





# Содержание

<b>От автора</b> .....	7
<b>Немного истории</b> .....	9
<b>Общие рекомендации по выполнению мудр</b> .....	18
<b>Мудры, улучшающие здоровье</b> .....	25
<i>Мудры для восстановления сил</i> .....	25
<i>Мудры при психологических расстройствах</i> .....	32
<i>Мудры на преодоление стрессов</i> .....	40
<i>Мудры при нервных заболеваниях</i> .....	44
<i>Мудры при заболеваниях сердца</i> .....	48
<i>Мудры при головных болях и нарушениях работы         мозга</i> .....	51
<i>Мудры при заболеваниях дыхательных путей</i> ...	54
<i>Мудры при заболеваниях уха, горла, носа</i> .....	56
<i>Мудры при заболеваниях пищеварительной системы</i>	58
<i>Мудры при болях в позвоночнике и суставах</i> .....	61
<i>Мудры для очищения организма</i> .....	62
<i>Мудры при заболеваниях мочеполовой системы</i> ..	65
<i>Мудры для нормализации деятельности иммунной         и эндокринной систем</i> .....	66
<b>Специальные мудры для омоложения организма</b> ...	69
<b>Мудры, способствующие обретению успеха и любви</b>	76
<i>Мудры, возвращающие равновесие жизненных начал</i>	76
<b>В помощь практикующему мудры</b> .....	100

<b>Сила медитации</b> .....	106
<b>Подготовка к медитации</b> .....	108
<b>Разновидности медитации</b> .....	109
<i>Медитация на внешнем объекте</i> .....	110
<i>Медитация на природе</i> .....	111
<i>Медитация на растении</i> .....	112
<i>Медитация на мандалах, янтрах и геометрических объектах</i> .....	113
<i>Медитация на геометрических фигурах</i> .....	117
<i>Медитация на прекрасном</i> .....	117
<i>Медитация на пламени</i> .....	119
<i>Цветомедитация</i> .....	120
<i>Медитация на восстановление и изменение себя</i> .	133
<i>Медитация на телесном состоянии или действии</i>	134
<i>Медитации в движении</i> .....	135
<i>Медитация на образе или воображаемом объекте</i>	136
<i>Медитация на звуковом или речевом стимуле</i> ...	141
<i>Медитация с настройками</i> .....	142
<b>Благотворное воздействие мантр</b> .....	145
<i>Медитация с музыкой</i> .....	153
<i>Медитация со звуками</i> .....	156
<i>Динамическая медитация</i> .....	157
<b>Заключение</b> .....	174



## Мудры, улучшающие здоровье

### Мудры для восстановления сил

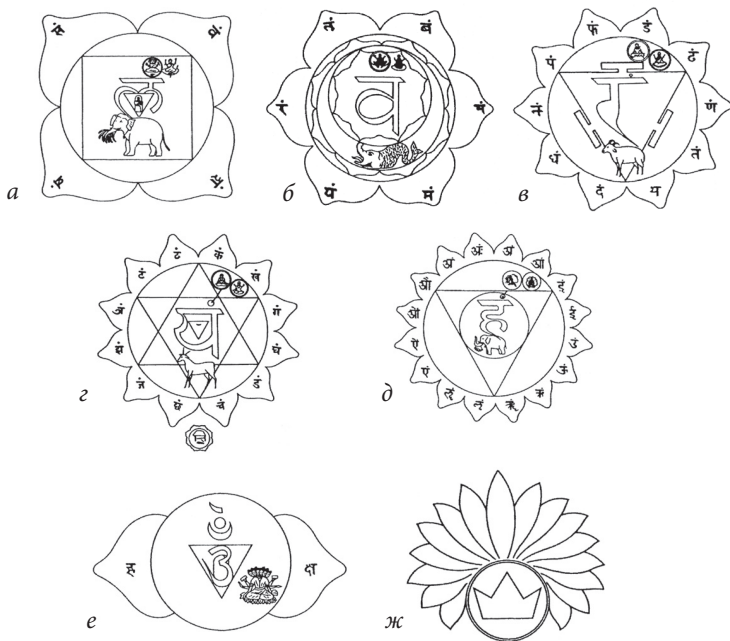
Их предназначение — активизировать основные энергетические центры тонкого тела, которые называются чакрами, что в переводе с санскрита означает «колеса», «круги». О них говорят как о лотосах, у каждого из которых свой лепесток. Чакра — исходная точка для множества каналов, по которым поднимается энергия. Их необходимо себе представлять, чтобы контролировать прохождение и расширение энергии.

