

Was ist eine Mudra?

Mudras sind symbolische Handgesten, die insbesondere im Hinduismus und im Buddhismus eine große Rolle spielen. Daneben aber sind Mudras auch im indischen Tanz und Yoga wichtiger Bestandteil - im Yoga haben sie nicht nur symbolischen Charakter, sondern sollen auch auf den Körper und Geist wirken.

Gerade aber, wenn man sich für buddhistische Ikonografie interessiert, kommt man nicht umhin sich auch ein wenig mit Mudras zu beschäftigen. Denn sie helfen auch bei der Identifizierung verschiedener Buddhas, Bodhisattvas und Gottheiten (siehe dazu auch unseren Beitrag: [Die 10 wichtigsten Buddhas und Gottheiten](#)). Wir wollen euch die **10 wichtigsten Mudras im tibetischen Buddhismus** vorstellen.

Bhumisparsa Mudra - die Erdberührungsgeste



Die Bhumisparsa Mudra oder Erdberührungsgeste spielt eine wichtige Rolle in der Geschichte des historischen Buddha. Während Buddha unter dem Bodhibaum meditierte, wurde er von Mara, dem Gott der sinnlichen Begierde, durch Heimsuchungen von nackten Mädchen gestört. Doch Siddharta ließ sich nicht von seinem Weg zur Erleuchtung abhalten und berührte mit den Fingerspitzen seiner rechten Hand die Erde und sagte: „Die Erde soll meine Zeugin sein, ich lasse mich nicht verführen.“

Darstellung: Die rechte Hand berührt mit den Fingerspitzen die Erde (die Handflächen nach innen), während die Beine in Meditationshaltung verweilen.

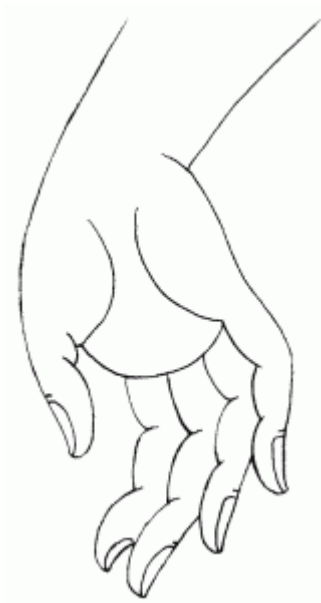
Verweist auf den historischen **Buddha Siddharta Gautama**

Varada Mudra - die Geste der Wunschgewährung

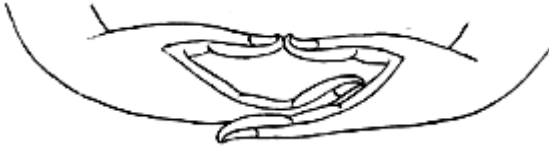
Die Varada Mudra ist die Geste der Wunsch- oder Segensgewährung bzw. auch des Gnadenerweises. Sie steht symbolisch für das „Geschenk der Wahrheit“ (=die buddhistische Lehre) von Buddha. Die fünf Finger stehen dabei für die 5 Perfektionen: Großzügigkeit, Moral, Geduld, Fleiß, meditative Versenkung.

Darstellung: Im Gegensatz zur Bhumisparsha Mudra ist die Handfläche bei Varada nach aussen gerichtet und hängt nach unten. Meist berührt sie dabei das rechte Bein. Die Varada Mudra findet man meist gemeinsam mit Abhaya Mudra (siehe unten).

Die Varada Mudra findet man u.a. bei Darstellungen der grünen und weißen Tara.



Dhyana Mudra - die Meditationsgeste



Die Dhyana Mudra symbolisiert den Zustand der tiefen Versenkung während der Meditation. Buddha hat auf diese Weise unter dem Bodhibaum meditiert.

