

Сан Лайт  
**Мудры всего мира. Жесты,  
призывающие счастье**  
Серия «Мистерия Изобилия»

*Текст предоставлен правообладателем.  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6525067](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6525067)  
Сан Лайт Мудры всего мира. Жесты, призывающие счастье : Вектор; СПб; 2011  
ISBN 978-5-9684-1726-8*

**Аннотация**

В новой книге Сан Лайта читатели найдут собрание волшебных жестов, которые используют люди всего мира, чтобы призвать удачу, восстановить здоровье, обратиться к высшим силам. Мы каждый день используем разнообразные положения рук, сопровождая свою речь или выражая эмоции, но не придаем им особо значения. А ведь они направляют потоки энергий и влияют на наше самочувствие.

Прочитав книгу, вы узнаете, значение многих положений кистей и пальцев, подберете для себя лечебные сочетания и освоите жесты для защиты или успеха. Мудры – древнее искусство Индии, Китая и Тибета. Живо он и сегодня.

Прикоснитесь к тайнам волшебных жестов!

## Содержание

Часть первая	4
Глава 1. Мудры как они есть	4
Глава 2. Откуда произошли мудры	8
Глава 3. О мистическом значении понятия «рука»	10
Часть вторая	14
Глава 1. Каналы нади	15
Глава 2. Пять элементов, скрепляющих мир	20
Глава 3. Три динамические силы	27
Причины разбалансировки дош	29
Два вида несоответствий	29
Признаки неустойчивости ватадоши	30
Признаки неустойчивости питтадоши	30
Признаки неустойчивости капхадоши	30
Глава 4. Мудры для равновесия пяти элементов	32
Глава 5. Мудры для равновесия трех дош	34
Характеристика вататипа	34
Характеристика питта-типа	37
Характеристика капха-типа	39
Глава 6. Мудры кундалинийоги	42
Глава 7. Исцеляющие мудры хатхайоги	46
Глава 8. Чакры ладони	49
Глава 9. Мудры индийского танца	50
Глава 10. Мистический смысл приветствия «Намасте»	59
Конец ознакомительного фрагмента.	61

# Сан Лайт

## Мудры всего мира. Жесты, призывающие счастье

### Часть первая Введение в науку мудр

#### Глава 1. Мудры как они есть

Слово «мудра» обозначает «символический жест». Это мистические жесты рук, выполняемые для концентрации тонкой энергии. С их помощью можно улучшить свое здоровье, вернуть молодость, а также передать знания и даже установить психическую защиту. Мудры – это и способ самовыражения, и метод работы с тонкими энергиями организма и окружающего мира. Определенные комбинации пальцев, используемые мудрами, вызывают активацию разных видов энергии и соединяют человека с высшими планами – со сверхсознанием.

Мудра есть внешнее выражение внутреннего энергетического потока и глубинных психологических процессов. Невербальный аспект мудр бывает сильнее и убедительнее словесных выражений.

Для связи друг с другом животные изначально пользовались невербальной сигнальной системой. Знаки этой системы были звуковыми, но зачастую выходили за пределы обычных резонансных звуков.

Недавние исследования приматов показали, что издаваемые ими звуки и все телодвижения (в том числе жесты) находятся в прямой связи не только с эмоциональными состояниями, но и с реакцией на будущие события. Чувствуя приближение того или иного состояния, животные реагируют на него своим телом, например совершая определенные «пассы». Тем самым им удается избежать многих опасностей и определенным образом запрограммировать себя на желательный исход событий.

Ученые постарались составить своеобразный словарь жестов шимпанзе. Этот язык имеет свою структуру, грамматику, синтаксис. Он в чем-то сходен с языком глухонемых.

В разных философских традициях у слова «мудра» был свой оттенок смысла. Школа йоги объясняет, например, 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 различные качества – бесстрашие, власть, милосердие. В древнем тексте «Сома-ШамбхуПаддхати» описано большое количество мудр. Самые известные – абхайя-мудра, анджали-мудра, чин-мудра, дхьяна-мудра и джнана-мудра. Некоторые из этих мудр известны под другими названиями, особенно в других культурах и духовных традициях.

Примеры мудр можно найти в индийской и тибетской культовой скульптуре: любая поза божества, любое положение его рук и пальцев наделены глубоким мистическим значением.

Чхогьям Трунгпа в своей книге «Мудра» определяет мудру как символ в более широком смысле жеста или действия. Это «вдохновляющий цвет явлений», а также символ, выраженный руками, чтобы заявить для себя и других качество различных состояний медитации

(например, касания земли правой рукой как свидетельство свободы Будды от эмоций и диктата ума).

Особое значение языку жестов придавалось в древних и современных, психологических, религиозных и эзотерических школах и традициях. Средневековые монахи умели часами спорить о вопросах учения Будды или решать сложнейшие философские и религиозные вопросы с помощью одних лишь мудр, не произнося при этом ни слова. Способность беседовать таким образом часто служила основным условием приема в монашескую общину.

Если 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.

За тысячи лет своего существования человечество выработало уникальный язык жестов. Он является частью богатой традиции передачи высшего знания. Внимая этой кристаллизованной мудрости, человек приближается к постижению Высшего Знания, подключаясь к цепи ученической преемственности передачи высшей мудрости, обретая мощный инструмент личностной трансформации.

Жесты выступают как подсознательное проявление идей и мыслей, передаваемых посредством архетипических движений из поколения в поколение. Известна индийская традиция невербальной передачи знаний от учителя к ученику, мудра-видья. Древние мудрецы достигли высочайшего искусства и при ведении диспутов. Подчас было достаточно назвать известное всем положение, сослаться на подходящие к случаю максимы (показав соответствующую мудру) – и оппоненту не оставалось ничего, кроме как развести руками и признать свое поражение. Восточные мудры являют собой образец классической мудрости, неподвластной времени.

Жесты стали частью многих сакральных ритуалов и мистерий, передавая сокрытую от непосвященных информацию от мудреца к мудрецу, создавая богатое полотно тайнописи. На протяжении веков мудры использовались как инструменты для изменения сознания. Определенные положения пальцев создают направленные энергетические потоки и обладают точным значением. В своей наиболее общей форме человеческие мысли представляют собой объединение потоков нервной деятельности. Такая деятельность занимает все человеческое существо, или сознание, и имеет специфическую «форму». Направление активности мозга, тонких и физических полей способно коренным образом изменять характер мышления, влиять на эмоциональное состояние и судьбу.

Человеческое тело постоянно совершает те или иные мудры. Каждое положение рук, пальцев оставляет отпечаток в подсознании и создает поток направленных вибраций. А это ведь это не что иное, как йога-мудра. При правильном выполнении йогамудр организм входит в динамическое равновесие с космическими силами.

Люди постоянно совершают мудры, даже не задумываясь об этом. Каждый поступок есть символ, отражение глубокого психофизиологического состояния, результат взаимодействия организма с окружающей средой, Вселенной. В каждую секунду жизни тело человека дает отклик и принимает, в свою очередь, сигналы извне. Сознывая смысл таких откликов, можно научиться регулировать собственную жизнь, сделать ее счастливее, полнее, дарить больше радости другим и наслаждаться бытием в полной мере. Жизнь становится неиссякаемым потоком высшего наслаждения и духовного пробуждения. Постепенно все тело начинает совершать в космическом танце мудры высшего сознания, реализуя божественный замысел.

Теория акупунктуры гласит, что ключ к здоровью находится в наших руках, которые способны работать с особо тонкими видами энергии. В середине ладони расположены опре-

деленные чакры, генерирующие электромагнитные колебания. Если быстро потерять одну руку о другую, то можно почувствовать, как они нагреваются и начинают излучать тепло и энергию. Если к этому теплу добавить силу разума и любви, то эффект воздействия будет потрясающим.

Специфические конфигурации рук создают определенные энергетические вихри в теле, способствуют притоку крови к нужным органам, стимулируют работу участков мозга и активизируют потоки энергии. В древних ведических писаниях подчеркивается важность знания мудр: *eta mudra na janati gayatri nishphala bhavat* («не знающий мудр не получит никакой пользы от гаятри-мантры»).

Мудры никогда не могут навредить. Однако тщеславное отношение к плодам работы с мудрами действительно чревато для человека негативными последствиями. Ведь, занимаясь мудрапрактиками, человек поднимается на высшие ступени сознания и овладевает сверхспособностями. А как он распорядится ими – вопрос серьезный.

Работая с подобными практиками, следует стремиться к самореализации, а не к власти над другими. Цель духовных упражнений – развитие души, а не возвращение гордыни. Духовный искатель должен быть бдителен, чтобы не запутаться в сетях самообмана, самодовольства, эгоизма, самовлюбленности. Пока не обретен контроль над эго, пока человек не достиг надлежащего состояния сознания, любые знания и духовные силы не принесут никакой реальной пользы.

На духовном пути слишком много ловушек. Обретение необычных сил часто принимается за духовность. Возникающие в уме видения могут восхищать эго, человек начинает мнить себя великим посвященным. Его самомнение разрастается до вселенских масштабов. Но в конце концов незрелая душа вязнет в болоте гордыни, независимо от того, насколько возвышенны могут показаться такие видения.

Чем выше уровень духовного развития, тем более истинно понимание и восприятие окружающего мира. Действительно великие души обладают способностью видеть возвышенные образы, в то время как нравственно опустошенные души сканируют лишь низшие планы бытия, дополняя их галлюцинациями из собственного подсознания. Истинная духовность никогда не кричит о себе. Только глупость назойлива. Одобрение толпы требуется лишь глупцу. Настоящий мастер имеет свои критерии жития и способен отличать ложное от реального, шарлатанов от подлинных учителей.

Если человек уверяет, что он ищет обретения сверхъестественных сил, чтобы иметь возможность помогать другим людям, то следует задуматься. Что сделал для других этот человек, имея то, что он имеет сейчас?

Духовный путь полон шипов и миражей. Чем ближе к цели, тем больше искушений, препятствий, испытаний. Ученик часто уступает силе чар и иллюзий ложного понимания действительности. Ученику не следует пытаться полететь, прежде чем он научится ходить или хотя бы просто стоять, а некоторым не помешает сначала научиться ползать. Посланники темных сил постоянно топчутся вокруг адептов в поиске жертв. Они заманивают свои жертвы лестью, большими обещаниями, демонстрацией сверхъестественных способностей.

Духовный путь к достижению освобождения и просветления можно сравнить с длинной лестницей. Счастье, расширение сознания – всего этого можно достигнуть, если пройти все ступеньки. Однако если оступиться, то можно скатиться вниз к самому началу подъема. В результате человек еще больше отдаляется от цели.

Опыт обретения кратковременного счастья не указывает на высокое духовное развитие. Имеются различные уровни счастья, и не все из них благодатны. Настоящее счастье не имеет пределов.

Если говорить о духовности, психические силы не имеют абсолютно никакого значения. Они не продвигают человека ближе к Богу. Обладание не поддающимися объяснению способностями не делает человека более духовным. Духовность не имеет никакого отношения к тому, что вы имеете или что вы знаете. Она связана с тем, чем вы являетесь и насколько хорошо вы выражаете свою Божественную самость.

При изучении мудр лучше стремиться к развитию в себе чистоты, любви, альтруизма, мягкости, красоты, самоотверженности и других божественных качеств. Не пытайтесь перескочить через ступеньки лестницы, ведущей к цели человеческого совершенствования.

Мудры – инструменты духовного развития. Практику мудр следует сочетать с другими метафизическими дисциплинами. Не существует единственно важной техники, превосходящей другие. Все духовные практики ориентированы на достижение определенной цели. Практика мудр не может вытеснять ежедневные молитвенные обращения, медитации и другие методы обретения просветления, но должна органично сочетаться с ними.

Поэтому истинная цель занятий мудрами состоит в том, чтобы помочь людям обрести понимание мира и расширить сознание до восприятия Божественных истин. Мудры суть ключи к личностному развитию и духовному преображению. Занимаясь практикой мудр, ученик открывает для себя чудесное многообразие и красоту мира и начинает понимать следующие основополагающие принципы:

- вездесущность, всемогущество и всеведение Бога;
- радость исполнения предназначения;
- многомерность мироздания;
- высшие ценности бытия;
- ограниченность восприятия;
- блаженный характер Духа;
- бесконечный потенциал души;
- природу времени и пространства;
- возможность обретения здоровья, спокойствия, процветания, радости;
- могущество Божественной Любви;
- нравственные потребности и высокие мотивы души;
- священный характер всех проявлений жизни.

## Глава 2. Откуда произошли мудры

Слово «мудра» означает «печать», или «символ», или то, что приносит счастье (на санскрите *mud* – счастье, *rad* – приносить свет). В йогической или тантрической традиции термин «мудра» имеет разные оттенки смысла. В хатха-йоге, например, под мудрами понимаются особые положения тела – асаны. Они выполняют ту же функцию, что и «ручные» мудры, – это упражнения или процессы, которые активируют и гармонизируют энергетические потоки в теле. Древний йогический текст «Гхерандасамхита» описывает двадцать пять таких мудр, среди которых ашвини-мудра, бхуджангини-мудра, каки-мудра, кхечари-мудра, маха-мудра и др.

Это йогическое руководство советует хранить мудры в тайне, не рассказывать о них невеждам. Психические способности, обретенные при помощи практики мудр, могут быть неграмотно использованы неофитами. Именно поэтому эти мудры сохранялись в секрете и сообщались лишь немногим, истинным духовным ученикам, а не мирянам, склонным к честолюбию.

Такая установка передачи знаний лишь избранным наблюдается во всех духовных традициях. В священном тексте «Ваджраяна Тантра» так говорится о начальном обучении: «Ученик должен распространять полученные знания с большой осторожностью. Они должны охраняться от грешников и нарушающих обеты, от подверженных искушениям и оскверненным. Нельзя обучать скептически настроенных и извращающих знание, нельзя обучать еретиков и неискренних. Нельзя обучать попирающих святыни и того, кто не соблюдает предписания. Держите священное знание вдали от таких людей – вот правило, которому вы должны следовать».

