



ЗОЛОТАЯ КНИГА
ЭЗОТЕРИКИ



СЕРГЕЙ
МАТВЕЕВ

БОЛЬШАЯ КНИГА МУДР

ЙОГА ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ,
КОТОРАЯ ДАСТ
ЗДОРОВЬЕ, ДЕНЬГИ
И УДАЧУ



Золотая книга эзотерики

Сергей Матвеев

**Большая книга мудр. Йога
для пальцев, которая даст
здоровье, деньги и удачу**

«АСТ»

2016

УДК 133.4
ББК 86.42

Матвеев С. А.

Большая книга мудр. Йога для пальцев, которая даст здоровье, деньги и удачу / С. А. Матвеев — «АСТ», 2016 — (Золотая книга эзотерики)

ISBN 978-5-17-106975-9

Искусству мудр уже более двух тысяч лет. В древних текстах сказано, что, особым образом складывая пальцы рук, можно восстановить нормальную циркуляцию энергии ци в теле человека и таким образом лечить болезни, замедлять процессы старения. А также влиять на психику (свою и окружающих людей) и управлять энергией удачи и благополучия! Перед вами книга, написанная максимально просто и доступно. Вы сможете быстро освоить древний невероятно эффективный метод управления энергией, научитесь исцелять тело и менять жизнь. Четкие, понятные инструкции, необходимые комментарии автора, который многие годы изучал искусство мудр по древним текстам, множество фотографий и рисунков помогут выполнять мудры правильно, так чтобы они приносили реальную пользу телу и сознанию. Не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

УДК 133.4

ББК 86.42

ISBN 978-5-17-106975-9

© Матвеев С. А., 2016

© АСТ, 2016

Содержание

Сила мудр	6
Сакральное значение мудр	7
Как работает мудра?	8
Что может мудра?	9
Связь мудр с Высшим разумом	10
История мудр	11
Мудра-йога вместо лекарств	12
Результаты занятий мудра-практикой	13
Время для занятий	14
Усильте мудру цветом	16
Практика мудр	18
Духовные мудры	18
Абхайя-мудра – избавление от страха	18
Авакаша-мудра – мудрое распоряжение временем	20
Анджали-мудра – равновесие и гармония	21
Будда-мудра – просветление ума	22
Буддашрамана-мудра – избавление от вредных привычек	23
Бхутадамара-мудра – для устранения препятствий	23
Ваджра-мудра – заряжает энергией	25
Варада-мудра – для милосердия и духовного преобразования	26
Витарка-мудра – поможет в обучении	27
Джняна-мудра – для лучшей работы мозга	28
Дхармачакра-мудра – повышает способность к обучению	30
Дхьяна-мудра – приводит мысли в равновесие	31
Карана-мудра – устраняет тревоги и депрессию	31
Катака-мудра – для избавления от негативных мыслей	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Сергей Матвеев

Большая книга мудр. Йога для пальцев, которая даст здоровье, деньги и удачу

© Матвеев С. А., 2016

© Левин П., 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2018

* * *

Удобная книга

Толковое издание для тех, кто хочет узнать, что такое мудры и как их правильно выполнять. Здесь есть разные виды мудр, хорошие, понятные описания и, конечно, много фото. Очень удобно для домашней практики.

Елена, Москва

Уже есть результаты!

Хорошая книга, и все понятно написано. Начал практиковать мудры от головной боли. Это в самом деле помогает не хуже таблеток. Сейчас буду осваивать и другие мудры. Главное – не торопиться, и тогда будет толк.

Иван, Казань

Книга помогла

Я занимаюсь йогой и недавно решил, что нужно освоить и мудры. Очень помогла эта книга. Даны очень разные мудры, некоторые прекрасно помогают настроиться на медитации и занятия. Я чувствую, что занимаюсь более эффективно.

Павел, Владивосток

Убедительно!

Впервые узнала о мудрах из этой книги. Все было очень убедительно и понятно написано, поэтому очень быстро начала практиковать духовные мудры. Я нерешительна, мне тяжело выступать перед публикой, а по работе это часто нужно делать. Нашла специальную мудру. Складываю ее во время выступлений, и мне, в самом деле, гораздо легче. И коллеги заметили, что говорить я стала лучше и веду себя спокойно.

Ольга, Вологда

Сила мудр

Само слово «мудра» состоит из корней «муд» (радость) и «ра» (давать).

Восточные мудры представляют собой образец классического знания, неподвластного времени. Внимая этому сокровенному знанию, человек приближается к постижению Высшего Знания, подключаясь к передаче высшей мудрости, обретая мощный инструмент для изменения жизни.

Обычно под мудрами понимаются мистические жесты рук, которые помогают сосредоточить тонкую энергию, получить знания и установить защиту.

Особые статические и динамические жесты и положения рук благотворно воздействуют на энергоинформационные поля человека, способствуют очищению тонких энергетических каналов, улучшают память, концентрацию, усиливают интеллект, оказывают преобразующее влияние на всю жизнь!

Ведь любой жест, движение тела и мысль оказывают влияние на различные системы организма, иммунные функции и подсознательные процессы.

Мудры используются для оздоровления тела, для обретения психической силы и пробуждения внутренней энергии. С помощью мудр можно сознательно и запланированно запустить механизмы восстановления организма, исцеления и омоложения.