Darstellung: Während die Beine überkreuzt sind (Meditationshaltung/Lotussitz), liegen die beiden Hände locker im Schoß - die Daumen berühren sich dabei. Die Dhyana Mudra kann jedoch auch nur mit einer Hand (meist der linken) dargestellt werden (halbes Dhyana Mudra - beim historischen Buddha in Verbindung mit Bhumisparsha Mudra).

Meist findet man diese Mudra beim historischen Buddha, meist jedoch in Kombination mit Bhumisparsha. Mit beiden Händen in Dhyana Mudra wird bspw. Amithaba dargestellt.

Abhaya Mudra - die „Fürchte Dich nicht“-Geste

Die Abhaya Mudra kann mit Ermutigungsgeste übersetzt werden. Sie symbolisiert Schutz, Frieden und den Abbau von Furcht.

Darstellung: Die rechte Hand wird mit der Handfläche nach aussen zum Betrachter hin in der Höhe der Brust angehoben. Man findet diese Geste oft in Verbindung mit Varada Mudra (siehe oben).

Zu finden bei Tara- und stehenden Buddha-Darstellungen. Der fünfte Dhyani-Buddha Amogasiddhi wird mit Abhaya Mudra dargestellt.



Dharmacakra Mudra - die Geste der Lehre



Die buddhistische Lehre (Dharma) wird symbolisch häufig als Rad (Cakra) dargestellt. Die Dharmacakra Mudra steht damit symbolisch für die Vermittlung buddhistische Lehre und wird auch als Predigergeste übersetzt. Die Geste steht für einen der wichtigsten Momente im Leben Buddhas, als er seinen fünf Schülern im Park bei Sarnath die 4 edlen Wahrheiten und den achtfachen Pfad

(die wichtigsten Säulen des Buddhismus) vermittelte.

Darstellung: Beide Hände werden vor der Brust gehalten. Die rechte Hand liegt bei leicht angewinkelterm Arm auf der Brust, die Handfläche nach außen. Die linke Hand bedeckt sie, Handfläche nach innen. Daumen und Zeigefinger beider Hände berühren sich vermitteln das „Anschnippen“ des Rades der Lehre.

Diese Geste spielt eine wichtige Rolle bei der Darstellung des **Buddha Maitreya** (Buddha der Zukunft) oder auch bei **Tsongkhapa** (Gründer der Gelugpa-Schule), denn beide sollen das Rad der Lehre wieder zum Drehen bringen/gebracht haben, nachdem es zum Stillstand gekommen ist/kam.

Vitarka Mudra - die Geste der Diskussion

Die Vitarka Mudra ist die Geste der Diskussion und Argumentation. Wer diese Geste zeigt, wird als Lehrer charakterisiert und untermauert damit seine Lehren.

Darstellung: Der rechte Arm ist gebeugt, die Hand mit den Handflächen nach aussen erhoben. Daumen und Zeigefinger berühren sich und bilden damit das „Rad der Lehre“.

Man findet diese Geste bei Buddhadarstellung, jedoch auch bei Abbildungen/Skulpturen der Tara.



Tarjani Mudra - die Geste der Warnung



Nicht nur Eltern verwenden die Tarjani-Mudra ☐ - auch im Buddhismus sind sie Ausdruck der Warnung.

Darstellung: Die rechte Hand wird dabei vertikal vor der Brust gehalten und nur der Zeigefinger ist nach oben ausgestreckt, während die anderen Finger und der Daumen zur Faust werden.

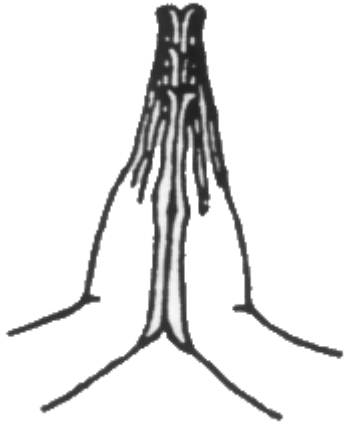
Man findet diese Geste vor allem bei zornvollen Gottheiten. Achtung: in manchen Quellen wird die Tarjani Mudra mit Karana Mudra vertauscht (siehe unten).