В своем руководстве по йоге «Йога-сутре», состоящем из 195 шлок, Патанджали ни разу не упомянул ни мудры, ни энергию кундалини. Видимо, он также считал эти знания тайными и не предназначенными для всеобщего обозрения.

Среди прочих благих результатов, которые можно обрести при помощи практики мудр, «Гхеранда-самхита» указывает на возможность пробуждения силы кундалини и освобождение от власти смерти, болезней и неведения. Интенсивная и постоянная практика мудр в сочетании с другими духовными упражнениями способна преобразовать человека в божество.

Индуистский тантризм открывает другие символические пространства понятия мудра. Для практикующих тантру этот термин соотносится с различными аспектами Шакти, олицетворяющей женское начало в микро- и макрокосмосе.

Великий провидец Тирумулар говорил, что если человек достигает долгожданного единства с прекрасной Божественной Шакти, то морщины на его коже и седина в его волосах исчезают и он снова становится юным. Тот, кто обладает знанием, может достичь бессмертия, обрести преображенное тело. Тело сияния, вечно молодое, свободное от старения и дряхлости, являющееся прекрасным воплощением Божественного.

Состояния Шакти называются мудрами, потому что в ходе ритуального и йогического союза мужского и женского начал они вызывают эффект, подобный тому, что производят телесные и «ручные» мудры. Мудры пробуждают бездействующие психофизические центры, очищают тонкие каналы, работают с энергией, облегчают концентрацию. Это мощный инструмент общения с высшими силами и Божественным, находящимися во внутренней природе человека.

Женщины более открыты психическим и духовным энергиям. Поэтому тантрическое соединение мужского и женского начал, проводимое после сакрального обряда бракосочетания типа венчания, приводит к достижению той же цели – активации тонких энергий и

пробуждению самоосознания. Женщина, ведущая о своем предназначении как проявлении Божественной Женственности, опытная в тантрическом искусстве, упомянута в писаниях как мудра (ср.: *русск.* мудрая) или, более точно, карма мудра.

Замкнутые цепи тонких энергетических каналов в физическом и тонком телах также известны как мудры («печати»).

Школа кагью буддизма ваджраяны наряду с термином мудра использует префикс маха («большая»). Таким образом, слово «махамудра» означает «большая печать» или «большой символ». В этом контексте мудра относится к состоянию непосредственного осознания и опыта работы с высшей природой разума, когда преодолеваются все различия и отчужденность от Источника всего сущего.

Согласно Ламе Анагарику Говинде, в ранних формах индийского буддийского тантризма махамудра представлена как «вечно юный женский» принцип, что можно увидеть из определения Адвайяваджры: «Слова „великий“ и „мудра“ вместе образуют термин „махамудра“. Она свободна от вуали иллюзии, покрывающей познаваемые объекты, и сияет подобно ясному небу в осенний полдень. Ее тело есть Сострадание, не ограниченное единичными существами; она есть единство Великого Блаженства».

Сейчас трудно сказать, когда или где впервые было систематизировано знание о жестах. Почти все древние культуры в ритуальной практике использовали руки или отдельно правую или левую руку, совершающие некие жесты или пассы. Жестикуляция использовалась на самых ранних этапах развития человеческой цивилизации – в религии, искусстве, риторике, при обычном общении и так далее.

Европейские каменщики, строившие прекрасные соборы, а также члены древней торговой гильдии, известные как дионисийские ремесленники и отвечающие за возведение различных зданий и сакральных сооружений, использовали особый язык жестов в качестве системы связи и для охраны своих тайных собраний, а также встреч, оберегая свои разговоры от ушей непосвященных.

В индуизме и буддизме насчитываются сотни мудр для духовных практик, церемоний, драм, танцев. Большинство из них по своему характеру глубоко символичны, другие, однако, обладают несомненными метафизическими достоинствами. Есть сотни мудр, предложенных древними йогами и мудрецами. Все они основаны на четырех базовых положениях руки: открытая ладонь, вогнутая ладонь, сжатый кулак, рука со сжатыми вместе и вытянутыми пальцами.

На Западе изучение жестов в ритуальной практике называется хирономией. Это особенно касается жестов, используемых в тайной символике религиозных ритуалов. В традициях мудрости каждый жест имеет особое значение и связывается с действием 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.

А древние египтяне считали простертую руку фараона воплощением божественной силы. При изображении фараонов и богов на фресках или при ваянии статуй мастера изо всех сил старались не исказить их жестикуляцию. Ведь всем были известны рассказы о том, как неправильно изображенные положения рук вызывали нежелательный эффект в физическом мире.

### Глава 3. О мистическом значении понятия «рука»

Рука в древних языках связывалась с такими понятиями, как «плодородие», «животворящая сила». Так возникла ассоциация руки и рождения, которую можно проследить на уровне семантических взаимосвязей:

«Рука»	Понятие рождения
Индоевропейский bhag-	Древнеиндийский bhaga («лоно»)
Индоевропейский ag-	Осетинский агун («рожать»)
Греческий χέρη	Осетинский кугун («рожать»)
Английский hand	Индоевропейский ken(d) («рожать»)
Английский диалект dook	Древнеиндийский tokman («семя, потомство»), греческий τήκτω («рожать»)
Древнеиндийский panih	Латынь penis
Древнеанглийский mund	Индоевропейский moud («гениталии»)

Считалось, что рука изрекает истину, толкует и приказывает. Не случайно в древних языках отражена связь длани и уст:

«Рука»	Понятие уст
Древнеанглийский mund	Немецкий Mund
Индоевропейский dhuk, древнеиндийский dos, персидский dos, английский диалект и сленг duke	Латынь bocca
Английский диалект hommock	Осетинский kom
Древнеиндийский kara	Индоевропейский ker- («говорить»)
Русский рука	Русский диалект реку

Индоевропейский mer-	Готский merjan («провозглашать»)
Древнеиндийский panih	Армянский ban

Одухотворенность жеста, его непосредственную связь с молитвенным обращением к Богу, Высшему Разуму можно видеть в примерах, представленных в таблице выше.

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

Жесты рук могут ассоциироваться с добром и злом, благостью и несправедностью:

«Рука»	Понятие добра
Древнеиндийский kara	Литовский geras («хороший»)
Литовский rankė	Индоевропейский erg- («хороший»)
Индоевропейский meg-	Индоевропейский тег-, meg-, mag- («чудо»)
Греческий cheis	Греческий χαιρ, литовский kegai («чары»), греческий ήλιος («Солнце»), греческий grian («Солнце»), индоевропейский kelo («радость»), английский wonder («чудо»)
Английский hand	Латынь mana
Индоевропейский bhas-	Немецкий böse («злой»)
Древнеиндийский dos	Древнеиндийский dus-, dur- («плохой»)

Греческий ραχη	Русский пакость
Латынь manus	Древневерхненемецкий mein («живой»), русский обман
Английский диалект maeg	Древнеанглийский mag («плохой»)

Жесты рук символизируют вечность, время как уходящую за горизонт бесконечную сущность бытия:

«Рука»	Понятие времени
Индоевропейский met-	Латынь moга
Английский hand	Русский год
Греческий χέρη	Древнеиндийский kala
Кельтский lam	Хетский lammar
Древнеиндийский panih	Английский span
Индоевропейский dhuk	Индоевропейский dhugh
Древнеиндийский kaga	Греческий κῆσα
Английский hand	Ирландский Ad, латынь fatum
Литовский ranka	Русский рок
Индоевропейский bhag-	Древнеиндийский bhagya

## **Часть вторая**

### **Индуистские мудры**

Считается, мудра-практика зародилась в недрах индуизма – одной из крупнейших религиозных систем, наибольшее распространение получившей в Индии. Причем первым исполнил мудру сам бог Шива. Поэтому рассматривать теорию мудр мы начнем именно с индуистском традиции. Она включает в себя многие теоретические аспекты, в том числе понятия энергетических каналов, называемых нади, первоэлементов (таттв), чакр, праны, кундалини и т. д. Каждый аспект был детально разработан в индуизме. Без определения этих понятий и их связи с мудрапрактикой наш рассказ о мудрах был бы неполным. Поэтому остановимся на некоторых из них чуть подробнее.

## Глава 1. Каналы нади

В индуизме каналы, по которым проходит тонкая энергия, называются нади. В священных индийских текстах число нади непостоянно. Сообщается, что существует от 72 000 до 350 000 нади, среди которых 72 самые важные. Рассмотрим три важнейшие – **сушумну, иду и пингалу**.

**Сушумна нади** располагается внутри цереброспинальной оси (*меруданда*), или позвоночного столба, – на месте, соответствующем внутреннему спинномозговому каналу. Сушумна исходит из муладхара чакры<sup>1</sup> и поднимается к двенадцатилепестковому лотосу в «околоплоднике» тысячелесткового лотоса, сахасрары чакры.

Эта нади разделяется на две ветви: переднюю и заднюю. Передняя ветвь идет до аджны чакры, расположенной на уровне межбровья, и присоединяется к Брахма-рандхре. Другая ветвь идет по задней стороне черепа и опять же присоединяется к Брахма-рандхре. Это пустое пространство также называется *Брахмара-гупха* («пещера шмелей») и *Андха-купа* («глухой колодец, или десятые врата»).

У новорожденного можно прочувствовать пульсацию в темечке, после шести месяцев это мягкое место закрывается. Открыть его впоследствии можно только с помощью особой практики лайа-йоги, свара-йоги, крийа-йоги или нада-йоги.

В священных писаниях говорится, что, если йогин покидает свое тело через десятые врата, он освобождается от цикла рождения и смерти. Некоторые йогины следуют особой практике, подготавливая десятые врата таким образом, чтобы их последнее дыхание перенесло душу через эти врата к освобождению. Настоящий ученик, желающий освобождения, будет работать с задней ветвью сушумны.

Другая особенность сушумны состоит в том, что она не связана со временем. Если йог с помощью медитации утверждает в аджне чакре и поднимает прану в область Брахма-рандхры, он пребывает вне времени. Смерть не может его коснуться.

Достичь телесного бессмертия труднее, чем освобождения. Перед смертью у всех человеческих существ работает сушумнадыхание, отчего обе ноздри функционируют одновременно. Считается, что смерть невозможна, если ида и пингала (см. ниже) работают вместе.

У обычного человека проход в сушумну закрыт. Когда человек практикует йогу, этот проход открывается. Это отверстие – врата к освобождению. Кундалини (см. ниже) поднимается к сахасраре по самому тонкому каналу сушумны.

Согласно тантрическому тексту «Лалита Сахасранама», сушумна состоит из четырех оболочек. Внутри огненно-красной тамасичной сушумны находится сияющая раджасичная ваджра нади. Внутри ваджра нади находится палевая нектароподобная саттвичная читра, или читрини нади. Первая – огненноподобная, вторая – как Солнце, третья – как Луна.

Вход в читра нади называется *Брахма-двара* («врата Брахмана»). Через нее внутренняя энергия организма кундалини шакти восходит к высшей обители манасе чакре, лалане чакре или соме чакре, где встречаются Шива и Шакти. Внутри читра нади проходит Брахма-нади, путь пробужденной кундалини.

Муладхара чакра – место слияния трех главных нади – называется юкта тривени. Начиная с муладхары они встречаются в каждой чакре. В аджне чакре нади сплетаются и образуют «узел», называемый *мукта тривени* (*мукта* – «освобождение»). При разделении потоков ида заканчивается в левой ноздре, а пингала – в правой. Читра и ваджра нади относятся к мановаханади.

---

<sup>1</sup> Подробнее о теории чакр см. в приложении 2.

Сушумну также называют Сарасвати нади и Брахма-нади. Однако это неправильное отождествление. Сушумна является таким каналом, в котором есть и другие тонкие нади, и Сарасвати представляет собой дополнительную нади сушумны, протекающую у нее по левой стороне.

**Ида нади** – это левый канал. Ида представляет собой лунный поток. Она женственна по природе, питающая и очищающая. Поэтому ее также называют *Ганга*.

В свара-йоге (йоге звука) она символизирует «левое дыхание», то есть дыхание, протекающее главным образом через левую ноздрю. Согласно тантрам, левое считается магнетическим, женственным, эмоциональным по природе.

В практике пранаямы, за исключением сурья бхедана пранаямы, вдох (*пурака*) начинается с левой ноздри. Это возбуждает иду нади, ибо она начинается от левого яичка и заканчивается в левой ноздре. Особое дыхание через левую ноздрю приводит иду нади в активное состояние, и своим влиянием она очищает тело.

В то время, когда функционирует ида, рекомендуется выполнять действия, ведущие к улучшению благосостояния.

В системе сурья-йоги практикующий обычно поддерживает левую ноздрю открытой в течение дня, чтобы сбалансировать солнечную энергию, поступающую в дневные часы. Ида нади саттвична по природе. Поддерживая ее работающей в течение дня (время преобладания раджасичной энергии), можно увеличить саттву, тем самым обретая благодать, гармонию и умиротворение.

Ида приносит мозгу энергию. Она расположена на левой стороне меру данды. Неправильно отождествлять ее с цепью ганглий, связанных нервными окончаниями со спинным мозгом.

**Пингала нади** – это правый канал. Она также называется Ямуной. Этот мужской по своей природе канал и является обителью разрушающей энергии.

Пингала также очищающий канал, но ее очищение – огненное. В свара-йоге пингала представлена как «правое» дыхание, то есть протекающее через правую ноздрю. Правое, согласно индуистской традиции, – электрическое, мужское, вербальное и рациональное по природе.

Пингала нади придает телу активность. Сурья бхедана пранаяма – это дыхание, увеличивающее выносливость, жизненную силу и солнечную энергию. Эта пранаяма – исключение в йогической практике, так как в ней вдох начинается через правую ноздрю.