*Наполнение чакр энергией оказывает тонизирующее воздействие на все органы и клетки организма.*

Можно считать, что эти мудры будут профилактическим комплексом, нацеленным на укрепление всех защитных сил.

Обычно говорят о семи чакрах (хотя правильнее было бы выделять шесть, а о последнем лотосе размышлять как о превышающем индивидуальное начало). Семь чакр таковы.

- 1.** Первая чакра находится в нижней части позвоночного столба, между анальным отверстием и детородными органами (это *копчиковое сплетение*). Это красный лотос с четырьмя лепестками. Отсюда начинается подъем энергии. Данной чакре соответствует материя, стихия земли. Она связана с инерцией и обонянием. В физическом плане — это задний проход, носовые отверстия. На руке — указательный палец.
- 2.** Следующая по высоте расположения на оси чакра расположена *в центре половых органов и брюшной полости*. Это алый лотос с шестью лепестками. Связана с водой, вкусом. В физическом отношении с данной чакрой соотносятся вкусовые ощущения, а также кровь и иные жидкости. На руке ее соответствие — мизинец. Данный центр управляет нижними уровнями.
- 3.** Третья чакра в переводе с санскрита звучит как «город драгоценных камней». Она находится *в области поясницы на уровне пупка*. Это голубой лотос с десятью лепестками. Чакра связана с огнем (следовательно, со зрением) и солнцем. В физическом плане затрагивает цвет, форму, тепло. На руке этому центру соответствует большой палец. Чакра управляет волей.
- 4.** Четвертая по мере подъема чакра — *в области сердца*. На санскрите она означает «звук, не извле-

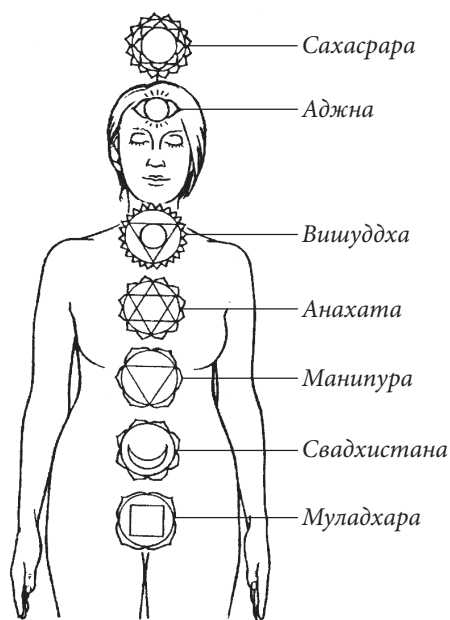


**Рис. 1.** Чакры:

*а* — Муладхара, *б* — Свадхистана, *в* — Манипура,  
*г* — Анахата, *д* — Вишуддха, *е* — Аджна, *ж* — Сахасрара

каемый, но слышимый». Это лотос с двенадцатью золотыми лепестками. Чакра связана с воздухом, а значит, с осязанием. На уровне органического тела ей соответствует кожа. На руке — указательный палец. Чакра регулирует эмоции человека.

**5.** Пятая чакра — «чистота», «очищение». Находится она в области горла. Это лотос с шестнадцатью дымчато-пурпурными лепестками. Ее стихия — эфир. Как следует из проявленности



**Рис. 2.** Чакры на теле человека

первоэлементов в плотном теле, с этой чакрой связаны слух, звуки. На руке — средний палец. Чакра соотносится с творящим духом.