Сакральное значение мудр

Жесты давно стали частью многих сакральных ритуалов и мистерий.

Так от мудреца к мудрецу передавалась сокрытая от непосвященных информация. Так и мудры на протяжении веков использовались в различных посвященческих школах и религиозных традициях как инструменты для изменения сознания.

Эти сакральные жесты стали частью многих мистерий; через них, как с помощью невербального кода, передается информация и создается пространство для проявления Высшего Сознания.

Если вы внимательно присмотритесь к священнослужителям, проводящим служение в православном, буддистском или индуистском храме, то будете очарованы красотой тайных жестов и движений, с помощью которых происходит общение с невидимым для нас миром и передается возвышенное знание.

Как работает мудра?

Мудры – определенные положения пальцев – создают направленные энергетические потоки.

Индийские мудрецы, даосские мастера, буддийские монахи множество веков оттачивали искусство применения мудр для исцеления тела, ума и души. Мудры могут корректировать голограмму головного мозга, открывают доступ к подсознательной и клеточной памяти.

При возникновении мысли идея обретает форму, которая тут же считается сознанием и подсознанием, а при сотворении мудры в форме жеста создается направленное поле, влияющее на голографическую матрицу организма.

Мудры не могут навредить, они лишь нормализуют поток жизненной энергии в человеческом организме. Мудры повышают нейроактивность в головном мозге, создавая новые связи, семантические контуры, что приводит к смене восприятия реальности, расширяет поле ассоциаций и раскрывает творческий потенциал. Поэтому мудры – это еще одна уникальная возможность самовыражения, метод творческой работы с тонкими энергиями организма и окружающего мира.

Что может мудра?

Существуют особые мудры, разрушающие зло. Они часто используются в защитных ритуальных практиках. Формируя с помощью пальцев определенные фигуры, человек обращается к тайнам бытия, вызывает в уме идею Божества и улучшает концентрацию.

Пальцы рук соединяются тонкими энергетическими каналами с внутренними органами тела. Мудры помогают создавать определенные замкнутые контуры, облегчая и направляя движение энергии.

Повышение нейроактивности с помощью мудр вызывает повышенную сопротивляемость организма болезням, приносит внутреннее ощущение хорошего самочувствия, переживания полноты бытия и удачи.

Специфические конфигурации рук – мудры – создают определенные энергетические вихри в теле, способствуют притоку крови к нужным органам, стимулируют работу участков мозга и активизируют потоки энергии.

Практикуя мудры, человек начинает осознавать свое тело. Это осознание приводит тело в порядок, дает исчерпывающее знание всех его функций и умение управлять ими. В результате практикующий сам становится господином своего тела, и теперь оно подчиняется ему, а не наоборот.

Связь мудр с Высшим разумом

Человеческое общество за тысячи лет своего существования также выработало уникальный язык жестов, этот язык является частью богатой традиции передачи высшего знания. Жесты выступают как подсознательное проявление идей и мыслей, передаваемых посредством архетипических жестов от поколения к поколению.

Школа йоги объясняет, что мудры обозначают жесты рук и движения, используемые в танце, ритуалах, обрядах, духовных упражнениях типа медитативной практики. Мудры символически выражают внутренние чувства и состояния сознания, они также выражают различные качества – бесстрашие, власть, милосердие, мир при общении.

Символическое значение пальцев руки

Пальцы руки	Значение
Большой палец	Всевышний Бог, Вечный Абсолют
Указательный палец	Индивидуальность
Средний палец	Благостные, добродетельные качества
Безымянный палец	Страстность, активность
Мизинец	Невежество, инерция, лень

История мудр

В индуизме и буддизме насчитываются сотни и тысячи мудр для духовных практик, церемоний, драм, танцев. Большинство из них по своему характеру глубоко символичны, другие, однако, обладают несомненными метафизическими достоинствами. Есть особые мудры, предложенные древними йогами и мудрецами, все они основаны на четырех основных положениях руки:

- открытая ладонь,
- вогнутая ладонь,
- сжатый кулак,
- рука со сжатыми вместе и вытянутыми пальцами.

Древние народы были уверены, что руки способны видеть, что им свойственны прозрения, которые они затем переводили в мистические жесты.

Древние посвященные могли простым жестом руки даровать жизнь, колдуны были способны наводить с помощью жестов смерть, порчу.

Жестикуляция использовалась на самых ранних этапах развития человеческой мысли – в религии, искусстве, риторике, при социальном общении и так далее. Известно, что европейские каменщики, строившие прекрасные соборы, а также дионисийские ремесленники, отвечающие за возведение древних зданий и сакральных сооружений, использовали особый язык жестов в качестве системы связи и для охраны их тайных совещаний, а также встреч, оберегая свои диалоги от понимания непосвященными.

Жесты рук переключаются с добром и злом, благодетелью и несправедливостью, символизируют вечность, время как уходящую за горизонт бесконечную сущность бытия.

На Западе изучение жестов в ритуальной практике называется хиромомия. Это особенно касается жестов, используемых в тайной символике религиозных ритуалов. В сокровенной науке каждый жест имеет особое значение и связывается с работой определенной силы. Ритуальные жесты всегда были важной частью религиозных церемоний в древних культурах. Считалось, что с их помощью можно было призывать богов, влиять на окружающий мир и направленно посылать энергию.