В свара-йоге утверждается, что пингала нади делает мужское «чисто мужским», а ида делает женское «чисто женским». Дыхание через правую ноздрю рекомендуется для физической деятельности, дискуссий, споров, состязаний.

Для поддержания гармонии в организме свара-йога предписывает держать открытой правую ноздрю в ночное тамасичное время, когда солнечная энергия менее влиятельна. Активизируя иду днем, а пингалу ночью, можно увеличить жизненную силу и продолжительность жизни.

Пингала более активна в период уменьшающейся Луны.

Кроме трех важнейших нади – сушумны, иды и пингалы – есть и другие. Коротко назовем некоторые из них.

1. *Гандхари*. Считается, что она проходит от нижнего уголка левого глаза до большого пальца левой ноги. Баддха падмасана активизирует эту мановаха-нади, которая переносит жизненную энергию от пальца к аджне чакре. Психическая энергия перемещается из нижней части тела через гандхари– и хастаджихванади.

2. *Хастаджихва-нади* протягивается от нижнего уголка правого глаза к большому пальцу левой стопы. Это также вспомогательная нади для иды.

*Пуша* протягивается от левого большого пальца ноги к правому уху.

*Аламбуша* начинается у ануса и заканчивается во рту.

*Куху* начинается в горле и заканчивается в гениталиях. Человек, способный властвовать над *куху нади*, может достичь высочайшего состояния сознания и обрести мистические совершенства (*сиддхи*), дарующие власть над природой.

*Шанкхини-нади* начинается в горле, проходит между Сарасвати и Гандхари по левой стороне сушумны и заканчивается в анусе.

*Сарасвати-нади* расположена на языке. В Индии говорят, что Сарасвати, богиня речи и прекрасных искусств, «живет на языке». И всякое произнесенное ею слово становится реальностью (истиной). Активизировать эту нади можно с помощью аскез, обета молчания и очищения. Тогда все, что бы ни говорил человек, становится реальностью. Сарасвати-нади камфорного цвета и лунной природы. Она проходит параллельно сушумне.

*Пайяшвини-нади* протекает между *пуша-нади* и *сарасватинади* и заканчивается у правого уха.

*Варуни-нади* расположена между *йашасвини-* и *куху-нади*. *Варуни-нади* – это *пранаваха-нади*, помогающая избавляться от токсинов в нижней части туловища. *Варуни-нади* заканчивается в анусе. Эту нади можно активизировать через водные очищения, практикой *васти* и *Ганеша крийей*.

Если *варуни-нади* засорена, то нарушается функционирование *апаны вайю*, что ведет к лени, инертности и сонливости. При пробуждении *кундалини апана* двигается вверх в район *саманы*, где встречается с *праной*. При встрече отрицательно заряженной *праны* и положительно заряженной *апаны* происходит «возгорание». Выделяется огромная энергия, что помогает *кундалини* подняться через *Брахму-нади*. *Апана вайю* и *варуни-нади* играют важную роль в функции выделения.

11. *Вишводара* протекает между *куху-* и *хастаджихвой-нади* и находится в районе *пуша*. *Вишводара* активизируется с помощью *йогических упражнений* – *наули-крийи* и *уддийяна бандхи*. *Вишводара-нади* вместе с *варуни* участвует в распределении *праны* по всему телу, особенно той *праны*, которая поднимается через *сушумну нади*.

*Йогические писания* указывают много других малых нади. Но четырнадцать перечисленных выше являются главными, а из них десять – самые важные. Эти десять имеют отношение к десяти вратам, через одно из которых жизненная сила выходит в момент смерти. Они относятся к категории *мановаха-нади*, *йогических нади*. Меридианы акупунктуры относятся к *пранаваха-нади*. Потоки *праны* заставляют работать симпатическую и парасимпатическую системы.

Каждая мудра очищает определенные нади от загрязнения и ядов. Однако нет такой одной всемогущей мудры, которая сразу очистила бы все каналы. По этой причине практикующий мудры обычно имеет в своем распоряжении несколько мудр для совершения ритуала очищения.

Мудры затрагивают не только нади, но и многие другие части психоэнергетической системы человека. С их помощью, например, можно прочищать чакры, ауру и подсознание.

При выполнении некоторых мудр, особенно тех, которые наиболее тесно связаны с космическими энергиями, руки начинают двигаться как бы произвольно. Это не должно вас пугать или настораживать. Следует спокойно «внимать» своим рукам и не сопротивляться

им. Руки совершают спонтанные движения в силу того, что в них локализируются большие сгустки энергии. В теле можно ощутить вибрации и пульсацию.

Кроме работы с энергией, контакта с божественными силами мудры, как говорилось выше, могут очистить тонкую нервную систему и энергетические центры, находящиеся в тонком теле. Они ликвидируют энергетические преграды и скопления, которые препятствуют свободному потоку через *нади* и *чакры* энергии праны и кундалини.

Жесты и вообще любые движения тела – это кинетические выражения действия элементарных сил в психофизическом устройстве организма. Когда руки совершают мудру и пребывают в одном и том же положении долгое время, преобладает земной элемент. Под воздействием водного элемента руки начинают совершать большие, широкие круговые или волнистые движения. Энергия огня заставляет их двигаться с большой силой и выполнять прямые движения и толчки. Элементарная сила воздуха изящна и легка. Под воздействием воздуха руки двигаются по кривым и прямым линиям. Наиболее красивыми движениями рук управляет эфирный элемент (*акаша*). В йогическом обучении знание первоэлементов относится к области *Таттва Видья* (наука об элементах, см. ниже).

Направления движения рук во время совершения мудр также определяются доминирующим элементом. Восходящие движения указывают на влияние воздуха; движения вниз – на землю; движения направо или вперед – на огонь; движения налево или назад – на воду.

Почему же мудры заставляют 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. Последняя 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 важный аспект практики:** даже при том, что сознание как бы не контролирует такие вибрации тела, оно может в любой момент их прекратить. Поэтому не нужно опасаться того, что мудра-методы могут вызвать ухудшение в области сознательного контроля за моторикой тела.

В Аюрведе и йогических традициях большое значение придается малым *чакрам* и *нади*, расположенным на ладонях и стопах. Это связано с тем, что их активизация достаточно проста и оказывает сильное воздействие на многие процессы в тонком теле человека. Мудры, особые жесты, активизирующие энергетические каналы, доступны каждому и способны исцелить многие недуги души и тела.

### *Нади на ладонях*

P1	Мадхьяма шунья нади	Эта нади находится в резонансе с сушумной-нади. Поэтому некоторые мудры, активизирующие эту нади, активизируют и сушумну, создавая благоприятные условия для поднятия кундалини
P2	Агни шунья нади	Эта нади резонирует с пингалой нади. По своей природе она огненная излучающая, согревающая. Когда энергия уходит из тела, то через эту нади ее можно восстановить. Исцеляющая способность рук достигается с помощью очищения и активизации этой нади. Посвященные, подняв правую руку, давали благословение, то есть передавали силу большому количеству народа
P3	Чандра шунья нади	Эта нади резонирует с ида-нади. Она работает, как термостат, понижая повышенную температуру тела и снимая напряженность. Целители используют эту нади для расслабления, успокоения, гармонизации пациентов
P4	Дхьяна нади	Канал медитации. Для активизации его благоприятна дхьяна мудра
P5	Омкар нади	Канал посвящения. Активизируется через посвящение
P6	Шина нади	Канал мудрости
P7	Вайдехи нади	Управляет указательным пальцем, который связан с сердечным плексусом
P8	Вишвакша нади	Управляет средним пальцем, связанным с вишуддхой чакрой
P9	Вимоха нади	Управляет безымянным пальцем, связанным с муладхарой чакрой
P10	Вача нади	Управляет мизинцем, связанным с свадхистханой чакрой
P11	Мукта нади	Канал самореализации. Его активизирует хридая мудра
P12	Шалина нади	Управляет сенсорным восприятием
P13	Мадхави нади	Усиливает работу P12
P14	Вимукта нади	Канал откровений. Активизируется апана мудрой

P15	Шипра нади	Канал интуиции
P16	Урвака нади	Усиливает работу P15
P17	Шила нади	Канал творчества. Активизируется йони мудрой
P18	Сваха нади	Канал преображения
P19	Павана нади	Усиливает работу P18

## Глава 2. Пять элементов, скрепляющих мир

Особое внимание в индуистской традиции уделяется теории таттв – пяти первоэлементов. В Аюрведе выделяют пять типов жестов, которые связаны с пятью первоэлементами Вселенной.

Человеческое тело подобно Вселенной. Оно состоит из пяти первоэлементов. Это фундаментальные принципы, а также агрегатные состояния вещества. Согласно древним школам мудрости, материя состоит из пяти основных «грубых элементов»:

- земля (притхви) – представляет собой твердое вещество или энергию, принявшую плотность вещества;
- вода (джала) – принцип взаимодействия или жидкого состояния вещества;
- огонь (агни) – принцип выделения энергии из вещества или плазменного состояния;
- воздух (ваю) – принцип движения или газообразное состояния вещества;
- эфир (акаша) – пространство, аналог физического вакуума.

В **современной физике** выделяют следующие агрегатные состояния: твердое тело, жидкость, газ, плазма, квантовое состояние (ранее им соответствовали: Земля, Вода, Воздух, Огонь, Эфир). Слово *таттва* происходит от комбинации слов *тат* (это; Божество) и *твам* (ты; индивидуальность). Таким образом, *таттва* есть сущность, реальное существование чего-либо. «Тат твам аси» переводится как «Это (Вселенная) есть ты».

Само деление физической Вселенной на пять *таттв* возникло в индийской философской школе примерно в 700 г. до н. э. От пяти *таттв* произошли все возможные формы. Формы основных *таттв*: точка, круг, треугольник, полумесяц, квадрат. Они соответствуют пяти элементам: Эфир, Воздух, Огонь, Вода и Земля.

ЭЛЕМЕНТ	ОРГАН	ЧУВСТВО	МАНТРА	ФОРМА	ЦВЕТ
Эфир	Уши	Слух	ХАМ	Точка	Бесцветный
Воздух	Кожа	Осязание	ЙАМ	Полумесяц	Темный
Огонь	Глаза	Зрение	РАМ	Треугольник	Красный
Вода	Язык	Вкус	ВАМ	Круг	Голубой
Земля	Нос	Обоняние	ЛАМ	Квадрат	Желтый

	АКАША Эфир	ВАЙЮ Воздух	АГНИ (ТЕДЖАС) Огонь	АПАС Вода	ПРИТХИВИ Земля
Чакра	Аджна	Вишудха	Манипура	Свадхистана	Муладхара
Символика	Вечная мудрость	Паранормальные способности	Магия	Контроль над тонким миром	Контроль над страстями
Форма	Эллипс, точка	Круг	Треугольник	Полумесяц	Квадрат
Цвет	Темно-синий	Голубой	Оранжевый	Серебристо-белый	Желтый

Пять таттв соответствуют пяти низшим энергетическим центрам в теле человека (чакрам) и пяти тонким элементам. В «Бхагавад Гите» сказано: «Пять тонких элементов, это, интеллект, разум, пять органов чувств и их объекты – из этих компонентов состоит весь мир явлений».

Таттвы символизируют также различные пласты и состояния подсознания. Еще в древности были восприняты изображения таттв. Их называют янтрами. Они также являются промежуточной категорией между неосязаемым (уровни сознания и чувств) и осязаемым (органы чувств и действий).

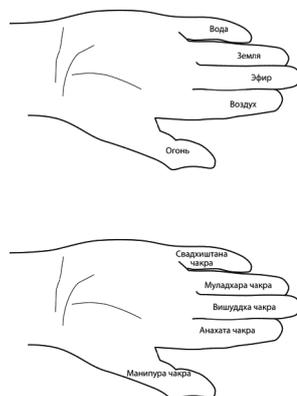


Рис. 1. Связь пальцев с первоэлементами

Из представления о пятикратном делении пяти органов восприятия сформировалась школа таттвических знаний хатха-йога (см. ниже), которая акцентирует внимание на циркуляции в теле праны. Каждая таттва соотносится с биджа-мантрой.

Биджа-мантры – особые мантры. Их воздействие даже непосвященные сразу чувствуют в различных психических центрах. Когда эта мантра произносится во время медитации на соответствующей таттве, это способствует раскрытию таттвы как мистического канала. В приведенной ниже таблице указываются пять корневых слогов (биджа-мантры)

	ТАТТВА	СЛОГ (биджа)	ТРАНСЛИТЕРАЦИЯ
1	Акаша	Ham	хам
2	Вайю	Yam	йам
3	Агни (теджас)	Ram	рам
4	Апас	Vam	вам
5	Притхиви	Lam	лам

Таттвическое восприятие образов широко используется в практике мудра-йоги. Эти образы получаются в результате воздействия воздуха, выдыхаемого из правой (солнечной) и левой (лунной) ноздрей. Пять форм – это пять основных матриц сотворенной материи.

В основу классификации таттв в соответствии с пробужденной энергией дыхания (*праной*) легли пять этапов дыхания, пять *вайю*.

	ТАТТВА	ВАЙЮ
1	Акаша	<i>Прана вайю</i> Поглощение праны, побуждение к вдоху
2	Вайю	<i>Вьяна вайю</i> Проникновение праны в тело, движение, циркуляция
3	Агни (теджас)	<i>Самана вайю</i> Усвоение праны в теле и крови, выработка тепла
4	Апас	<i>Удана вайю</i> Выдыхание праны через правую ноздрю, движение вверх
5	Притхиви	<i>Опана вайю</i> Выдыхание праны через левую ноздрю, движение вниз

Далее в таблице полностью представлены пятикратные атрибуты по системе «Видья Рана Таттва».

