, che rimangono piegati.

Hai quindi sperimentato i 9 *mudra* del *Kuji-in*, secondo l'ordine che ti riporto per comodità d'utilizzo in questa tabella riassuntiva:

<b>N°</b>	<b>Mudra</b>	<b>Descrizione</b>
1	RIN	Forza della mente e del corpo
2	KYO	Direzione dell'energia
3	TOH	Armonia con l'universo
4	SHA	Curare se stessi e gli altri
5	KAI	Premonizione del pericolo o fede
6	JIN	Riconoscimento o lettura dei pensieri altrui
7	RETSU	Padronanza del tempo e dello spazio
8	ZAI	Controllo degli elementi della natura
9	ZEN	Illuminazione

Concludo questo report riassumendoti i concetti principali:

- utilizza i sigilli con le mani per ottenere benessere mentale
- puoi eseguire insieme al *mudra* il relativo *mantra* vocale per potenziarne e accelerarne i benefici
- respira lentamente e regolarmente, tenendo gli occhi socchiusi
- soffermati su una singola posizione delle nove proposte per non più di 10 minuti al giorno
- dopo un po' di pratica, puoi legare tutti i *mudra* tra loro in un'unica seduta meditativa.

Tutto chiaro? Bene, allora Buon Lavoro Mentale !!!

*Stefano*

**Stefano Bresciani**

## **I SIGILLI DELLA MENTE**

**Report collegato a:**

**LA RUOTA DEL BENESSERE**