Почти все древние культуры в ритуальной практике использовали руки или отдельно правую или левую руку, совершающие некие жесты или пассы.

Рука в древних языках связывалась с такими понятиями, как плодородие, животворящая сила. Отсюда – ее ассоциации с рождением и энергией обновления.

Следует заметить, что в разных традициях и различных географических областях названия мудр могут не совпадать; в данной книге используется наиболее распространенная терминология.

Мудра-йога вместо лекарств

Существует множество мистических методов, систем и традиций, но нет более доступного инструмента, чем собственные руки. Занимаясь мудра-йогой, можно производить такие изменения в организме, которые фактически невозможно совершить никакими другими способами. Это возможно потому, что именно в пальцах находятся очень важные энергетические центры, доступные для воздействия извне. Например, в случае внезапного ухудшения самочувствия, если под рукой не имеется никакого иного эффективного лекарства, можно немедленно выполнить нужную мудру – это помогает высвободить отрицательную энергию тела и может даже спасти человека от смерти. Духовные учителя говорят, что со многими болезнями можно распрощаться навсегда, если практиковать мудры искренне и с верой.

Мудра-йогу можно сочетать с любым другим методом лечения: она дает благоприятные результаты, даже если вы не до конца верите в этот метод.

Теория акупунктуры гласит, что ключ к здоровью находится в наших руках, которые способны работать с особо тонкими видами энергии. В середине ладони расположена определенная чакра, генерирующая электромагнитные колебания. Если быстро потереть одну руку о другую, то можно почувствовать, как они нагреваются. Руки сами начинают вырабатывать тепло. Если к этому теплу добавить силу разума и любви, то эффект воздействия будет потрясающим.

Человеческое тело постоянно совершает те или иные мудры. Каждое положение рук, пальцев оставляет отпечаток в тонком теле, генерируя в атмосферу поток направленных вибраций.

Приводимые в этой книге мудры очень важны для поддержания хорошего здоровья. Они подходят людям всех возрастов, представителям обоих полов. Они универсальны, полезны для всех, их можно практиковать в течение всей жизни.

Результаты занятий мудра-практикой

Вот только некоторые из эффектов занятий мудра-йогой, которые проявляются непосредственно уже на начальном этапе занятий.

1. Улучшение здоровья. Мудры прочищают энергетические каналы и психические центры в тонком теле, позволяя беспрепятственно течь жизненным сокам ко всем частям организма. В результате наблюдается заметное улучшение здоровья. Мудры повышают активность нейропептидов, что вызывает повышенную сопротивляемость организма болезням, приносит внутреннее ощущение «хорошего самочувствия», переживания полноты бытия и удачи.

2. Повышение коэффициента интеллектуального развития. Так как процесс очищения касается и сознания, то разум при этом проясняется, чувства обостряются, и умственные способности значительно возрастают, позволяя с большей силой проявиться душевным стремлениям. Мудры помогают управлять мыслями, контролировать ментальный диалог, концентрировать психическую силу, приносят умиротворение, разрушают апатию, эгоизм.

3. Нормализация ауры. Магнитное поле, создаваемое в теле мудрой, улучшает состояние биоманитной составляющей поля всего тела, наделяет тело большой жизненной силой и создает надежный щит против воздействия отрицательных энергий. Мудры делают ауру человека мощной, лучистой, интенсивной.

4. Расширение сознания. Мудры уносят все беспокойства, даруя радость, счастье, гармонию и энергию. Они проясняют ум, очищают сердце от пороков, расширяют сознание, разрушают зло и невежество, награждают сияющим знанием. Мудры уносят скорби, печали, несчастья, пробуждают любовь ко всему сущему, озаряют светом. В результате очищения тела и активации энергии в форме кундалини происходит преобразование сознания, расширяющегося до трансцендентного понимания действительности. Даруют гармонию, духовное осознание, проникновение в возвышенные истины.

Кроме того, мудры рассеивают дурные влияния, защищают от темных сил, помогают избавиться от деструктивных программ в сознании. Мудры способствуют очищению психического пространства от негативных мыслей, перепрограммированию установок, устраняют препятствия на пути развития и личного роста. Даруют силу, величие и влияние. Дают возможность управлять эмоциями. Уносят уныние, отчаяние и сомнения. Мудры усиливают позитивные намерения, даруют энергию и веру в себя. Мудры улучшают сенсорную адаптацию, избавляют от расстройств сна, совершенствуют механизм мотивации достижений.

Мудры привлекают космическую энергию в микромир. Они пробуждают скрытую энергию тонкого тела и стимулируют осознанную деятельность человеческого существа. Все доселе бездействовавшие клетки оживляются и начинают свою работу. Функции органов физического тела оптимизируются. Все системы начинают работать устойчиво. Энергии, которые пробуждают мудры, проявляются нередко как магнитная и электрическая силы в зависимости от их формы.

Время для занятий

Мудра-йога очень гибка в отношении выбора времени и места занятий и не имеет никаких строгих «дозировок». Независимо от того, путешествуете ли вы, смотрите телевизор или о чем-либо думаете, вы можете совершать попутно различные мудры и наслаждаться произведенным эффектом.