	1	2	3	4	5
	АКАША	ВАЙЮ	ТЕДЖАС	АПАС	ПРИТХИВИ
<b>Цвет</b>	Прозрачный	Голубой	Красный	Белый	Желтый
<b>Планета</b>	Меркурий	Сатурн	Марс, Солнце	Венера, Луна	Юпитер
<b>Направление</b>	Центр	Север	юг	Восток	Запад
<b>Качество</b>	Пространство	Движение	Расширение	Сужение	Сопротивление
<b>Движение</b>	Все направления наружу	6 направлений наружу	Вверх	Вниз	Линейное, волнообразное
<b>Выход праны из ноздрей</b>	Вверх на 1 палец	Вниз на 8 пальцев	Вниз на 4 пальца	Вниз на 16 пальцев	Вниз на 12 пальцев
<b>Вкус</b>	Горький	Кислый	Острый	Вяжущий	Сладкий
<b>Сознание</b>	Чистое	Выше пробужденного	Недремлющее	Дремлющее	Пробужденное
<b>Воздействие на земном уровне</b>	Йога, медитация	Понижение	Повышение	Мимолетность	Длительность
<b>Пятикратные атрибуты</b>	Желание иметь, желание отвергать, стыд, страх, забывчивость	Удаление, ходьба, обоняние, сужение, раздувание	Голод, жажда, сон, свет, дремота	Семя, яйцо, жир, моча, слюна	Кость, мышцы, кожа, волос, нади
<b>Высшая сила (сиддхи)</b>	Знание прошлого, настоящего и будущего	Движение в пространстве, полет	Терпимость к жаре способность потребления	Замерзание, чувство голода и жажды	Свобода от болезней
<b>Вес в палах</b>	10	20	30	40	50

При выходе праны из ноздрей во время выдоха можно определить, какая именно таттва является доминирующей. Это делается следующим образом: нужно подержать под ноздрями небольшое зеркало и изучить остающиеся на нем пятна влаги.

Форма пятен, конденсирующихся на поверхности зеркала, покажет доминирующую таттву.

Существует соответствие между таттвами, четырьмя направлениями (сторонами света) и центром. Здесь полярность восток-запад соответствует низшим таттвам, апас и притхиви, а полярность север-юг – таттвам вайю и теджас.

Таттвы, как уже говорилось, определяют пять уровней сознания. Потенциальное сознание находится в притхиви, а сверхсознание – в акаше.

Используя знание таттв при занятиях мудра-практикой, можно добиться существенного продвижения по пути духовного развития. Кроме методики прана-таттвы существует и система Кундалини чакра-таттва, которая представляет собой совершенствованный и окончательный вариант первоначальной системы таттв санкхья. Впервые она была записана примерно в 500 г. н. э. в пособиях по медитации. Однако на самом деле Кундалини чакра-таттва намного старше. Издавна она передавалась по цепи ученической преемственности из уст в уста.

В соответствии с этой системой психофизиологические функции человека делятся на семь составляющих, понимаемых как энергетические центры, чакры, расположенные вдоль позвоночного столба. Пять таттв соответствуют первым пяти чакрам. В системе Кундалини чакра-таттва пять таттв обозначаются пятью тантрическими формами; которые соотносятся, таким образом, и с пятью чакрами:

	ТАТТВА	ЧАКРА	ФОРМА
1	Акаша	Вишудха	Точка в точке (акаша акаши)
2	Вайю	Анахата	Круг, с вписанной в него гексаграммой
3	Агни (теджас)	Манипура	Треугольник с вершиной, направленной вниз
4	Апас	Свадхистана	Полумесяц, обращенный вверх
5	Притхиви	Муладхара	Квадрат, в центре которого треугольник с вершиной, направленной вниз. Вокруг центра треугольника обвиваются 3,5 кольца кундалини

Каждая чакра имеет определенный набор символов, которые можно рассматривать как символическое выражение пяти таттв. В приведенной ниже таблице подробно показана тантрическая символика чакр для каждой таттвы: перечисляются алхимические металлы, соответствующие чакрам; указаны мантры, активизирующие каждую чакру; животные, управляющие каждой из пяти нижних чакр. Каждую таттву также можно соотнести с движениями определенных видов животных, которые имитируют абстрактное движение, соответствующее каждой таттве.

На таттвы можно проводить медитацию – как на пространство, открывающее выход в высшие миры. Для проведения этой медитации нужно выбрать одну определенную таттву. После этого, контролируя свое дыхание, следует пристально ее созерцать, совершая подходящую мудру.

Закройте глаза и визуализируйте таттву мысленным взором (она будет окрашена в соответствующий цвет). Таттва начинает увеличиваться в размерах и постепенно вырастает настолько, что через нее становится возможным проход в высшие миры.

	1	2	3	4	5
	АКАШИ	ВАЙЮ	ТЕДЖАС	АПАС	ПРИТХИВИ
Металл	Медь	Золото	Олово	Латунь	Свинец
Биджа-мантра	Хам	Йам	Рам	Вам	Лам
Животное	Белый слон	Антилопа	Баран	Крокодил	Серый слон
Животное (движение таттвы)	Обезьяна (все направления)	Птица (полет)	Змея (волнообразное)	Лягушка (прыжки)	Муравей (прямолинейное)
Божество чакры	Сада шива	Иша	Рудра	Вишну	Брахма
Божество	Дишак (бог направления)	Вайю (бог ветра)	Адितья (бог солнца)	Варуна (бог воды)	Ашвиникумары (Они — лекари богов и покровители аюрведической медицины)

Цикл из пяти таттв связан с 24-часовым суточным циклом. Существует цикл из 12 двухчасовых интервалов, который берет свое начало вместе с восходом Солнца.

ПЕРИОД	ВРЕМЯ СУТОК	ТАТТВА
1	06:00—08:00	Акаша
2	08:00—10:00	Вайю
3	10:00—12:00	Теджас
4	12:00—14:00	Апас
5	14:00—16:00	Притхиви
6	16:00—18:00	Акаша
7	18:00—20:00	Вайю
8	20:00—22:00	Теджас
9	22:00—00:00	Апас
10	00:00—02:00	Притхиви
11	02:00—04:00	Акаша
12	04:00—06:00	Вайю

Основной цикл активности одной таттвы, начиная с таттвы акаша, определяется для каждого двухчасового интервала. Такие волнообразные приливы и отливы активности таттв

складываются из двух полных циклов пяти таттв и одного дополнительного цикла таттв акаша и вайю.

### Глава 3. Три динамические силы

Пять элементов объединяются в пары и формируют три динамические силы, или взаимодействия, называемые *дошами*. *Доша* означает «то, что изменяется». Это слово, полученное из корня *душ*, который является эквивалентным приставке *дис-* в таких словах, как *дисфункция*, *дистрофия* и так далее. В этом смысле «доша» может быть расценена как ошибка, нарушение космического ритма. Доши постоянно пребывают в динамическом балансе, одна с другой. Они вызывают саму жизнь. Доши в Аюрведе известны также как правящие принципы, поскольку ими характеризуются все живые существа в природе.

Доша	Связанный элемент
Вата	Воздух и эфир
Пита	Огонь и вода
Капха	Вода и земля

Три активные доши называются вата, питта и капха, что часто соотносится с воздухом, желчью и флегмой. Дипак Чопра утверждает, что вата, питта и капха являются фундаментальными механизмами квантово-механической психофизиологии, управляющими работой интеллекта и течением энергии каждого индивида. Различные уровни метаболизма порождают различные типы генерации энергии. Каждый человек наделен своей собственной «биологической индивидуальностью», которую Аюрведа определяет как психофизиологический тип конституции. Индивидуальную природу человека можно сравнить с программными операционными системами, определяющими выбор способов реагирования на сигналы, поступающие из окружающего мира, и прохождение внутренних процессов.

Психосоматические различия – это различия в комбинации трех дош. По этой причине мы проявляем разные вкусы, привязанности и черты характера. Три доши связаны с тремя системами организма. Вата управляет нервной системой, питта – эндокринной, а капха – кровеносной. В целом тридоша руководит обменом веществ. Вата отвечает за катаболизм (диссимиляцию), питта управляет метаболизмом (обменом веществ), а капха – анаболизмом (ассимиляцией).

Элемент	Эфир	Воздух	Огонь	Вода	Земля
Название	Акаша	Вайю	Теджас	Джала	Притхиви
Чувства	Слух	Осязание	Зрение	Вкус	Обоняние
Орган чувств	Уши	Кожа	Глаза	Язык	Нос

Действие	Речь	Владение	Ходьба	Порождение	Выделение
Аспект тела	Вены, протоки, артерии	Нервная активность, образование газов	Пищеварение, процессы образования тепла	Протекание жидкостей	Кости, хрящ
Орган действия	Язык, голосовые связки, рот	Руки	Ноги	Гениталии	Анус
Качества	Тонкий, легкий, безграничный, светлый	Холодный, сухой, грубый	Горячий, подвижный, легкий, чистый	Жидкая, холодная, мягкая	Твердая, тяжелая, стабильная, медленная
Вкус	Горький, вяжущий	Острый, горький, вяжущий	Острый, кислый	Сладкий, соленый	Сладкий, кислый, вяжущий

**Согласно аюрведической концепции**, равновесие дош проявляется в здоровье на всех уровнях: ментальном, физическом и духовном. Такое понимание здоровья намного важнее, чем простое отсутствие болезни.

Следующие аспекты помогают определить аюрведическую концепцию здоровья.

- Счастье: ощущение вкуса к жизни.
- Эмоциональное равновесие: баланс эмоциональных состояний.
- Ментальная гармония: хорошая память, понимание, интеллект, способность рассуждать.
- Чувственный контроль: надлежащее функционирование всех органов чувственного восприятия.
  - Энергетическая наполненность: осознание жизненной силы.
  - Хорошее пищеварение: легкое усвоение потребляемой пищи.
  - Выведение токсинов: своевременное очищение организма.
  - Гармония физического тела: нормальная работа всех его частей.

Характеристики трех дош			
Доша	Вата	Питта	Капха
Из каких элементов состоит	Воздух + эфир	Огонь + вода	Вода + земля
Качества	Движение и текучесть	Нагревание и трансформация	Прочность и устойчивость
Основа в физиологии	дыхание, кровообращение и нейромышечная активность	Метаболическая деятельность, энергетический обмен и пищеварение	Строение и связывание, а также баланс жидкости в организме
Соматические проблемы при дисбалансе	Заболевания нервной системы, хронические боли, аритмия сердца, нарушения ревматического характера, псориаз	Язвенная болезнь желудка, артериальная гипертония, воспалительные болезни кишечника, заболевания кожи и аллергические реакции	Заболевания дыхательной системы, синусит, сахарный диабет, ожирение, атеросклероз и опухоли
Эмоционально-ментальные проблемы при дисбалансе	Беспокойство, тревожность, бессонница, страх, неврастения	Гнев, зависть и ревность	Чувство привязанности, лень, инертность и жадность

## Причины разбалансировки дош

Каждая доша определяется своим количеством, качеством и выполняемыми функциями. Когда все доши сбалансированы, такое состояние называется нормальным или сбалансированным. Такое состояние способствует благосостоянию, здоровью и наполненности жизненной энергией. Однако это сбалансированное состояние неустойчиво: оно постоянно изменяется. Доши увеличиваются или уменьшаются. И то и другое ведет к болезни. Увеличенные доши при этом могут причинить намного больше проблем, чем уменьшенные. Каждая доша обладает определенным набором качеств и в зависимости от этого может увеличиваться или уменьшаться.

## Два вида несоответствий

**Естественные несоответствия.** Естественная неустойчивость трех дош вызывается старением и обычно не причиняет никаких проблем. Вата, питта и капха увеличиваются в течение всей жизни в зависимости от времени года, дня и часа. Например, вата преобладает в старости, осенью, к концу полдня, под утро и на последней стадии пищеварительного процесса. Питта преобладает в среднем возрасте, летом, в полдень, в полночь и на средней стадии пищеварительного процесса. Капха преобладает в детстве, весной, поздним утром, в начале вечера, на первой стадии пищеварительного процесса.

**Неестественные несоответствия.** Неестественные несоответствия дош могут быть вызваны такими вещами, как неправильное питание, неправильный образ жизни, травмы (например, автомобильные катастрофы), вирусы, паразиты и так далее. В то время как неко-

торые из указанных факторов неподвластны человеку, образ жизни и питание нормализовать может каждый.

Доши	Результат балансировки	Результат разбалансировки
<b>Вата</b>	Живость ума, правильное образование тканей, нормальное питание, высокий иммунитет, глубокий сон, хорошее настроение	Сухая или грубая кожа, запоры, усталость, головные боли, исхудание, бессонница, быстрая обморачиваемость, гневливость, беспокойство
<b>Питта</b>	Нормальная температура и водосолевой обмен, хорошее пищеварение, острый ум, крепкое тело, удовлетворенность	Сыпь, заболевания кожи, изжога, серость кожи, облысение, враждебность, раздраженность, проблемы со зрением, жар
<b>Капха</b>	Мускульная сила, высокий иммунитет, щедрость, смелость, чувство собственного достоинства, жизненность, ментальный покой	Маслянистая кожа, закупорка вен, тучность, медленное пищеварение, аллергии, летаргия, вялость

### Признаки неустойчивости ватадоши

Имеется множество признаков неустойчивости вата-доши. Вот их краткое резюме: взволнованность, утомляемость, неспособность расслабиться, усталость, нестойкость, возбужденность, неспособность сконцентрироваться, беспокойство, запуганность, нетерпеливость, дерганность, гиперактивность, застенчивость, незащищенность, неспособность принимать решения, потеря веса, бессонница, острые боли, артрит, нервное движение, повышенная чувствительность к холоду, обгрызание ногтей, грубая и облупленная кожа, потрескавшиеся губы, частые периоды слабости, сердечные нарушения, запор, икота, сухое воспаленное горло, сухие глаза.

### Признаки неустойчивости питтадоши

Сердитость, раздражительность, враждебность, гневливость, нетерпеливость, критичность к себе и другим, агрессивность, властность, расстроенность, опрометчивость, изжога, язва желудка, прерывистый сон, диарея, аллергия, плохое дыхание, повышенная чувствительность к теплу, нервные вспышки, налитые кровью глаза, прыщи, слабость из-за низкого сахара в крови, озноб, ночное или вечернее потение.