Namaskara Mudra - die Geste des Gebets und der Begrüßung

Zwar spielt diese Mudra im tibetischen Buddhismus zwar keine sehr wichtige Rolle, trotzdem wollten wir sie hier anführen, weil sie im Alltag Indiens noch heute sehr weit verbreitet ist. Die Namaskara-Mudra ist die Geste der Begrüßung (Namaskar ist Hindi für „Guten Tag“), aber auch des Gebets und der Bewunderung.

Darstellung: Bei dieser Geste sind beide Handflächen vor der Brust gefaltet. Die Finger liegen flach aneinander und weisen nach oben.

Dieses Mudra findet man nicht bei Buddhas, sondern nur bei Mönchen, Nonnen oder Jüngern, die damit symbolisieren, dass sie jemanden verehren (bspw. Buddha).



Karana Mudra - die Geste zur Abwehr von Dämonen



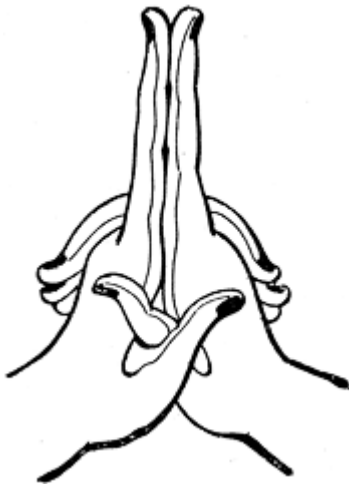
Das Karana Mudra wehrt symbolisch Dämonen ab und soll Negatives in Schach halten.

Darstellung: Bei dieser Mudra wird die Hand vertikal oder horizontal ausgestreckt und die Handflächen nach vorne gedrückt. Die beiden mittleren Finger werden mit dem Daumen nach unten gedrückt. Der kleine und der Zeigefinger sind ausgestreckt.

Uttarabodhi Mudra - die Geste der höchsten Erleuchtung

Das Uttarabodhi Mudra steht für die höchste Erleuchtung und soll positive Energie und Vibrationen bringen. Wer dieses Mudra macht, soll sich auf diese Weise mit der universellen göttlichen Energie verbinden.

Darstellung: Beide Hände werden vor der Brust gefaltet. Die beiden Zeigefinger werden aufgestellt und berühren sich. Die Daumen verschränken sich. Die restlichen Finger umschließen die Hand.



Diese Reisen mit Schwerpunkt auf dem Buddhismus könnten dich interessieren



Basics of Ladakh

Kulturreise mit Tageswanderungen

Die Einstiegsreise für Ladakh-Neulinge, die in relativ kurzer Zeit die klassischen Highlights Ladakh zeigt, trotzdem aber mit Geheimtipps nicht spart. Eindrucksvolle Wanderungen runden das

Programm ab.

Gegen Terminanfrage auch für Einzelpersonen möglich

Beste Zeit: **Juni-Oktober**



Mystisches Ladakh

Zu den spirituellen Wurzeln Ladakhs

Auf dieser Reise besuchst du nicht nur Klöster, sondern auch besondere spirituelle Plätze und Menschen, wie Orakel, Schamanen und Heiler, die einen besonderen Bezug zur Religion oder spezielle Funktionen innehaben.

Gegen Terminanfrage auch für Einzelpersonen möglich

Beste Zeit: **Juni-Oktober**



Kultur & Wandern in Sikkim

Kulturerleben & Tageswanderungen

Diese Reise ist ideal zum Kennenlernen des ehemaligen Königreichs Sikkims und der Kolonialstadt Darjeeling. Schöne Unterkünfte verbunden mit den eindrucksvollsten Kulturstätten und reizvollen Wanderungen.

Gegen Terminanfrage auch für Einzelpersonen möglich

Beste Zeit: **März-Mai & Oktober-Dezember**