Мудры можно выполнять сидя или стоя. Практиковать мудры можно в любое удобное время, днем или ночью. Однако для достижения быстрееших результатов и в качестве серьезной дисциплины мудра-йогу лучше проводить в два этапа: утром и вечером. Практика мудр особенно полезна перед медитацией, поскольку она способствует достижению расслабленного состояния и глубокой сосредоточенности.

Мудрами лучше заниматься в изолированном месте или помещении. Комната должна хорошо проветриваться, и в ней должен быть идеальный порядок. Излишне напоминать, что в таком помещении не должно находиться никаких посторонних, отвлекающих от занятий вещей. Если вы практикуете мудры на природе, следует выбрать место, далекое от любопытных глаз.

Как долго нужно совершать каждую мудру? Здесь должна прийти на помощь интуиция. Часто организм или тело сами подсказывают, как долго нужно выполнять ту или иную мудру. Со временем вы научитесь сами определять, нужно ли продолжить совершать выбранную мудру еще подольше или уже нужно перейти к другой.

Мудры нужно выполнять непринужденно, легко надавливая на пальцы. Если пальцы, непосредственно не занятые выполнением мудры, стремятся выпрямиться, не нужно им в этом препятствовать: они должны находиться в любом удобном положении. Особую важность при совершении мудры имеют касания определенных пальцев друг друга.

Приступив к занятиям мудрами, необходимо представлять, что может происходить во время таких занятий, чтобы отдельные проявления моторики тела не вызывали ненужной тревоги или испуга. Ниже перечислены некоторые проявления работы организма, которые могут наблюдаться при совершении мудр и которые должны восприниматься как естественный результат практики.

Появление теплого пота. Это хороший признак; это означает, что организм проходит через процесс очищения.

Колебания и вращения тела. Это свидетельство того, что происходит тонкая настройка тела и наполнение его энергией.

Ощущение тяжести в отдельных областях тела. Это признак сосредоточения космических сил в организме.

Ощущение теплоты, покалываний в отдельных областях тела. Это признак сосредоточения космических сил в организме.

Ощущение покалываний и потока энергии, текущей по всему телу. Это означает, что каналы в определенной степени очищены и что энергия теперь течет свободно, не натываясь на преграды.

Спонтанные движения головы. Это признак того, что энергия продвинулась к голове и расчищает тропы энергии в этой области.

Холодный пот – признак проблем с системой кровообращения. Практику мудр тогда лучше прекратить до тех пор, пока тело не восстановит здоровье. Здесь скорее поможет физическая гимнастика.

Зевота и икота свидетельствуют, что из организма выходит застойная энергия.

Подчас мудры вынуждают руки двигаться произвольно, без всякого признака контроля за ними со стороны разума. Так как при совершении мудры рука тем или иным образом сжимается, в ней происходит концентрация и рост энергетической составляющей. Эта составляющая может быть различной полярности – положительной, отрицательной или нейтральной. Результирующие магнитные поля различных энергетических составляющих взаимодействуют друг с другом, создавая вихревые потоки. Эти потоки проявляются на физическом плане как волнообразные движения рук и других органов тела. Следует подчеркнуть, что, даже при том, что сознание как бы не контролирует такие вибрации тела, оно может в любой момент прекратить их. Поэтому не нужно иметь никаких опасений относительно того, что мудра-методы могут вызвать ухудшение в области сознательного контроля за моторикой тела.

Во время мудра-йоги могут наблюдаться:

спонтанные движения рук и остановка их в области чакр. Это результат концентрации энергии в определенных частях тела;

спонтанные движения рук и остановка их в области различных слоев биополя. Это указывает на процесс очищения ауры;

спонтанные движения рук вверх-вниз. Это признак раскрытия нади, тонких энергетических каналов, а также очищения ауры;

спонтанные движения рук вперед-назад. Это признак очищения тонких энергетических каналов и устранения нежелательных энергетических подключений;

спонтанные движения рук слева направо. Это признак гармонизации чакр и активизации основных каналов психической энергии;

круговые или эллиптические спонтанные движения рук. Это признак устранения деструктивных программ из подсознания;

дугообразные или 8-образные движения рук. Это признак начала глубинных трансформационных процессов и очищения ума.

Усиьте мудру цветом

Мудра-практика понимается как форма познания действительности. Совершая определенные мудры и выполняя визуализации, можно одновременно сосредоточивать свое внимание на каком-либо цвете или просто визуализировать (мысленно представлять) цвет.

Цветовое влияние воздействует на человеческую жизнь на всех уровнях. Характеристика эмоционального, физиологического и духовного состояния человека – его аура – наполнена различными цветами, свидетельствующими о том, в каком именно положении находится его существо.

Особое значение имеют целительные мудры, совершаемые вместе с визуализацией цветов различных оттенков для лечения функциональных расстройств.