Если вы испытываете жар, проблемы с пищеварением, враждебность, сердитость, нетерпение, трудности со зрением, склонность делать ошибки вследствие ментального беспорядка, это признаки питта-неустойчивости.

### Признаки неустойчивости капхадоши

Вялое мышление, унылость, мрачность, безразличие, отсутствие желаний, угнетенность, грусть, сентиментальность, замедленные реакции, летаргия, жадность, материальность, заикленность на людях и идеях, сонливость, тучность, слизь в груди, горле, носу, тошнота, диабет, сенная лихорадка, бледная, прохладная, липкая кожа, вздутие живота, высокий уровень холестерина, боль в суставах.

Если вы испытываете признаки тошноты, летаргии, чувство тяжести, кашель, трудности с дыханием и сонливость, это признак того, что вы страдаете от капха-неустойчивости. Обычно при этом присутствуют скука, лень и уныние.

Понятия о тридоше в различных культурах			
язык	доши		
санскрит	вата	питта	капха
латынь	pneuma	billis	mucus

русский	ветер	желчь	слизь
тибетский	р'лунг	м'кхрис	бадкан
монгольский	хии	шара	багадан

## Глава 4. Мудры для равновесия пяти элементов

Каждый палец на руке связан с пятью первоэлементами.

Палец	Элемент
Большой	Огонь (солнце)
Указательный	Воздух (ветер)
Средний	Эфир (пространство)
Безымянный	Земля
Мизинец	Вода

Изучение теории и практики мудр помогает контролировать пять элементов мироздания. С помощью мудр можно создавать в теле направленные энергетические потоки и тем самым устанавливать равновесие пяти элементов и трех дош. Таким образом, можно вылечить многие заболевания физической, психической и духовной природы. Различные мудры предназначены для разных целей.



**Притхиви-мудра** усиливает и гармонизирует в теле влияние элемента земли. Из этого элемента в основном состоят кости, кожа, волосы, ногти. Эта мудра также увеличивает витальность, жизненную силу и выносливость. Элемент земли связан с чувством обоняния. Притхиви-мудра помогает при остеопорозе, артритах, при заболеваниях кожи, зубов, волос. Дает возможность преодолеть жадность, апатичность, уныние и грубую чувственность



**Варуна-мудра** усиливает в организме элемент воды. Она применяется при лечении сердечнососудистых и эндокринных заболеваний, травм, нарушения обмена веществ, гипертонии, диабете. Благоприятна при терапии мочекаменной болезни, циститах, пиелонефритах, гломерулонефритах, простатите, аденоме простаты и др. Применяется при дисфункциях половой системы. Способствует сублимации сексуальной энергии. Помогает контролировать чувства и гармонизировать желания, преодолеть гнев, зависть и раздражительность.



**Сурья-мудра** увеличивает в теле агни, или элемент огня. Эта мудра улучшает зрение, способствует гармонизации пищеварения, укреплению иммунной системы, улучшению памяти. Она очищает и омолаживает все ткани организма и препятствует образованию опухолей, способствует нормализации липидного обмена, увеличивает половую активность; защищает от разрушающего действия токсинов и преждевременного старения.



**Вайю-мудра** увеличивает в организме элемент воздуха. Эта мудра помогает при лечении заболеваний органов дыхания. Улучшает функционирование важнейших систем организма: иммунной и центральной нервной системы, печени. Помогает преодолеть лень, инертность, депрессивность. Усиливает мотивацию и придает силу намерению.



**Акаша-мудра** увеличивает в теле элемент эфира (пространства). Эта мудра настраивает на позитивность мышления, уничтожает деструктивные программы в подсознании. Способствует медитации, развивает интуицию, благоприятна для развития экстрасенсорных способностей. Эта мудра помогает регулировать клеточный метаболизм, преодолевать синдром хронической усталости.

## Глава 5. Мудры для равновесия трех дош

### Характеристика вататипа

Вата – это сила, концептуально составленная из первоэлементов эфира и воздуха. Пропорции эфира и воздуха определяют, насколько активна вата. Количество эфира (пространства) влияет на способность воздуха получить импульс к движению. Если пространство неограниченно, как, например, в океане, то воздух может получить огромный импульс и превратиться в ураган.

Вата означает «ветер, двигаться, течь». Вата позволяет двум другим дошам быть выразительными. Действия ваты: иссушение, охлаждение, освещение, возбуждение и перемещение.

Вата управляет дыханием, миганием век, движениями мускулов и тканей, биением сердца, всеми расширениями и сокращениями в организме, движениями цитоплазмы и клеточных мембран и движениями импульсов в нервных клетках. Вата также управляет такими чувствами и эмоциями, как свежесть, нервозность, опасение, беспокойство, боль, сотрясения, судороги. Основное местопребывание ваты в теле – ободочная кишка. Вата также пребывает в бедрах, ушах и костях, толстой кишке, тазовой впадине, коже и связана с осязанием.

#### *Характеристика пяти типов вата-доши*

Прана вата	Голова	Пребывает во рту, голове, ушах, языке, носу и груди. Пронизывая голову и центрируясь в мозгу, она движется вниз к груди и горлу, управляя вдохом и глотанием, а также чиханием, плеванием и изрыганием. Она часть космической жизненной энергии, и она направляет все другие ваты в теле. Она руководит чувствами, умом, серд-
------------	--------	--

		<p>цем и сознанием, определяет накал вдохновения и созидательные импульсы. Дисбаланс вызывает икоту, хрипоту, кашель и затруднения с дыханием.</p> <p>Шарангадхара очень подробно описывает функции Прана Вайу: «Нисходя из области головы, Прана Вайу концентрируется в лотосоподобной чаше сердца, и, проникая в легкие, пьет нектар с атмосферным воздухом. Пропитавшись этим нектаром, берущим начало на стопах Вишну, он разносит его по всему телу, питая его и разжигая Питта доша в желудке» (Шарангадхара Пурва 1.5)</p>
Удана вата	Грудь	<p>Пребывает в груди, гортани и горле. Управляет речью, выдохом, ментальными установками (энтузиазмом, позитивностью), физической и психической силой, волей и памятью, а также цветом тела. Формирует намерения. Во время смерти она поднимается вверх из тела и переносит сознание к различным тонким мирам соответственно намерению человека и карме, которая действует через нее. Когда она полностью развита, она дает возможность превзойти ограничения материального мира, а также обрести мистические силы. Практика трансцендентной йоги заключается преимущественно в развитии уданы. Дисбаланс вызывает боли в ушах, носу и горле, затруднения с речью, сердечные проблемы</p>
Самана вата	Тонкий кишечник	<p>Пребывает в кишечнике. Контролирует пищеварение и превращение пищи в отходы. Устраняет несварение, диарею, гастриты и воспаления. В Праджна упанишаде говорится: «Самана — огонь, ассимилирующий пищу; из него выходят семь пламен: Kali, Karali, Manojava, Sulohita, Sudhumravarna, Sphulingini»</p>
Вьяна вата	Сердце	<p>Пребывает во всем теле, но основное место пребывания — область сердца. Самая мощная вата в организме. Контролирует циркуляцию крови, управляет образованием пота и лимфы, а также двигательными функциями. Дисбаланс вызывает жар, спазмы, повышенное кровяное давление, заболевания крови, нарушения кровообращения. Вагбхата пишет, что он находится в постоянном движении по всему телу, но местом его основной локализации является сердце (А. X.1.12.6—7.). Описывая функции этого ветра, Сушрута говорит (С. С.2.1.10.): «Вьяна Вайу движется по всему телу, помогая ему совершать всевозможные движения, такие как глобальное перемещение, приведение, сгибание, поднятие, отведение и т. д., а также он движет кровь, пот, желчь и остальные подвижные ткани организма»</p>

Апана вата	Газ	<p>Пребывает в ободочной и прямой кишках, мочевом пузыре и гениталиях. Управляет мочеиспусканием, дефекацией, менструацией, выталкивает ребенка во время родов. Дисбаланс вызывает заболевания прямой и ободочной кишок, урино-генитальные расстройства, а также расстройства кишечника. Как удана поддерживает нашу жизненную силу направленной вверх и приносит развитие и освобождение сознания, так апана, нисходящий воздух, удерживает ее внизу и приносит деградацию и ограничение сознания. Расстройства апаны являются основой для большинства нарушений в вате доше. Когда она отягчена, она становится причиной дисгармонизации и разложения. Лечение апаны — первая необходимость в лечении ваты. Чарака так описывает основные места локализации этого Вайу (Ч. С.6.28.10): «Почки, мочевой пузырь, пенис, пупок, бедра, крестец с копчиком и анус — места локализации Апана Вайу. Он отвечает за мочевыделение, семяизвержение, родовую деятельность, акт дефекации и месячные»</p>
------------	-----	---



**Прана-мудра.**

Гармонизирует прана вату.

*Мантра: Ом Праная Сваха*



**Апана-мудра**

Активизирует апана вату

*Мантра: Ом Апаная Сваха*



**Удана-мудра**

Активизирует удану вату.

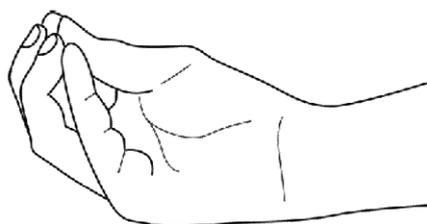
*Мантра: Ом Уданая Сваха*



### Самана-мудра

Активизирует самана вату.

Мантра: *Ом Саманайя Сваха*



### Вьяна-мудра

Активизирует вьяна вату

Мантра: *Ом Вьянайя Намаха*

## Характеристика питта-типа

Выделяют пять типов питта-доши

Тип питты	Расположение	Характеристика
Пачака питта	Область тонкого кишечника	Пребывает в тонком кишечнике; помогает правильно функционировать остальным четырем типам питты. Влияет на образование желудочного сока, желчи и другие вещества, способствующих пищеварению. Дисбаланс ведет к неправильной работе всех пяти питт. Является первым объектом внимания в лечении питты, так как наш главный источник тепла — это пищеварительный огонь
Ранджака питта	Печень	Пребывает в селезенке, желудке и тонком кишечнике, но основное место пребывания — печень. Нормально работающая печень жизненно необходима для вывода отходов из организма; это основной орган избавления от ядов. Дисбаланс ведет к заболеваниям печени и крови. Придает характерную окраску различным субстанциям в теле

Садхака питта	Сердце	Пребывает в сердце и управляет разумом, когнитивными процессами, творчеством, памятью, самооценкой, мотивацией. Способствует достижению мирских целей: удовольствия, богатства и престижа и духовной цели — освобождения. Управляет ментальной энергией, участвует в формировании мировоззрения или верования. Ее развитие подчеркивается в джнана-йоге, йоге мудрости. Дисбаланс ведет к эмоциональным, нервным и психическим расстройствам
Алочака питта	Глаза	Пребывает в глазах, управляет восприятием формы, цвета и световых оттенков. Дисбаланс ведет к нарушению зрения и искажениям зрительного восприятия.
Бхраджака питта	Кожа	Пребывает в коже. Регулирует температуру тела, потение. Влияет также на цвет и качество кожи. Дисбаланс ведет к кожным заболеваниям, от псориаза, сыпей до витилиго. Руководит осязанием, а также восприятием кожей жары и холода

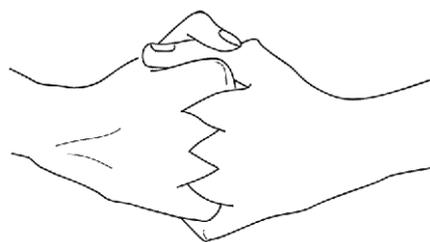


**Мритсандживани-мудра** (мудра молодости и бессмертия)

Регулирует деятельность пачака доши.

Улучшает пищеварение. Ускоряет избавление от токсинов (амы)

*Мантра: Ом Джум Сах*



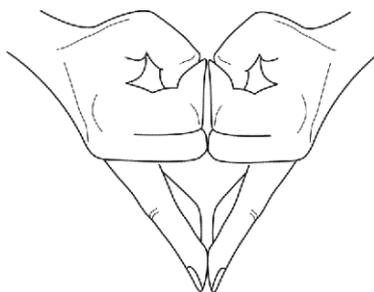
**Сурья Прадаршани-мудра** (мудра солнечного огня)

Практикуется на восходе солнца.

Гармонизирует Алочака питту.

Улучшает зрение. Устраняет усталость глаз

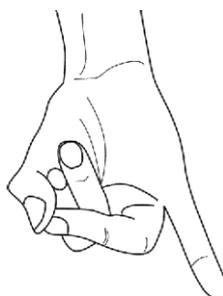
*Мантра: Ом Сурьяйя Намаха*



### **Шакти мудра**

Биджа мантра: Хаум

Активизирует ранджака питту



### **Хридайя мудра**

Биджа мантра: Ям

Гармонизирует Садхака пита.

Раскрывает разум сердца. Гармонизирует эмоции.

Оказывает лечебное действие на сердце.