- 6.** Название шестой чакры переводится как «приказ», «руководство». Она расположена *между глазами*, на месте так называемого «третьего глаза». Это белый лотос с двумя лепестками. Данный центр — вместилище познавательных способностей, средоточие внутреннего видения, прозрения. С нее начинается выход к вышнему, за пределы первоэлементов.

**7.** Седьмой центр — в верхней части головы, *на темени*. Это лотос с тысячью лепестков. Данная чакра уже не имеет никакого отношения к телесному плану. Это выход к трансцендентному, к высшей духовной сфере — по ту сторону ограниченной индивидуальности и реальности. Ведущая для всех чакр — **Гиан-мудра**. Она выполняется в течение 10 минут перед любой другой мудрой, активизирующей ту или иную чакру. Указательный палец при ее выполнении нужно соединить с большим, чтобы образовалось кольцо.

Отметим те мудры, которые связаны с каждой чакрой, в последовательности продвижения к надчеловеческим сферам.

### Муладхара-чакра .....

*Методика выполнения.* Все пальцы сжаты в кулак, большой спрятан под остальными.

### Свадхистана-чакра .....

*Методика выполнения.* Правая рука прижата ладонью к низу живота (между пупком и лобковой костью). Все пальцы левой руки, кроме большого, соединены. Большой отведен в сторону. Ладонь открыта. Левая рука выше правой.

### Манипура-чакра .....

*Методика выполнения.* Кисть правой руки закрыта. Средний, безымянный пальцы и мизинец согнуты и





Любой поворот ладоней и пальцев приводит к колебаниям электромагнитного поля. В результате энергия перемещается внутри организма, задействуя различные каналы. Достигается сбалансированность женского и мужского начал в человеке. Если ладони при выполнении той или иной мудры направлены вдоль и вверх, природные силы передаются телу и адаптируются к потребностям организма. И фактором регуляции выступает положение рук, вызывающее своеобразный резонанс. Любой может последовательно проходить путь просветления и прозрения, вступая в цикл проявленности сверхъестественного в природном и обнаружения в физическом духовного начала. Это еще и путь гармонизации тонкого и материального миров, к каким имеет отношение человек.

Положение рук может усилить эффект воздействия энергии. Вытянутые пальцы облегчают ее пополнение. Кроме того, важно точно размещать кисти в области того или иного органа. Если же выпрямить все пальцы, за исключением большого, то энергия направляется по кругу — в противоположном от пальцев направлении. Когда вверх отводятся большие пальцы, движение энергии устремляется в переднюю часть тела и кверху.

Физическая, материальная сторона человека имеет своим соответствием центры в тонком измерении, именно в нем и осуществляется воздействие мудр. Запуск энергии, однако (если все сделано по тем правилам, какие предписаны для упражнения), оказывает благотворное влияние и на физическое тело, способствуя выздоровлению и исцелению.

## Мудры при психологических расстройствах

Мудры позволяют гармонизировать отношения с окружающими людьми и воздействовать на свои чувства. Это связано с проявлением главных качеств, отличающих человека, и умением совершенствоваться в таковых. Так, буддисты в системе мудр видят способ освобождения и путь к просветлению, что немислимо без ряда совершенных свойств. Ими признаются щедрость, нравственное поведение в целом, терпение, усердие, медитативная практика и мудрость. В результате подавляются гнев или иные разрушающие нас эмоции, снимается психическое напряжение. Сосредоточившись на выполнении приведенных ниже мудр, можно преодолеть напор алчности, ненависти.

### Мудра Сосредоточения .....

Она самая известная из всех, что распространены в практике медитации. Символизирует собой обретение просветленности, помогает быть в состоянии спокойствия, невозмутимости. Часто выполняется в позе лотоса. Пальцы здесь сложены таким образом, что зримыми становятся мистические значения треугольника и круга. Треугольник — знак божественного, огненного, а также сердца и восхождения. Он служит проявлением благополучия и неколебимой гармонии. Круг — символ полноты, вечности. Кроме того, важно еще и сочетание нижнего — телесного — и верхнего — духовного — планов.