Нарушение	Целительный цвет
Абсцесс	Синий, сине-фиолетовый
Алкоголизм	Желтый, индиго
Аллергия	Светло-оранжевый, индиго
Анемия	Красный
Артрит	Фиолетовый, сине-фиолетовый
Астма	Оранжевый, голубой
Болезнь Альцгеймера	Сине-фиолетовый, лазурь
Болезнь Паркинсона	Индиго
Бронхит	Сине-зеленый, голубой, бирюзовый
Геморрой	Темно-синий
Головная боль	Зеленый, голубой
Грипп	Фиолетовый, бирюзовый, темно-синий
Диспепсия	Лимонный, желтый
Заболевания груди	Красно-фиолетовый, розовый
Заболевания костей	Лимонный, фиолетовый
Заболевания мочевого пузыря	Желто-оранжевый
Заболевания печени	Синий, желтый
Заболевания почек	Желтый, желто-оранжевый
Заболевания сердца	Розовый, зеленый
Зубная боль	Синий, сине-фиолетовый
Кожные заболевания	Сине-фиолетовый, лимонный

Колики	Лимонный, желтый
Кровотечения	Сине-зеленый
Лейкоз	Фиолетовый
Лихорадка	Синий
Менструальные расстройства	Светло-красный, сине-зеленый
Мышечная боль	Бледно-оранжевый
Нервные заболевания	Сине-зеленый, зеленый
Образование волдырей	Молочный, молочно-голубой
Ожоги	Сине-зеленый, синий
Опухоли	Фиолетовый, сине-фиолетовый
Пневмония	Красный, индиго, красно-оранжевый
Повышенное кровяное давление	Зеленый, синий
Пониженное кровяное давление	Красный, красно-оранжевый
Припухлости	Голубой, светло-голубой
Простуда	Красный
Рак	Синий, сине-фиолетовый
Расстройства кишечника	Желто-оранжевый
Сенная лихорадка	Красно-оранжевый
Склонность к воспалениям	Голубой
Склонность к инфекциям	Фиолетовый
СПИД	Фиолетовый, индиго, красный
Сыпь	Бирюзовый, лимонный
Тошнота	Бледно-голубой
Тревожность	Зеленый, голубой
Угри	Красно-фиолетовый, красный
Утрата аппетита	Лимонный, желтый
Утрата зрения	Лазурь, индиго
Ушная боль	Бирюзовый
Чрезмерный аппетит	Индиго
Экзема	Лимонный
Эпилепсия	Темно-голубой, бирюзовый
Язвы	Зеленый

Практика мудр

Духовные мудры

Первый раздел книги посвящен духовным мудрам. Эти положения рук рекомендуется выполнять тем, кто стремится к духовности, не обращая внимания на получение иллюзорных мирских безделушек. Отказавшись от бесконечной гонки за временным, преходящим, сенсационным, человек встает на путь развития души. При совершении приводимых мудр у адепта постепенно вырабатывается своеобразная аллергия на самообман, самодовольство, эгоизм, алчность, ложь, самовлюбленность. Рано говорить о духовном пробуждении, пока не подчинено ложное эго, пока человек не достиг надлежащего состояния готовности к просветлению, когда он может успешно использовать свои силы.

Здесь следует предостеречь от самообмана. Например, успешно практикуя мудру знания (джняна-мудру), ученик может легко получить способность без затруднений сдавать различные экзамены и проходить тесты, однако это, в свою очередь, может натолкнуть его на мысль о собственном превосходстве и гениальности, что приведет к весьма плачевным последствиям: чем выше постамент, тем ужаснее падение с него.

При помощи джняна-мудры действительно можно за сравнительно короткий срок исполниться знаниями об окружающем мире, но, чтобы знания не переставали приходить, следует относиться к обладанию ими с должным смирением и делиться с окружающими. Напыщенная демонстрация «сверхъестественных» способностей, как свидетельствует история, только разрушает энергетический баланс человека, и он перестает быть вместилищем обретенных сил, которые из него достаточно быстро могут вытечь – так же быстро, как и пришли. В результате душа застревает в астральном болоте, независимо от того, какие до этого возвышенные устремления ею когда-то владели. Природа и восприятие энергии мудр связаны с их эволюционным статусом. Чем выше мы находимся духовно – тем более истинными являются наше понимание и восприятие мира.

Абхайя-мудра – избавление от страха

Это жест **бесстрашия и дарования защиты**. Правая рука слегка приподнята на уровне плеча и немного согнута, ладонь обращена наружу, пальцы выпрямлены.

Этот жест называется также мудрой благословения. С незапамятных времен это был жест утверждения силы. Этот жест Будда совершил сразу после достижения просветления. Абхайя-мудра указывает не только на успокоение чувств, но и на отсутствие опасений; она избавляет от опасений и других людей, что является фактором освобождения.



Слово «абхайя» на санскрите означает «бесстрашие». Эта мудра символизирует защиту, мир, избавление от страха. Это самая популярная мудра при изображении Будды. Такой жест известен с древности и использовался как знак добрых намерений, показывая, что в руке нет оружия, что рука предлагает дружбу и мир. В Римской империи это был также и жест силы, жест императора, который имел право миловать и издавать законы одновременно.

Практика этой мудры помогает развить силу бесстрашия, преодолеть страх и беспокойство, улучшить взаимоотношения с окружающими. Эта мудра символизирует защиту, мир и освобождение от страха.

Ее можно выполнять стоя, неподвижно, на ходу или сидя.

В буддийской традиции существует связанная с этой мудрой легенда.