### **Абхишека-мудра**

Биджа мантра: Ом сваха тат сваха сат сваха

Гармонизирует деятельность Бхараджака питы

## **Характеристика капха-типа**

Тип капхи	Расположение	Характеристика
Кледака капха	Желудок	Пребывает в желудке. Помогает смачивать и переваривать пищу, особенно на первой стадии пищеварения, защищает слизистую оболочку рта, пищевода, желудка и кишечника. Дисбаланс ведет к нарушению пищеварения и заболеваниям желудочно-кишечного тракта

Аваламбака капха	Сердце	Пребывает в грудной клетке, сердце, легких. Поддерживает работу сердца и других четырех капх. Дисбаланс ведет к сердечным приступам, слабости легких
Бодхака капха	Язык	Пребывает в языке, в ротовой полости, иногда отождествляется со слюной. Управляет вкусовыми ощущениями, участвует в первой стадии усвоения пищи, через нее происходит сканирование информационной составляющей пищи
Тарпака капха	Голова	Пребывает в мозге, спинномозговой жидкости и сердце. Баланс этой капхи приносит чувство удовлетворенности и гармонии. Управляет эмоциями, памятью, саморефлексией, формирует переживание счастья, вдохновения и умиротворения. Дисбаланс ведет к головным болям, головокружению, бессоннице, нарушениям памяти, умственным расстройствам
Шлешака капха	Суставы	Пребывает в суставах в качестве слизистой мембраны, обеспечивает их смазку, гибкость, подвижность. Дисбаланс ведет к артритам, подагре, синовиту



### **Шива-шакти мудра**

Мантра: Ом шива ом ом шакти ом

В Аюрведе гармонизирует Кледака капха, способствует балансу женского и мужского начал в теле, сознании и сверхсознании.

Правая рука сверху – преобладает мужская энергия (Ян). Левая рука сверху – преобладает женская энергия (Инь).



### **Дхьяна мудра (мудра для бдительности)**

Биджа мантра: Ом уам

Регулирует деятельность аваламбака капха.

Успокаивает сердце.

Дарует восприимчивость и утонченность



### **Бхрамари мудра**

«Бхрамари» – пчела.

Мантра: Ом грим граум.

Активизирует бодхаку капху.



### **Нага мудра**

Поместить ладони друг на друга крест на крест на уровне груди.

Затем перекрестить большие пальцы. Не стоит практиковать часто.

Мантра: Хум хум пхат

Гармонизирует тарпака капху.

Змея (Нага) – символ мудрости, энергии, пластичности, кундалини.

Дарует мудрость, внутреннее знание.

Способствует раскрытию внутреннего потенциала.



### **Меру мудра**

«Меру» – позвоночник, Сушумна, гора Кайлас.

Мантра: Ом мерудандайя сваха.

Гармонизирует шлешаку капху

## Глава 6. Мудры кундалинийоги

Рассказывая об индуистской традиции мудра-терапии, мы уже много раз употребляли слово «кундалини». На этом фундаментальном понятии стоит остановиться отдельно.

Застой энергии вынуждает потоки жизненной силы образовывать твердые тела. Так создаются блокираторы на пути движения праны. Таким образом, праническая энергия не может больше свободно перемещаться, насыщая собой разные органы и системы организма. В результате человек имеет в своем распоряжении меньшее количество энергии для выполнения каждодневных действий.

Через энергетические каналы, называемые меридианами, потоки жизненной силы перемещаются по телу вверх и вниз. Если сама энергия и ее потоки не враждуют друг с другом, они прибывают в центр тела по спинному хребту и активизируют чакры.

Ясновидцы могут видеть чакры как разноцветные лотособразные формы, расположенные в области позвоночника. Это жизненный стержень организма, который создает гармонию между правым и левым полушариями мозга.

Если человек включается в активную духовную работу над собой и привлекает все большее количество энергии для обретения высшего знания, чакры «пробуждаются» и принимают сами генерировать и преобразовывать различные виды энергии, создавая внутренний и внешний баланс и гармонию. В таких случаях говорят, что чакры начинают раскрываться.

Посредством чакр человек создает невидимые связи с другими людьми, с Вселенной, с прошлым и будущим опытом, с более высоким сознанием и высшими духовными царствами.

**Кундалини** – это санскритское слово обозначения духовной силы, пребывающей в каждом человеке. Это суть внутреннего «Я», которая также называется Святым Духом, Божественным Светом, Божественной Матерью и известна под многими другими именами.

Это самое тонкое проявление неиссякаемого источника энергии.

Все люди, независимо от исторической эпохи, религии или культуры, наполнены высшей энергией кундалини. Реализация ее священного присутствия – цель всех духовных усилий и начинаний.

Кундалини живет в тонком теле. В дремлющем состоянии она поддерживает жизненные функции человека и его сознание. Будучи пробужденной, ведет человека к духовным высотам и помогает достичь освобождения.

Пробуждение кундалини накладывает на человека большую ответственность. С этого времени он начинает новый этап своего внутреннего развития. Восхождение духовной энергии становится приятным процессом, ведущим к святости и просветлению. Так реализуется Божественный план развития человека.

Сам термин «кундалини» означает «свернутая кольцами, подобно змее». Тем самым подразумевается скрытая мощь или неиспользованный потенциал; возможность, которой обладает каждый человек для достижения лучшей во всех отношениях жизни. Эта возможность лежит в основе всех не поддающихся объяснению явлений.

Образ свернутой кольцами змеи ассоциируется с неиспользованной потенциальной энергией. Другой образ, связанный с кундалини, – океан творческой энергии в основе спинного хребта. О кундалини не следует думать как о некоей чуждой силе, бегущей вверх по позвоночнику. Ее нужно воспринимать как основу сознания. При ее прохождении через тело сознание неизбежно меняется.

Концепция кундалини может быть рассмотрена также в чисто психологическом аспекте. Здесь ее допустимо считать богатым источником психической, или чувственной, энергии бессознательного.

Пробуждение кундалини – это духовное пробуждение, главный шаг к реализации в себе божественного начала. Это большое благо, благословение и волшебный дар. Согласно Свами Праджананде, основная цель пробуждения кундалини состоит в том, чтобы позволить человеку достигнуть Божественного. Счастье пробуждения внутренней силы должно стать началом процесса духовной трансформации.

Работа с кундалини является важной частью обучения в разных религиозных системах. Например, у тибетских буддистов, китайских даосов, некоторых племен американских индейцев и даже африканцев. Но, конечно, наиболее полно эта концепция развита в индийской культуре.

Хотя само слово «кундалини» может показаться странным для многих людей, а концепция – даже непостижимой западному уму, фактически она ближе человеку, чем его собственное сердце. Действительно, кундалини ближе, чем дыхание. В своей бездействующей форме она есть сущность всей жизни.

Кундалини – это также богиня, наделенная огромной властью, часто называемая Кундалини Шакти. Именно она представляет собой Вселенную: когда она просыпается, то заполняет Вселенную в своей бесконечной страсти – чтобы воссоединиться со своим богом, Шивой.

В классической литературе кашмирского шиваизма кундалини описана в трех различных проявлениях. Первое из них – универсальная энергия, или пара-кундалини. Второе – функция возбуждения тела и ума, или прана-кундалини. Третье – сознание, или шакти-кундалини. Последнее проявление одновременно суммирует первые два и служит между ними промежуточным звеном. Знание этих трех форм помогает понимать различные воплощения энергии Кундалини.

Каждая духовная традиция имеет свой путь передачи трансцендентной мудрости, используя собственную терминологию и символы. Изучения сакральной науки и религии показывает бесчисленные случаи выделения кундалини, даже в ортодоксальных доктринах. Змей можно сравнить с идой и пингалой, тонкими энергетическими каналами, обвивающими центральный канал жизни, сушумну. Здоровье таким образом трактуется в герметической традиции как должным образом сбалансированная физиологическая деятельность, которая согласует силу жизни повсюду в теле.

Сила кундалини связана с множеством аспектов человеческой ментальности: гениальностью, творческим потенциалом, интеллектуальным и артистическим талантами, социопатическим поведением. Концепция кундалини позволяет объяснять многие биологические, физические и социальные загадки. Она простая, логическая и всесторонняя теория, доступная для эмпирического испытания. Она существует как бы вне науки и религии, между технологическим материализмом и человеческими стремлениями к более возвышенному состоянию сознания.

Кундалини – ключ к разгадке тайн психологических, психических, оккультных и духовных явлений. Ее важность для людей огромна, поскольку она предлагает разгадку самой тайны жизни и демонстрирует возможности человеческой личности.

Кундалини – очень личный аспект универсальной силы жизни, называемой ведической традицией праной. Это основная космическая энергия, родственная (если не идентичная) китайской ци, японской ки, Святому Духу в христианстве. Она тождественна силе жизни.

Прана еще не вполне идентифицирована современной наукой. Но древняя мудрость утверждает, что она есть средство продвижения человеческого разума к более высокой форме восприятия, называемого просветленностью, космическим сознанием, самадхи.

Сила кундалини часто упоминается как сила змеи, потому что она символизируется свернутой змеей. Ее можно сконцентрировать и направить по спинному хребту к мозгу. Этот процесс и известен как кундалини-йога.

Основные мудры при практике кундалини-йоги следующие: джнана-мудра, сурья-мудра, намаскара-мудра, активная джнана-мудра, шани-мудра, брихаспати-мудра. Рассмотрим некоторые из них:

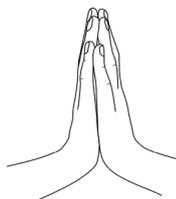


#### **Джнана-мудра (в переводе – жест знания)**

Кончики указательного и большого пальцев соединены, образуя круг; другие пальцы направлены вперед.

Эта мудра совершается напротив груди, ладонь обращена к груди.

Есть вариация джнана-мудры, когда указательный палец заходит под большой, символизируя тем самым активное знание.



#### **Намаскара-мудра (в переводе – жест молитвы)**

Это жест преданности. Руки сложены в молитвенном жесте: они касаются груди, ладони и пальцы соединены. Это особый жест Авалокитешвары.

Кундалини-йога – один из множества способов обрести самореализацию и в конечном итоге достичь просветления (самадхи). Методы кундалини-йоги с использованием мудр существовали на протяжении многих столетий. Однако Западу эти древние пути духовного развития стали широко известны только недавно. Возможная причина этого в том, что потребности страждущей души отражают состояние западной культуры сегодня. Изобилие технологий не может заменить стремление к высшему началу. В какой-то мере потребность в духовности вызвана одиночеством, характерной чертой современной западной жизни, где материальные цели и привязанности к ним более чем избыточны.

Главная способность человека – умение ощущать, осознавать себя самого и окружающую среду. Какова структура этого сознания? Каковы связи между генетической структурой человека и его способностью сознательного восприятия действительности? Можно ли при управлении одним влиять на другое? Каковы функции тех областей мозга, которые все еще неизведанны?

Возможно, что именно сейчас человек находится на пороге нового эволюционного скачка. Если это так, каковы предполагаемые изменения?

Все эти вопросы так или иначе перекликаются с концепцией кундалини. Трудности восприятия идеи работы с тонкой энергетикой, с космическими вибрациями наблюдаются на концептуальном уровне. Западной культуре присуще дуалистическое восприятие человеческого существа, разделяющее ум и тело. Идея динамичности кундалини, на которой основывается потенциал для самопреобразования, в своей основе чужда западной науке.

Европейцы могут, например, принять фрейдистское понятие либидо, сексуальной силы, потому что для них оно вполне психологически приемлемо. Но утверждение, что име-

ется некое биологическое основание жизни, называемое праной, которое является надличностным или космическим по своему происхождению и на которое можно воздействовать, совершая руками определенные жесты, противоречит стройной системе всей западной психологии.

Более того, если говорить, что концепция праны может быть продемонстрирована с помощью современной аппаратуры в лабораторных условиях, это радикально изменит перспективы физики и биологии, также бросая вызов и другим наукам.

Духовное развитие – естественный, универсальный процесс, свойственный любой культуре, эпохе и духовной традиции. Он связан с развитием природы духа. Мировые религиозные и метафизические традиции используют различные символы и метафоры, чтобы описать этот процесс духовного роста.

## Глава 7. Исцеляющие мудры хатхайоги

В хатха-йоге, о которой мы уже упоминали выше, разработаны многие упражнения с использованием мудр. В целом они, конечно, направлены на достижение психической силы и опыта, пробуждение кундалины, обретение сверхспособностей. Но, помимо этого, мудры хатха-йоги могут приносить и оздоравливающий эффект. Поэтому очень часто их используют для лечебных целей.

Практикующим эти мудры необходимо знать, что большинство из них достаточно опасно и они должны выполняться под непосредственным наблюдением учителя. Приведем несколько примеров.

**Кхечари-мудра.** Язык разверните назад и направьте его в носоглотку, глаза поднимите вверх, к точке между бровями.

Для успешного выполнения *кхечари-мудры* необходимо увеличить подвижность языка настолько, чтобы кончиком языка можно было достать бровей. В йогических трактатах рекомендуется следующее: «Возьмите острое, чистое и смазанное лезвие, похожее на лист колючки. Слегка надрежьте уздечку под языком и присыпьте каменной солью. Через семь дней снова сделайте надрез на толщину волоса. Это надо делать систематически и регулярно в течение шести месяцев. К этому времени уздечка под языком будет полностью разрезана».

Разумеется, мы не призываем вас к столь радикальным методам. Они хороши для людей, решивших серьезно посвятить себя йоге. Для оздоровительных целей выполняйте эту мудру так, как у вас получается естественным образом.

В священных текстах говорится, что йогин, овладевший *кхечари-мудрой*, не подвержен отравлению, болезням, преждевременной смерти и старости. Он не нуждается даже в еде, питье, сне и отдыхе.

*Кхечари* переводится как движение на небо, потому что ум становится свободным от мыслей, когда язык повернут в носоглотку.

Согласно йогической концепции, мистическая луна тела находится в голове и источает *амриту*, стекающую по телу. Когда *амрита* достигает живота, огонь мистического солнца, расположенного в районе пупка, поглощает ее. Если движение *амриты* вниз остановлено, тело становится бессмертным. В *кхечари-мудре* повернутый назад язык предотвращает стекание *амриты*, что и дает возможность сделать тело бессмертным.

Постепенное удлинение языка достигается в течение срока около шести месяцев. В результате он может выгибаться назад и достигать полости гортани в глубине нёба. Затем, при полной остановке дыхания, иногда сопровождаемой запечатыванием остальных отверстий тела промасленными хлопчатобумажными тампонами, йог может оставаться в трансе, с остановленным дыханием, до сорока дней и дольше. Некоторые эксперименты, связанные с этим явлением, документально запротоколированы.