*Методика выполнения.* Находясь в позе лотоса, нужно опереться запястьями на бедра. При этом

кисть правой руки тыльной стороной положена на ладонь левой и большие пальцы соединены. Допускается сгибать указательные либо средние пальцы рук, чтобы они образовывали круги.

### **Мудра Невидимости и Неуязвимости** .....

Она помогает защититься от действия злых сил. Ее связывают с постижением божественного могущества и получением сил, которые блокируют злой настрой окружающих. Мудра касается равновесия мужского и женского начал. Энергия, которую получает человек, исходит от солнца и луны, негативное воздействие которых на практикующего мудру также нейтрализуется.

*Методика выполнения.* Пальцы левой руки сжаты в неплотный кулак, чтобы оставалось как бы «отверстие» у большого пальца. Правая — повернута ладонью вниз и нависает над левой.

### **Мудра Силы и Защиты** .....

Она наделяет человека большой силой, потому что устанавливает каналы связи с солнечной и лунной сферами. Кроме того, уравнивает мужское и женское начала, придает чувство целостности.

*Методика выполнения.* Пальцы обеих рук сжаты в кулаки. Находятся в скрещенном состоянии перед грудью, повернуты наружу. Большой палец — внутри кулака, он защищен от внешнего воздействия.

## Мудра Бесстрашия •••••

Дар бесстрашия понимается как возможность освободиться от тягот и несправедливых склонностей дух, разум. Это отстраняет человека от разрушительных эмоций и дает ему превосходство над бренным миром. Таким жестом, исполненным внутренней мощи, согласно сказаниям, Будда остановил обезумевшего слона. Из пальцев просветленного изошло пять разноцветных лучей, и порядок был восстановлен. Выполнение данной мудры позволяет контролировать эмоции, обеспечивает чувство победы над страхом. Кроме того, она полезна при заболеваниях почек.

*Методика выполнения.* Правая рука поднята перед грудью, ладонь обращена наружу и вверх, левая располагается на уровне живота ладонью вверх. Жест отстранения препятствий.

## Мудра Знания •••••

Одна из наиболее важных для совершенствования человека и устранения отрицательных эмоций. Она помогает улучшить память, стимулирует мыслительные процессы. Благодаря этому снимается общее напряжение, преодолевается депрессия. Мудра нацелена на избавление от печального, меланхолического. Ее можно назвать мудрой просветленных, потому что к ней обращались и обращаются мыслители, ученые.

*Методика выполнения.* Указательным пальцем слегка прикасаемся к подушечке большого. Три других пальца остаются выпрямленными, но без напряжения.

### Мудра «Окно Мудрости» .....

С ее помощью открываются важнейшие жизненные центры, активизируется мышление. Она связана с токами крови от сердца к головному мозгу и оттоку из него. Поэтому к этой мудре прибегают при нарушениях мозгового кровообращения, склеротических повреждениях сосудов головного мозга.

*Методика выполнения.* Безымянный палец (сердечный) правой руки прижат первой фалангой большого пальца этой же руки. Другие пальцы свободны. Точно так же нужно поступить с левой рукой.

### Мудра «Лестница Небесного храма» .....

Человек в своей жизни вступает в разного рода контакты с окружающими его людьми. Пересекается множество судеб, что порождает многочисленные исторические взаимосвязи поколений. При этом важно уметь сохранять себя при многообразном личностном взаимодействии и не навредить ближнему. Эта мудра выполняется, если вас настигло депрессивное состояние, вы чувствуете безысходность.

*Методика выполнения.* Кончики пальцев левой руки прижимаются между кончиками пальцев правой так, чтобы пальцы правой руки находились внизу. Мизинцы обеих рук остаются в свободном положении, выпрямленными. Обращены они кверху (рис. 3).