Девадатта, двоюродный брат Будды, отличался высокомерием и строил против Будды всевозможные козни, периодически вызывая среди учеников Будды раскол. Когда гордыня Девадатты разрослась, он попытался убить Будду. В его план входило натравить на Будду бешеного слона. Но как только

слон приблизился к Учителю, Будда явил абхайя-мудру, которая сразу же успокоила животное.

Таким образом, абхайя-мудра указывает на отсутствие страха.

Когда мы совершаем абхайя-мудру, наша жизнь превращается в поток тонкой энергии и понимания. Все наше существо тогда может стать мудрой, жестом жизни, отражаясь во внешнем существовании.

Авакаша-мудра – мудрое распоряжение временем

Это **жест досуга**, он совершается сидя. Левая рука покоится на колене, ладонь обращена вверх.

Авакаша-мудра помогает лучше структурировать свое свободное время; к выполняющему эту мудру через некоторое время приходит осознание того, как наиболее эффективно распорядиться временем, свободным от работы, что стоит сделать сначала, что потом, как обрести полное расслабление и зарядиться силами для нового трудового дня. Во время медитации с этой мудрой становится ясно, какие потребности насущны, на что следует обратить внимание, а что есть лишь суетное времяпрепровождение, которого нужно избегать.



Этот жест успокаивает мысли и привносит ясность в повседневную жизнь, придает необходимую духовную силу, которая, легко трансформируясь в физическую, помогает устранить все препятствия.

Это особый жест, который производит мощное воздействие на тело и разум человека, на его карму, формируя благостные причинно-следственные связи.

Анджали-мудра – равновесие и гармония

Это **молитвенный жест**. Руки соединены и расположены вертикально на уровне груди, одна ладонь прижата к другой. Этот жест, образуемый обеими руками, напоминает о сосуществовании двух нераздельных миров, которые в действительности являются одним миром. Эти два мира суть выражение двух аспектов одной космической жизни; они представляют взаимодействие духовного и материального, статического и динамического.

Анджали-мудра дарует благо всем существам. Она избавляет от дисгармонии на ментальном и эмоциональном планах бытия. Молитвенный жест приводит тело в состояние мягкой сосредоточенности, способствует внутренней гармонии, придает собранность, вводит в состояние покоя, тишины и умиротворения.

Анджали-мудра связана с потенциальным намерением духовного роста, устремлена к духовному пробуждению.



Если при выполнении ладони немного не соприкасаются друг с другом, а пальцы немного согнуты, между ладонями и пальцами рук создается небольшое пространство, напоминающее нераспустившийся цветок лотоса, который символизирует готовность сердца открыться навстречу духовному свету. Эта мудра обеспечивает мир и гармонию, создает внутреннее равновесие. Духовное совершенство неизбежно отражается на физическом уровне, поэтому эту мудру можно считать мудрой исцеления. Анджали-мудра совершается на уровне чакры сердца, показывая тем самым, что правая и левая стороны тела достигают в этой области баланса и совершенства. Она создает медитативный, созерцательный настрой, активизирует и приводит в гармонию работу правого и левого полушарий головного мозга.

Будда-мудра – просветление ума

Это жест Будды. У мужчин правая рука должна покоиться на левой, у женщин – наоборот: левая покоится на правой. Ладони обращены вверх, кончики больших пальцев обеих рук касаются друг друга.



Будда-мудра может практиковаться в зависимости от духовных потребностей человека, она помогает усилить внутренние установки, ориентирует на решение возникающих проблем. Она способствует быстрому сосредоточению на внутренних ощущениях, объединяя сознание, сердце и тело. Регулярная практика Будда-мудры наполняет жизнь смыслом, покоем и гармонией. Будучи связанной с физическим и духовным мирами, она ведет к просветленному состоянию ума и обеспечивает победу над страстями. Будда-мудра дарует мудрость просветления, проницательность и интуицию. Перед практикующим Будда-мудру открываются глубины подсознания, он получает возможность заглядывать в будущее и, принимая во внимание полученные знания, строить свою повседневную жизнь должным образом. Она также помогает одерживать победу в спорах и примирять враждующие стороны.

Буддашрамана-мудра – избавление от вредных привычек

Это **жест отречения**. Правая рука поднята до уровня плеча, запястье изогнуто назад, пальцы и ладонь обращены вверх. Пальцы направлены вдаль от тела.



Буддашрамана-мудра позволяет отказаться от всего суетного, затрудняющего духовный рост, вызывающего препятствия и преграды на пути. Выполнение этой мудры имеет и немаловажный целительный аспект: она способствует очищению тонких каналов человеческого организма, нормализует ток крови и протекание жидкостей. Регулярная практика Буддашрамана-мудры позволяет улучшить общее состояние организма: во время ее выполнения происходит сжигание жиров, насыщение тела необходимыми питательными веществами, нормализуется перераспределение энергетических потоков, что повышает сопротивляемость организма внешним инфекционным воздействиям.

На ментальном уровне выполнение данной мудры ведет к отмиранию вредных привычек и привязанностей, умиротворяет ум, нормализует мыслительную деятельность. Человек начинает понимать суетность погони за мирскими наслаждениями, отказывается от бездумного накопительства ненужных вещей, от общения с порочными, низкими людьми. После продолжительной практики этой мудры у человека появляется достаточное время для занятия духовными поисками и гармонизации своей жизни во благо всем живым существам.