**Уддияна-мудра.** Сокращение брюшных мышц, прижимающее кишечник к позвоночнику.

Полезно для укрепления этих мышц и обучения их привычке втянутого живота. Это упражнение особенно желательно для современных людей, ведущих сидячий образ жизни, и его рекомендуется выполнять один-два раза в день по сотне втягиваний и отпусков мышц. Упражнение должно завершаться в положении подтянутости, и затем не должно происходить волевого, осознанного решения расслабить мышцы.

Во время втягивания живота полезным дополнением могут стать упражнения глубокого дыхания, однако оно должно сопровождаться сознательным расширением необходимых мышц, а не просто происходить в форме обычных вдохов и выдохов.

Эта мудра считается замечательной для сохранения молодости. Упражнение может разнообразиться отдельной работой с правой и левой стороной, а не только втягиванием центральной части брюшины.

**Випаритакарани.** Человек ложится на спину, руки опущены на землю. Сначала вверх поднимаются ноги, затем нижняя часть спины, опирающаяся при этом на руки, локти которых упираются в землю, поддерживая вес нижней части тела. Ноги при этом могут совершать легкое круговое движение.

**Пашины-мудра.** Ноги заплетаются вокруг шеи, как петля (*паша*).

**Каки-мудра.** Губы вытягиваются так, чтобы они походили на клюв вороны (*кака*), и через них очень медленно втягивается воздух.

**Матангини-мудра.** Она называется также «мудра слона», так как слоны любят входить в воду, втягивать воду хоботом и с силой выталкивать ее наружу, часто перебрасывая хобот за спину. Человек входит в воду по шею, втягивает немного воды носом и выпускает ее через рот. Затем он втягивает воду ртом и выпускает через ноздри.

Мудры соединяют в неразрушимый союз *прану* и *апану*. Ниже даны описания некоторых важных *мудр*.

**Махамудра.** Надавливая левой пяткой на промежность, нужно крепко держать выпрямленную правую ногу обеими руками и выполнить *джаландхара бандху*. В результате этого *кундалини* быстро распрямится, подобно змее, сделавшей бросок по шести. Далее следует задержка дыхания, и *прана* поднимается по *сушумне*. В конце *махамудры* следует медленно выдохнуть. Надо выполнять равное количество *мудр* для правой и левой ноги.

Эта *мудра* названа *махамудрой* (*великой мудрой*), потому что она способна победить смерть. Она излечивает туберкулез, помогает при увеличении желез, диспепсии, запорах и некоторых кожных заболеваниях.

**Махабандха.** Левую пятку поместите под промежностью, а правую положите на левое бедро; вдохните и выполните *джаландхара бандху* и *мула бандху*. Сконцентрируйте свое внимание на *сушумне*. Задержите дыхание, насколько это возможно, и затем медленно выдохните. Выполняйте это сначала для левой стороны, а затем для правой.

**Махабандха** останавливает движение вверх *праны* во всех *нади* (каналах) и дарует великие *сиддхи* и сверхъестественные силы. **Махабандха** побеждает смерть, соединяет три потока, идущих по трем *нади*: *иде*, *пингале* и *сушумне*, направляет ум в *кедара*, точку между бровями, называемую обителью Шивы, Шивастханой.

**Махаведха.** Древние каноны говорят об этой мудре так: «Подобно тому как очарование и красота женщины бесполезны в отсутствие ее мужа, так и *махамудра* и *махабандха* бесполезны без *ведхи* (*махаведхи*)». Усевшись в *махабандхе*, после вдоха с сосредоточенным умом выполняйте *джаландхара бандху*. Затем, балансируя на ладонях, расположенных на земле, надо аккуратно ударять ягодицами по земле. В результате этого *прана вайю*, выходящая из двух *нади*, *иды* и *пингалы*, перейдет в одну – *сушумну*. Это также приведет к слиянию *иды*, *пингалы* и *сушумны*. Когда произойдет прекращение активности *иды* и *пингалы*, наступит *мритавастха*, после этого надо выдохнуть. Это приносит *сиддхи*.

*Махамудра, махабандха и махаведа* побеждают старость и смерть.

В «Хатха-йога-прадипике» говорится: «Медитируя на Высочайшую Шакти с поднятым лицом и повернутым к носоглотке языком, поглощая потоки нектара, истекающего из шестнадцатилепесткового лотоса, расположенного вверху головы, заставляя *прану* работать, йогин долго живет в теле, податливом, как волокно лотоса, и свободном от всех болезней».

*Випарита-карани*. Практика, при которой пупок оказывается выше неба, – мистическое солнце выше мистической луны – называется *випарита-карани* (перевернутая поза). Это не позволяет *амрите*, истекающей из луны, сгореть в огне мистического солнца. Только *гуру* может научить этому. В первый день в этой *мудре* находятся недолго, день за днем увеличивая время пребывания в ней.

Морщины и седые волосы исчезают через шесть месяцев практики *випариты-карани*. Тот, кто практикует ее ежедневно по три часа, предотвращает преждевременную смерть.

*Ваджроли*. Успех в ваджроли достигается в результате постепенного втягивания секретов и семенной жидкости посредством определенных сокращений и манипуляций органами и мускулами, расположенными в тазовой области. Один из методов заключается во вдувании в уретру воздуха и жидкостей через специальную трубочку.

Согласно йогическому мировоззрению, сохранение бинду (семени) отдалает смерть, продлевает жизнь. Сохраняя бинду, искусный йогин побеждает преждевременную смерть.

Различные ученые по-разному интерпретируют ваджролимудры. Существуют два варианта – сахаджоли и амароли.

*Шакти чалана*. В «Хатха-йога-прадипике» говорится: «Парамешвари (кундалини) спит, преграждая своим ртом врата, через которые можно достигнуть безупречного жилища Брахмы. Йогин, сев в ваджрасану, должен расшевелить кундалини и выполнить бхастрика пранаяму. Таким образом, кундалини вскоре пробудится». Посредством шакти чаланы кундалини также поднимается вверх по сушумне.

Мудры, описанные выше, способны наделить человека сверхъестественными возможностями. Вот что говорится в «Хатхайога-прадипике»: «Эти десять великих мудр, провозглашенных Шивой, предотвращают старость, препятствуют смерти, даруют восемь сверхъестественных способностей. Они любимы всеми сиддхами, но сложны в выполнении даже для богов».

## Глава 8. Чакры ладони

Чакры, расположенные в области ладоней, считаются второстепенными. Они получают энергетическую информацию от Вселенной и передают целительную энергию.

Чакры ладони используются для непосредственной передачи целебной энергии к человеческому организму. Они работают с энергиями окружающего пространства, помещения, людей, ситуаций.

Активация и осознание этих чакр заметно влияют на качество жизни. Нередко они могут раскрываться благодаря сильной устремленности. Для интересующихся духовной практикой и ищущих непосредственного практического применения своим знаниям эти чакры – прекрасная область для начального изучения.

Исцеляющие чакры можно активизировать на кончиках пальцев и в других областях организма. Чакры на ладонях рук – мощные передатчики и каналы виброинформации и энергии.

Принято считать, что левая ладонь получает или чувствует энергию, а правая – испускает ее. Однако некоторые учителя говорят, что при определенном навыке обе руки могут как посылать, так и принимать энергию. В любом случае это проверяется только практикой. В конце концов не столь важно, какая именно рука направляет энергетические вибрации. Существенно то, что эта система работает, а направленное действие всегда можно скорректировать.

Чаще всего чакрами ладони сканируют ауру человека и на основе полученных данных дают диагностику его состояния здоровья. Ладони можно использовать также для считывания информации об окружающей среде, собеседнике, фотографии, книги или ситуации.

Посыл энергии через ладонь используется для направления потока целительной энергии, очищающей помещение, заряжающей кристаллы и различные предметы. А также как канал для управления направленным энергетическим потоком. Например, для благословения, защиты, благодарения. Возможно использовать личную энергию человека в медицинских целях. Если она соединяется с энергией космоса, результат достигается намного быстрее.

Важно научиться создавать и направлять вибрацию личной энергии праны. Но для целительной работы еще важнее и эффективнее исследовать, как следует проводить через себя духовную энергию и позволить течь ее потокам.

Вызвать, пригласить энергию можно посредством направленного намерения. Формами выраженного намерения могут служить молитвенные обращения к духовным сущностям, ангелам, божествам или другим проявлениям высшего духовного света и сознания.

Существует множество различных систем, занимающихся использованием и направлением целительных энергий. Все они основаны на том, что следует сделать собственный организм как бы каналом для протекания целебной энергии и позволить течь ей свободно, не встречая на своем пути никаких препятствий.

Нужно учесть, что в большинстве случаев очень важно оставаться нейтральным по отношению к достигаемым результатам, не поддаваться искушению гордыни, что отрицательно сказывается на качестве совершаемых действий.

Каждый палец руки связан с пятью элементами существования. В качестве таких элементов могут выступать пять таттв, пять планет, пять чакр и так далее.

## Глава 9. Мудры индийского танца

Если внимательно присмотреться к индийским танцовщицам, то можно заметить, что они постоянно придают своим рукам и пальцам различные положения. Такие танцевальные жесты рук нашли свое отражение в индийской скульптуре, например, в храмах Кхаджурахо, фресках Аджанты. Мудра виджняна есть таттва-йога, особый раздел йоги.

В классическом индийском танце «Бхарат Натьям» используются сотни мудр. Большая их часть повествует о происходящих на сцене событиях. Репертуар символических движений включает в себя множество поз, выражений и мудр. Мудры могут быть простыми (используется одна рука), сложными, двойными (каждая рука зеркально повторяет движения другой руки) и составными (жесты каждой руки отличаются друг от друга).

Некоторые мудры статичны, другие для обретения смысла предполагают совершение определенных движений.

В древнеиндийской книге жестов «Хастхалакшана Дипика» указаны 24 основные мудры. Каждая такая мудра может совершаться одной рукой (*асамьютха мудра*) или двумя руками (*самьютха мудра*), тем самым вызываются различные типы энергетических состояний, визуализируемые как определенные символы.



### 1. Патхака (флаг)

Выделяют 36 символов обеих рук и 10 символов одной руки, использующих эту мудру. Всего получается 46 символов.

*Символы обеих рук:*

1. Солнце.
2. Царь.
3. Слон.
4. Лев.
5. Вол.
6. Крокодил.
7. Арка.
8. Влезание на растение.
9. Флаг.
10. Волны.
11. Путь.
12. Ад.
13. Земля.
14. Бедро.
15. Горшок.
16. Многоэтажное здание.
17. Вечер.
18. Полдень.
19. Облако.
20. Муравейник.
21. Лодыжка.
22. Слуга.
23. Путешествие.
24. Колесо.
25. Стул.
26. Оружие Индры.
27. Башня на воротах.
28. Вал.
29. Повозка.
30. Мир.
31. Изогнутость.
32. Дверь.
33. Подушка.
34. Канава.
35. Нога.
36. Задвижка.

*Символы одной руки:*

1. День.
2. Движение.
3. Язык.
4. Лоб.
5. Тело.
6. То (та вещь).
7. Шум.
8. Посыльный.
9. Песчаная отмель.
10. Росток.



### 2. Мудракхьяма

Выделяют 13 символов обеих рук и 12 символов одной руки, использующих эту мудру. Всего получается 25 символов.

*Символы обеих рук:*

1. Рост.
2. Движение.
3. Небеса.
4. Океан.
5. Толстый.
6. Упущение.
7. Все.
8. Объявление.
9. Вещь.
10. Смерть.
11. Медитация.
12. Священная нить.
13. Выпрямленность.

*Символы одной руки:*

1. Ум.
2. Мысль.
3. Желание.
4. Самость.
5. Оставление.
6. Мудрость.
7. Создание.
8. Жизнь.
9. Опорочивание.
10. Будущее.
11. Нет.
12. Четвертый.



### **3. Катака (Золотой браслет)**

Выделяют 20 символов обеих рук и 9 символов одной руки, использующих эту мудру. Всего получается 29 символов.

*Символы обеих рук:*

1. Вишну.
2. Кришна.
3. Баларама.
4. Стрела.
5. Золото.
6. Серебро.
7. Демоница.
8. Сон.
9. Главная жена.
10. Богиня богатства.
11. Вина (музыкальный инструмент).
12. Звезды.
13. Цепь.
14. Лотос / вода.
15. Демон.
16. Корона.
17. Оружие.
18. Особенность / особые новости.
19. Колесница.
20. С.

*Символы одной руки:*

1. Цветок.
2. Зеркало.
3. Женщина.
4. Возношение к жертвенному огню при пении мантр.
5. Потение.
6. Немного.
7. Дрожь.
8. Запах.
9. Который.



### **4. Мушти**

Выделяют 25 символов обеих рук и 15 символов одной руки, использующих эту мудру. Всего получается 40 символов.

*Символы обеих рук:*

1. Колесничий.
2. Приставка.
3. Красота.
4. Чистота.
5. Дух.
6. Закрепление.
7. Квалификация.
8. Условие.
9. Лодыжка.
10. Натяжение.
11. Хвост животного (метелка).
12. Разрушитель / Яма (бог смерти).
13. Грязь.
14. Лекарство.
15. Проклятие.
16. Колебание.
17. Подарок / пожертвование.
18. Обход.
19. Рытье.
20. Отказ.
21. Копье.
22. Героизм.
23. Горе.
24. Тошнота.
25. Рождение ребенка.

*Символы одной руки:*

1. Тщетность.
2. Экстремальность.
3. Заполнение.
4. Царский советник.
5. Пересечение.
6. Отношение.
7. Пожертвование.
8. Согласие.
9. Победа.
10. Поклон.
11. Мы.
12. Отдельное предложение.

13. Возраст. 14. Ограбление. 15. Пища.



