



Modern Guide to
MUDRAS



Alexandra Chauran

Llewellyn Publications
Woodbury, Minnesota

Содержание

Предостережение	11
От автора	12
Краткий экскурс в историю	13
Мифы и легенды	15
Замечание о культурной апроприации.....	16
ГЛАВА 1. Мудры	17
Мудры и значение: язык мудр	18
Как использовать мудры для того, чтобы привнести смысл в свою жизнь, обряды и практику медитации.....	18
Мудры для одной руки.....	20
Мудры для двух рук	47
Каких ошибок, связанных с мудрами, следует избегать.....	90
Традиционные мудры в будничной жизни.....	91
Другие варианты жестовой коммуникации	93
ГЛАВА 2. Медитация с мудрами	95
Начало	96
Малая практика мудр	97
Большая практика мудр.....	99
Лабиринтная кисть руки для медитации решения проблем....	100
Осознанно дышите, устанавливая контакт со своей душой....	101
Щит против плохих вибраций	103
Медитация для гневного спора.....	105
Медитация для того, чтобы кого-то приятно удивить	107
Медитация пробуждения творческих способностей.....	108
Медитация для качественного сна.....	110
Медитация при перегруженности делами	111
Медитация цветения любви	113

Как построить и развивать практику медитации	118
Совместное выполнение мудр	119
Доверие и вибрация души	121
Взросление.....	122
Для женщин.....	123
Для мужчин	124
Для нейтральных и прочих гендеров.....	124
После пробуждения	125
Перед сном.....	127
Прощание	128
ГЛАВА 3. Мудры в духовной практике	130
Мудры как обряды и священнодействия	131
Заряжание мудр для создания ключей к своему сознанию	132
Зарядка мудры блаженства.....	133
Жесты для управления магической энергией	135
Призыв к универсальному духу.....	136
Знак единства, равновесия, завершения.....	136
Знак для получения благословений	137
Призыв к божественным мужскому и женскому началам	138
Мудры и свечная магия	139
Универсальный усилитель заклинаний свечной магии....	140
Жесты для помазания свечи	142
Жесты для благословения свечи и отправки энергии.....	143
Вызывающие и изгоняющие пентаграммы	143
Пример колдовства свечной магии: заклинание очарования	146
Пример колдовства свечной магии: заклинание покоя	147
Пример колдовства свечной магии: эмоциональная сила для друга вдали от вас	148
Пример колдовства свечной магии: почитание усопших.....	149

Пример колдовства свечной магии: притягивание любви	149
Пример колдовства свечной магии: везение с деньгами	150
Пример колдовства свечной магии: свет справедливости	151
Заклинания для повседневной жизни.....	152
Поглощающее заклинание для покоя, исцеления или уверенности в себе.....	153
Знаки, которые нужно делать, чтобы отогнать болезнь или заставить ее покинуть тело	154
Упражнение с мудрами для запоминания снов.....	155
Заклинание для заключения соглашения.....	156
Талисман для упрочения справедливости в суде	158
Талисман для удачи в азартных играх	158
Ритуал на удачу	159
ГЛАВА 4. Мудры в ритуале.....	160
Большой универсальный обряд для поклонения и магии	161
Малый ритуал изгоняющей пентаграммы.....	169
Рассказывание историй в кругу конгрегации, ковена или семьи	173
Строительные блоки духовной поэтической драмы	174
Пример: Занятная весенняя сценка с мудрами для семьи	175
Пример: Зимняя сценка с мудрами для духовных групп – Король Падуб и Король Дуб	176
Упражнение по возвращению души	177
Подключение к энергии Солнца.....	180
Как черпать силу из Луны	182
Получение парапсихических посланий от божества или усопшего.....	185
Зловредные мудры и как им противодействовать.....	186

Сглаз.....	187
Парапсихические вампиры	188
Как распознать мудры проклятья	189
Сучи как указка	190
Хамсасья как яд в боге.....	190
Назначение знака рогов	190
Защитные мудры во время путешествия	
для защиты от сглаза	191
Мано-фико	191
Азабаче.....	192
Знак рогов.....	192
Хамса: говорящая рука.....	192
Крестное знамение и картаримуха	
для борьбы со сглазом.....	193
Падмакоша	193
Скрещенные пальцы.....	194
Свастикам для блокирования злых чар.....	194
Шакатам для блокирования злых чар	194
Мудра «нет».....	195
Иногда вы сами являетесь собственным злейшим врагом.....	195
Связывание себя мудрой терпения.....	196
Медитация отражения отправленной вам энергии.....	198
Отмените и отзовите ненависть	200
Ритуал снятия порчи.....	202
Защита малыша, домашнего питомца	
и других любимых существ.....	204
ГЛАВА 5. Защита	205
Уникальные знаки приветствия и благословения	206
Заклинание за ужином.....	207
Дух благословения места.....	208
Сеанс	212
Обручение.....	217

Свеча единства	222
Мудры свадебного тоста	224
Щит от плохих вибраций	225
ГЛАВА 6. Целительство	227
Медитация для устранения головной боли	227
Работа с тенью посредством сампуты	228
Удаление из своей жизни токсичного человека, к которому вы привязались	231
Заключение	234
Библиография	235
Приложение	236

Предостережение

Эта книга не предназначена для предоставления медицинских или психиатрических консультаций, или для замены рекомендаций и лечения в рамках классической медицины. Читателям рекомендуется проконсультироваться с врачами или другими квалифицированными медицинскими работниками для лечения их телесных и психологических недугов. Ни издатель, ни автор не несут никакой ответственности за любые возможные последствия врачевания каким-либо лицом, прочитавшим эту книгу или применившим полученную в ней информацию на практике.