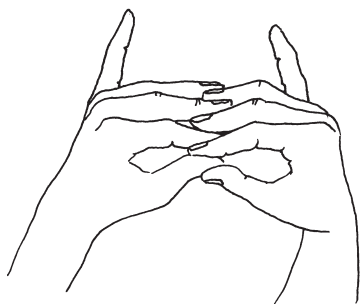


Рис. 3



Рис. 4

### Мудра «Черепаша» • • • • •

У многих народов черепаха — священное животное. В Индии она символизирует стабильность. Это выражается и в представлении о том, что мир держится на слоне, стоящем на черепахе. Кроме того, с черепахой связана мысль о долголетию и плодовитости. При выполнении данной мудры замыкаются все пальцы, тем самым создается неразрывный круг и перекрываются основы всех меридианов. Энергия не может «выйти», оставаясь в организме человека и давая ему необходимую подпитку. Мудра помогает приободриться, снять общее переутомление, а также при нарушении функций сердечно-сосудистой системы.

*Методика выполнения.* Пальцы правой и левой руки сомкнуты. Большие пальцы соединены между собой таким образом, чтобы образовалась «голова черепахи» (рис. 4).

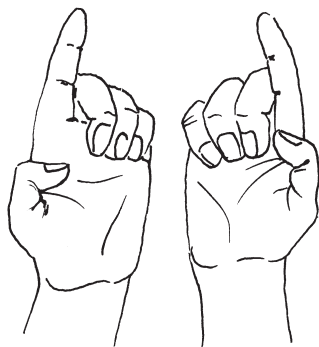


Рис. 5

### Мудра «Зуб дракона» .....

Зуб символизирует власть и рождение жизни. В восточных мифах дракон связывается с ритмами природных элементов и одновременно со сверхъестественными силами. Выполняя эту мудру, человек как бы повторяет зарождение элементов, облекается космической мощью. Мудра предназначена для нормализации сферы чувств и эмоций при стрессе, а также для улучшения состояния человека, у которого возникают проблемы с сознанием.

*Методика выполнения.* Большие пальцы обеих рук прижать к внутренней поверхности ладоней. Указательные пальцы выпрямлены, обращены вверх. Три последних пальца каждой руки согнуты (рис. 5).

### Мудра «Девять драгоценностей» .....

Драгоценности у разных народов символизируют духовное просветление и богатство. Они означают,



кроме того, преобразование, долговечность. Из них состоят тело, ум и сознание человека, как и вообще весь мир. На духовном уровне это единство веры, знания и благочестивого поведения. Собирая их вместе, человек стремится к единству души и тела, неразрывному соединению с космосом. Помимо обретения чувства исполненности предназначения, непротиворечивости мудра способствует лучшему пищеварению, устраняет застойные явления.

*Методика выполнения.* Четыре пальца правой руки поддерживаются снизу, ими обхватывают те же пальцы левой руки. Большие пальцы, свободно отставленные, располагаются так, что создаются как бы ручки чаши (рис. 6).

### **Мудра «Шапка Шакья-Муни» .....**

Если сердце — это средоточие жизни, то мозг — своеобразный регулятор всей жизнедеятельности. От того, насколько исправно действует этот механизм, зависит стабильность разных функций организма. Мудра направлена на устранение негативных эмоциональных состояний, а также последствий сосудистой патологии головного мозга.

*Методика выполнения.* Мизинец, безымянный и указательный пальцы правой руки согнуты. И именно в таком положении их следует соединить с теми же пальцами левой руки. Средние пальцы также соединяются, но они выпрямлены. Большие — сомкнуты и соприкасаются боковыми поверхностями.



Рис. 6



Рис. 7

### Мудра «**Парящий лотос**» .....

Лотос (водяная лилия) стал символом рождения и возрождения. Это знак духовного становления человека и его совершенствования. Означает божественное и бессмертное в человеке. Не случайно, по поверьям, лотос прорастает из земли через воду к солнцу. Все стихии, таким образом, оказываются взаимосвязаны. Сама же поза лотоса — олицетворение огня. Это мудра чистоты и мудрости, молодости и благополучия. Еще она помогает при заболеваниях женской половой сферы, желудка, кишечника, желчного пузыря.

*Методика выполнения.* Большие и средние пальцы обеих рук соединены. Указательные — остаются выпрямленными, соприкасаясь концевыми фалангами. Безымянные пальцы и мизинцы перекрещиваются будучи расположенными у основания средних пальцев (рис. 7).