Бхутадамара-мудра – для устранения препятствий

Это **жест защиты**. Он также называется мудрой, внушающей страх. Руки пересекаются в запястье, правая рука накладывается на левую, ладони направлены вовне. Обычно два средних пальца слегка согнуты.

Эта мудра обладает способностью развеивать все то, что должно быть развеяно. Она символизирует идею неразделимости мудрости и метода. Эта мудра повышает эффективность медитативных практик и направляет человека к просветлению.

Рассеивая тьму невежества, она используется для обретения силы и энергии.



Тот, кто практикует бхутадамара-мудру, вселяет ужас в своих врагов и устраняет со своего пути все препятствия. Она работает как мощный щит, предотвращающий воздействие разрушительных сил.

Эффективно нейтрализуя деструктивные программы, бхутадамара-мудра рассеивает негативную энергию, даже сознательно направленную на человека, поэтому она может применяться не только как профилактическое, но и как непосредственное защитное средство.

Бхутадамара-мудра избавляет ум от обманчивых, иллюзорных образов и целей, таким образом, в результате практики человек начинает обращаться только к реально существующим и действенным факторам.

Ваджра-мудра – заряжает энергией

Это жест знания, сконцентрированного в одной точке. Правая рука сжата в кулак, большой палец зажат, указательный палец обращен вверх, ладонь смотрит наружу. Левая рука сжата в кулак, ладонь обращена внутрь и охватывает указательный палец правой руки.

Мудра подчеркивает важность в духовном мире знания и также известна как мудра Высшей Мудрости. Пять пальцев правой руки представляют также пять первоэлементов, защищающие шестой элемент, человека. Другие интерпретации говорят, что поднятый указательный палец символизирует Знание, которое скрыто проявленным миром (правым кулаком).

Ваджра-мудра улучшает циркуляцию крови и хорошо подходит для людей, страдающих от низкого кровяного давления. Она также стимулирует протекание в организме энергетических токов. В результате ее практикования организм получает прилив сил, наполняется бодростью и энергией.



Ваджра-мудра также избавляет от тревог и снимает головокружение, вызванное пониженным артериальным давлением. Эту мудру полезно совершать тем, кто желает избавиться от пагубных пристрастий к табаку, кофе, алкоголю, наркотическим веществам. Она также способна улучшить общее психологическое состояние и избавлять от депрессии.

Исцеляя душу и тело, ваджра-мудра как нельзя лучше представляет собой невербальную форму общения и духовного выражения внутреннего существа человека.

Варада-мудра – для милосердия и духовного преображения

Это **жест милосердия и сострадания**. Правая рука свешивается ладонью вниз и немного выгибается наружу. Этот жест называется также мудрой, дарующей благо, или мудрой благодати. Данной мудрой обозначается милосердие. Пять выпрямленных пальцев символизируют пять совершенств: щедрость, нравственность, терпение, усилие, сосредоточение.

Мудра символизирует предложение, предоставление милости, приветствование, милосердие, сострадание и искренность. Это знак желания посвятить себя человеческому спасению. Открытая рука, вытянутые пальцы символизируют распускание цветка истины.

Варада-мудра часто совершается вместе с абхайя-мудрой, в этом случае правая рука делает жест бесстрашия, а левая исполняет желания. В таком положении часто изображается стоящий Будда.

Варада-мудра развивает в человеке милосердие, щедрость, способность сопереживать ближнему.

Практикование этой мудры воспитывает благородство души, человек обретает счастье и устраняет со своего пути оковы невежества: он обретает Высшую милость и благодать, ничего не требуя взамен. Эта мудра также напоминает о необходимости развивать в жизни практику милосердия и всегда служить источником счастья для других людей.



Считается, что Бог готов исполнить любое желание практикующего эту мудру, или, по крайней мере, благословить его.

Варада-мудра избавляет от гордыни и является мощным инструментом для духовного преображения.

Витарка-мудра – поможет в обучении

Это жест споров, объясняющий учение. Правая рука полусогнута. Кончики большого и указательного пальцев касаются друг друга, образуя круг. Все остальные пальцы вытянуты вверх. Рука вытянута вперед со смотрящей наружу ладонью.

Эта мудра – универсальный жест, она часто присутствует в буддийской и христианской иконографии. Она символизирует одну из стадий учения.

Круг, образуемый большим и указательным пальцами, не имея ни начала, ни конца, является совершенством; он указывает на Закон, который является совершенным и вечным.

Витарка-мудра способствует лучшему восприятию учебного процесса, и одновременно она может использоваться учителями, совершенствуя их преподавательские качества. Она связана с искусством передачи знаний и прозрения, обретаемого после достижения просветления.

Известны многочисленные случаи, когда те, кто практиковал эту мудру накануне сдачи сложного экзамена, с успехом проходили все испытания, великолепно (и надолго) усваивая труднейший материал.

Однако эта мудра может использоваться не только для сдачи тестовых испытаний: ее полезно совершать во время постижения сложных доктринальных вопросов, задумываясь о смысле бытия, происхождении всего сущего, мистерии Космоса.



Витарка-мудра способна даровать внезапное озарение и ясное понимание обдумываемых вопросов.

Джняна-мудра – для лучшей работы мозга

Это **жест знания**. Кончики указательного и большого пальцев соединены, образуя круг; другие пальцы направлены вперед. Джняна-мудра совершается напротив груди, ладонь обращена к туловищу.