### **5. Катхари мукха (острие ножиц)**

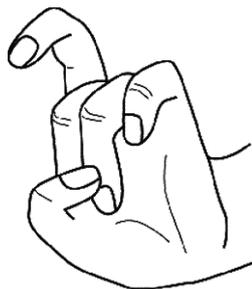
Выделяют 16 символов обеих рук и 10 символов одной руки, использующих эту мудру. Всего получается 26 символов.

*Символы обеих рук:*

1. Грех.
2. Шива.
3. Брахман.
4. Известность.
5. Череп.
6. Дом.
7. Религиозный обет.
8. Чистота.
9. Банк.
10. Династия. Бамбук.
11. Голод.
12. Слушание.
13. Сообщение.
14. Сбор.
15. Конец.
16. Охота.

*Символы одной руки:*

1. Вы.
2. Слово.
3. Перемена настроения / времени.
4. Градация.
5. Мы.
6. Человек.
7. Лицо.
8. Вражда.
9. Ребенок.
10. Мангуста.



### **6. Шукатхунда (взгляд попугая)**

Выделяют 3 символа обеих рук.

*Символы обеих рук:*

1. Кол.
2. Птица.
3. Обязательство.



### **7. Капидхака (плод дерева)**

Выделяют 10 символов обеих рук.

*Символы обеих рук:*

1. Сеть.
2. Сомнение.
3. Перо из павлиньего хвоста.
4. Питье.
5. Касание.
6. Предотвращение.

7. Открытое пространство. 8. Внешняя сторона.  
9. Спуск. 10. Ступание.



### **8. Хамса пакшам (лебединое крыло)**

Выделяют 11 символов обеих рук и 42 символов одной руки, использующих эту мудру. Всего получается 53 символа.

*Символы обеих рук:*

1. Вы. 2. Меч. 3. Гнев. 4. Теперь. 5. Я.  
6. Перед. 7. Топор. 8. Свет. 9. Зов. 10. Обретение близости. 11. Предотвращение.

*Символы одной руки:*

1. Луна. 2. Воздух. 3. Камадева. 4. Боги.  
5. Гора. 6. Долина. 7. Каждо дневнось. 8. Родственники. 9. Полная отладка. 10. Ска ла.  
11. Счастье и комфорт. 12. Грудь. 13. Женская грудь. 14. Ткань. 15. Повозка. 16. Ложь.  
17. Возлежание. 18. Падение. 19. Толпа.  
20. Биение. 21. Покрытие. 22. Распространение. 23. Найденное.  
24. Прибытие. 25. Привет. 26. Игра. 27. Сандал. 28. Объятие. 29. Следование. 30. Избе-  
жание. 31. Досягаемость. 32. Мулава. 33. Щека.  
34. Плечо. 35. Волосы. 36. Смирение. 37. Благословение. 38. Грех.  
39. Таким образом. 40. Рыба. 41. Поклонение. 42. Черепаха.



### **9. Шикхара (пик)**

Выделяют 3 символа обеих рук и 8 символов одной руки, использующих эту мудру.

*Символы обеих рук:*

- Гаруда. 2. Лебедь. 3. Джатайю.

*Символы одной руки:*

1. Ходьба. 2. Ноги. 3. Глаза. 4. Вид. 5. Путь.  
6. Поиск / обнаружение. 7. Уши. 8. Питье.



### **10. Хамсаасья (взгляд лебедя)**

Выделяют 8 символов обеих рук и 4 символа одной руки, использующих эту мудру. Всего получается 12 символов.

*Символы обеих рук:*

1. Ирис.
2. Гладкость.
3. Пыль.
4. Белизна.
5. Синий цвет.
6. Красный цвет.
7. Милосердие.
8. Волосы на теле.

*Символы одной руки:*

1. Начало дождливого сезона.
2. Волосы на голове.
3. Линия волос на животе.
4. Три сгиба кожи выше женского пупа.



### **11. Анджали (мудра приветствия)**

Выделяют 15 символов обеих рук и 2 символа одной руки, использующих эту мудру. Всего получается 17 символов.

*Символы обеих рук:*

1. Обильный дождь.
2. Тошнота.
3. Огонь.
3. Лошадь.
4. Громкий шум.
6. Свет.
7. Волосы.
8. Сережка.
9. Горе.
10. Беспокойство.
11. Постоянство.
12. Кровь.
14. Река.
15. Течение.

*Символы одной руки:*

1. Прутья дерева.
2. Гнев.



### **12. Ардхачандра (половина Луны)**

Выделяют 9 символов обеих рук и 4 символа одной руки, использующих эту мудру. Всего получается 13 символов.

*Символы обеих рук:*

1. Если.
2. Для чего.
3. Беспомощность.
4. Небо.
5. Благословенный.
6. Бог.
7. Память.
8. Трава.
9. Человеческие волосы.

*Символы одной руки:*

1. Начинание.
2. Улыбка.
3. Что (этот символ может быть явлен одной и двумя руками).
4. Презрение.



### **13. Мукура (зеркало)**

Выделяют 11 символов обеих рук и 9 символов одной руки, использующих эту мудру. Всего получается 20 символов.

*Символы обеих рук:*

1. Клык.
2. Разделение.
3. Орган.
4. Талия.
5. Веда.
6. Брат.
7. Столб.
8. Миномет.
9. Быстрый.
10. Дьявол.
11. Рост.

*Символы одной руки:*

1. Отделившийся человек.
2. Жук.
3. Луч.
4. Гнев.
5. Превосходство.
6. Браслет.
7. Шея.
8. Повязка.
9. Отрицательное.



### **14. Бхрамара (жук)**

Выделяют 5 символов обеих рук и 4 символа одной руки, использующих эту мудру. Всего получается 9 символов.

*Символы обеих рук:*

1. Крыло птицы.
2. Песня.
3. Вода.
4. Зонт.
5. Ухо слона.

*Символы одной руки:*

1. Полубог (гандхарва).
2. Рождение.
3. Опасение.
4. Плач.



### **15. Сучимукха (острие иглы)**

Выделяют 10 символов обеих рук и 16 символов одной руки, использующих эту мудру. Всего получается 26 символов.

*Символы обеих рук:*

1. Сломанность.
2. Подпрыгивание.
3. Вселенная.
4. Лакшман.
5. Осень.
6. Другая вещь.
7. Месяц.
8. Бровь.
9. Высвобожденность.
10. Хвост.

*Символы одной руки:*

1. Один человек.
2. «Какая жалость!».
3. Унылость.
4. Другой.
5. Множественность.
6. Ухо.
7. Вид Луны.
8. Стародавние времена.
9. Этот человек.
10. Эти люди.
11. Царство.
12. Немного.
13. Свидетель.
14. Отказ.



### **16. Паллава (росток)**

Выделяют 9 символов обеих рук и 6 символов одной руки, использующих эту мудру. Всего получается 15 символов.

*Символы обеих рук:*

1. Оружие Индры.
2. Горный пик.
3. Уши коровы.
4. Длина глаз.
5. Бык.
6. Железный пестик.
7. Копье.
8. Рожок.
9. Кружение.

*Символы одной руки:*

1. Расстояние.
2. Залог.
3. Дым.
4. Хвост.
5. Тростник.
6. Зерно.



### **17. Трипатхака (трехцветный флаг)**

Выделяют 6 символов обеих рук, использующих эту мудру.

*Символы обеих рук:*

1. Закат.
2. Начало.
3. «Эй!».
4. Питье.
5. Тело.
6. Просьба.



### **18. Мригаширша (голова оленя)**

Выделяют 2 символа обеих рук, использующих эту мудру.

*Символы обеих рук:*

1. Животные.
2. Высшее существо.



### **19. Сарпаширассу (голова змеи)**

Выделяют 9 символов обеих рук, использующих эту мудру.

*Символы обеих рук:*

1. Сандал. 2. Змея. 3. Медлительность. 4. Поклонение божеству с использованием 8 вещей.

5. Тошнота. 6. Святость. 7. Покачивание ушей слона. 8. Избежание. 9. Массаж.

Эта мудра также используется, чтобы показать следующие символы: опрыскивание, хлопанье в ладоши, пролом черепа слона, лелеяние, предложение воды божеству, борцы.



### **20. Вардхаманака (сеяние)**

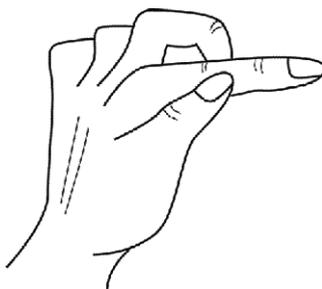
Выделяют 6 символов обеих рук и 3 символа одной руки, использующих эту мудру. Всего получается 9 символов.

*Символы обеих рук:*

1. Женская сережка. 2. Алмазное ожерелье. 3. Колено. 4. Йогин. 5. Отянуто. 6. Приглядеть за сломом.

*Символы одной руки:*

1. Водоворот. 2. Пуп. 3. Благость.



### **21. Арала (изогнутость)**

Выделяют 5 символов обеих рук, использующих эту мудру.

*Символы обеих рук:*

1. Глупец. 2. Дерево. 3. Клин. 4. Зародыш. 5. Росток.



## 22. Урнанабха (паук)

Выделяют 7 символов обеих рук, использующих эту мудру.

*Символы обеих рук:*

1. Лошадь. 2. Плод. 3. Тигр. 4. Масло.
5. Снег. 6. Множество. 7. Цветок лотоса.



## 23. Мукула (зародыш)

Выделяют 4 символа обеих рук, использующих эту мудру.

*Символы обеих рук:*

1. Лиса. 2. Обезьяна. 3. Исчезновение. 4. Упущение.



## 24. Катакамукха

Выделяют 6 символов обеих рук, использующих эту мудру.

*Символы обеих рук:*

1. Блуза. 2. Слуга. 3. Герой. 4. Борец. 5. Метание стрел. 6. Арест.

Символ обращения к кому-либо – мудра хамсапакша.

В «Мушти» указано, что, когда мизинец выпрямлен, получается бана-мудра, указывающая на противоположное.

Имеются два типа мудр:

*Самана-мудры* (одинаковые мудры): одна и та же мудра используется, чтобы показать два различных символа. Например, мудра катамукха используется, чтобы показать как символ «слуга», так и символ «борец».

*Мишра-мудра* (смешанные мудры): некоторые символы показываются с использованием двух различных мудр. Насчитывают 68 смешанных мудр. Например, чтобы показать символ «Индра», одной рукой совершается мушти-мудра, а другой – шикхарамудра.

## Глава 10. Мистический смысл приветствия «Намасте»

Когда Кришна<sup>2</sup>, известный своей любвеобильностью, похитил одежду купающихся в реке Ямуне дев (от четырнадцати до семнадцати лет), пылкие просьбы вернуть похищенное не имели никакого успеха. Кришна смягчился только после того, как они совершили древний жест **намасте**. Он был удовлетворен и согласился вернуть девам одежду.

Мудра намасте – простой молитвенный жест. Ладони обеих рук соединены на уровне сердца, голова слегка наклонена. Это простое и скромное приветствие, идущее от сердца.

Сам термин «*намасте*» «*nmSte*» происходит из двух санскритских корней: *нама* и *те*. *Те* означает «ты», а *намас* – «сгибаться», «кланяться», «погружаться», «чувствовать склонность», «наклоняться».

Это указывает на контакт с другим человеком, на полное смирение. Корень *нама* имеет параллели и в других древних языках. Он родственен латинскому *nemus*, старосаксонскому *nīman*, немецкому *neman* и *nehman*. Значение всех этих слов – «почтение, уважение, почитание».

В свою очередь, слово *нама* состоит из частей *на* и *ма*. *На* показывает на отрицание, а *ма* значит «мой». Получается – «не мое». Личностная душа полностью принадлежит Высшей душе, пребывающей в каждом человеке. Именно к этой сущности и обращено приветствие «намасте». Нет ничего в действительности, о чем душа может сказать «это мое». Таким образом, *намасте* – это проявление необходимого отношения к жизни. По другой версии, *ма* в *нама* означает смерть (духовную), но *нама* как отрицание смерти означает бессмертие.

*Намасте* работает на трех уровнях: ментальном, физическом и вербальном. Его действие начинается с установления контроля над умом. Это знаменует установление контроля над собственным «Я». Тем самым личностная душа выказывает свою любовь душе мировой. Такое действие понимается как выражение высшей любви, бхакти.

Бхакти – это любовь, которую человек проявляет по отношению к божеству, полностью ему подчиняясь. В древних текстах, известных как Агамы, говорится, что поклоняющийся божеству должен сначала сам ему уподобиться, иначе поклонение будет несовершенным. Установление полноценного контакта может быть только между равными. Следовательно, выполняя *намасте* перед собственной душой, человек признает наличие в ней Божественной искры.

Развивая в дальнейшем присущие душе божественные качества, человек с помощью *намасте* готовит внутри себя обитель для божества.

Эта мудра означает «Бог, пребывающий во мне, приветствует Бога в тебе». Другими словами, она признает равенство всех людей и каждому воздает почтение. Воспринимаемая как мистический акт, мудра *намасте* глубоко богата по своей символике.

Во-первых, чтобы правильно совершить «намасте», нужно соединить вместе пальцы левой и правой рук. Этот простой жест фактически управляет всей гаммой активной стороны жизни. Пять пальцев левой руки представляют пять чувств, а пальцы правой руки – пять органов знания. Следовательно, *намасте* показывает, что все действия человека должны пребывать в гармонии и направляться истинным знанием, побуждая к правильным мыслям и правильным поступкам.

В совокупности пять пальцев на каждой руке дают число десять. Число десять – символ совершенства, это мистическое число единства. «Десятка» почитаема практически во всех древних традициях. Десять – число заповедей, переданных Моисею Богом. В пифагорей-

---

<sup>2</sup> Описание богов индийского пантеона дано в приложении 3.

ской системе мироздания 10 было символом всего творения. В Древнем Китае о «десятке» отзывались как о совершенном сбалансированном числе.

## **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.