Джняна-мудра отличается от витарка-мудры, при которой ладонь обращена вдаль от тела.

Джняна-мудра практикуется йогами на протяжении тысяч лет и приносит мир, покой и духовный прогресс. Она также благотворно влияет на физическое состояние организма, избавляя человека от разнообразных болезненных ощущений, что делает ее одной из самых популярных мудр.

Джняна-мудра стимулирует корневую чакру, снимает напряжение и депрессию, способствует обретению знаний и принятию верных решений. Она обладает большой успокаивающей силой, навевает на практикующего атмосферу духовной открытости, облегчает медитацию.

В традиционной индийской медицине – Аюрведе – эта мудра используется для стимулирования головного мозга, расширения сознания и возможностей ума, оказывая благотворное влияние на нервную систему, гипофиз и эндокринную систему. Она также способствует поднятию сокрытой в человеке тонкой духовной силы – кундалини.



Джняна-мудра обладает удивительной силой: независимо от того, в каком состоянии человек приступает к ее совершению, он обретает расслабление, исполняется возвышенными мыслями и становится восприимчивым к знаниям.

Дхармачакра-мудра – повышает способность к обучению

Это жест поворота Колеса Учения, мудра проповедника учения. Эта мудра характеризуется разнообразием форм, даже в пределах Индии. Обе руки лежат на груди, левая ниже правой. Мудра совершается обеими руками перед грудью, кончики указательного и большого пальцев касаются друг друга, образуя мистический круг знания. Совершая эту мудру, человек преобразует иллюзию невежества в мудрость реальности. Указующая на Колесо Учения, эта мудра особенно наполнена богатой и древней символикой колеса в буддийской метафизике.

Слово «дхармачакра» означает на санскрите «колесо дхармы». Эта мудра символизирует один из важнейших моментов в жизни Будды, когда он читал свою первую проповедь после обретения просветления в парке оленей. Таким образом, эта мудра указывает на запуск великого Колеса учения Дхармы. Большой и указательный пальцы, как указывалось выше, образуют колесо дхармы, три свободных пальца правой руки представляют три способа распространения учения Будды: средний палец – слушающих учение, безымянный палец – самореализовавшихся, а мизинец – «Великую Колесницу». Дхармачакра-мудра представляет собой введение в йога-мудру. Ее можно выполнять тем, кто только начинает заниматься мудра-практикой.



В метафизической перспективе эта мудра символизирует союз практики и мудрости. Дхармачакра-мудра способствует восприятию космического порядка, а также нормализует работу сердца. Она известна и тем, что повышает способности к обучению.

Практика дхармачакра-мудры успокаивает ум и возвышает сознание, улучшает внимание и помогает поддерживать позитивный настрой. Для получения наибольшего эффекта ее рекомендуется выполнять сидя в позе лотоса во время медитации.

Дхьяна-мудра – приводит мысли в равновесие

Это **жест медитации**, медитирующего; он также называется самадхи-или йога-мудра. Выполняется чаще обеими руками, опирающимися на колени, ладони смотрят вверх. Это мудра достижения духовного совершенства или пробуждения.



Тыльная сторона правой ладони опирается на ладонь другой руки, кончики больших пальцев слегка касаются друг друга. Руки покоятся на коленях. Правая рука, находясь сверху, символизирует состояние просветления; другая рука, находясь внизу, символизирует проявленный мир. Этот жест выражает победу над проявленным миром с помощью просветления, а также просветленное состояние ума.

Иногда большие пальцы обеих рук соприкасаются, образуя мистический треугольник. Основное значение этого жеста – огонь, сжигающий все нечистоты.

Дхьяна-мудра – это мудра медитации, сосредоточения на Высшем Законе, благодати, обретении духовного совершенства. Согласно традиции, эту мудру Будда совершал перед обретением просветления. Это один из любимых жестов йогов во время медитации и духовных практик. Он указывает на совершенное равновесие мысли, чувств и спокойствие.

Карана-мудра – устраняет тревоги и депрессию

Это **жест, отгоняющий недоброе**. Рука вытянута горизонтально или вертикально, ладонь направлена вперед. Большой палец прижимает к середине ладони два пальца (подобно рогам яка, устремляющегося на врага), в то время как указательный палец и мизинец направлены прямо вверх.

Карана-мудра устраняет тревоги и депрессии, наполняет человека счастьем и дарует удовлетворение. Это достигается путем устранения препятствий – депрессивных мыслей, чувства недовольства или беспокойства.

Карана-мудра рекомендуется тем, кто страдает от каких-либо негативных состояний. Но в то же время эта мудра предназначена не только для людей, страдающих от депрессии. Ее также могут успешно практиковать те, кто раздираем внутренними конфликтами, негативными мыслями, страхами. Карана-мудра быстро успокаивает ум и приносит покой.

Изучая технику выполнения карана-мудры, можно очистить свой ум и создать положительный настрой в жизни.



Катака-мудра – для избавления от негативных мыслей

Это **мудра украшений**. Она похожа на кулак, в котором пальцы согнуты вместе, но большой и указательный пальцы не встречаются, образуя открытую трубу. Такая мудра часто используется в изображениях с цветами или другими украшениями.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.