От автора

Представьте себе, что вы наполняете свою жизнь грацией и радостью жестов и движений рук, которые влияют на ваше подсознание. Мудры – это символические, ритуальные жесты, предназначенные для пробуждения ума и вызова перемен в мире. С помощью мудр вы познаете секреты одной из древнейших форм магии человечества, медитации и бессловесного общения с духами. Вам нужны только те инструменты, которые вы берете с собой, куда бы ни отправились, а именно собственные руки. Однажды вечером вы располагаете руки так, чтобы успокоиться после напряженного рабочего дня, или, возможно, используйте другой жест, чтобы активировать плодовитость, прежде чем попытаться зачать ребенка. Вы используете простой знак, чтобы отогнать токсичное воздействие поступка неприятного коллеги. И хотя мудры не заменяют медицинское и психиатрическое лечение, их возможности столь же безграничны, как и богатство открывших их культур.

Мудры – это священные положения тела и жесты, которые можно использовать в рамках обряда, медитации, заклинаний, священных движений и ритуальных рассказов. С помощью простых упражнений вы сможете призвать благословение и избавиться от негатива дома, на работе и вообще в своем взаимодействии с внешним миром. Мудры окажут вам услугу, если вы когда-нибудь захотите добавить немного цвета и красоты в повседневную жизнь, не вкладывая деньги в свечи, кристаллы и благовония. Их можно выполнять как красиво, напоказ, так и скрытно, незаметно для окружающих.

В этом самоучителе мудр будет сведено воедино множество практических приложений. Прежде чем написать эту книгу, я много лет изучала индуистский храмовый танец под названием Бхаратанатьям, в котором всегда широко используются мудры. У меня есть степень магистра в области преподавания, поэтому я с удовольствием скрупулезно выстраиваю уроки таким образом, чтобы любой читатель мог взять эту книгу и изучать весь материал с нуля, главу за главой. Главы в этой книге написаны так, чтобы их можно было читать по порядку, поскольку одни идеи опираются на другие. Если вы все же решите пропускать страницы, тогда я прошу вас обратиться к первой главе, с полным описанием и демонстрацией используемых мудр, так как я начну именно с этого. Надеюсь, что вы не меньше меня рады начать делиться мощной магией простых жестов и поз. Каждый сможет найти здесь по крайней мере одну технику, которая станет для него важным инструментом усиления своего потенциала и ключом к душевному покою.

Краткий экскурс в историю

Слово «мудра» имеет санскритское происхождение и означает *жест* или *печать*. Основное назначение мудр состоит в том, чтобы запечатывать заклинания и благословения. Мудры обычно преподаются в рамках устной традиции, поскольку возможность создавать видеоматериалы на тему жестов появилась в истории человечества относительно недавно. Технически мудру можно выполнять всем телом, но подавляющее большинство людей используют только руки. Разумеется, люди с помощью рук рассказывали истории и творили магию еще до появления первых письменных документов. Обычно считается, что традиционные мудры имеют индийское происхождение, но, разумеется, в каждой человеческой культуре есть знаки и жесты, имеющие значение. Например, буддийские мудры выражены в японских боевых искусствах. В свое время я изучала каратэ

Серин-рю и даже выступала на соревнованиях. Тогда же я обнаружила, что мудры часто содержатся в заученных сериях поз, называемых «ката», часто напоминающих танец или ритуал.

В таитянском танце Хула мудры используются для почитания и уважения мира природы, олицетворяя, например, деревья или океан. Согласно гавайской легенде, боги нашего творения (Кейн, Лоно, Ку и Каналоа) использовали мудры при произнесении заклинаний, что объясняет происхождение танца Хула. Во многих танцевальных формах используются движения рук и позы, чтобы привлечь внимание. Моим первым преподавателем танцев была учительница танца живота. Она говорила нам, что в танце очень важно четко отграничивать движения частей тела. Она просила учениц вообразить в своих руках шар светящейся зеленой слизи, а затем приклеить эту слизь к разным частям своего тела. Где бы ни была светящаяся зеленая слизь, вы направляете туда внимание и движение. Методы этого преподавателя танцев во многом напоминали теорию магии. Магия – это искусство воплощения воли в реальность. Духовная энергия – это жизненная сила вселенной и движитель магии. Мудры представляют собой телесные конфигурации, захватывающие эту энергию, которую можно визуализировать, например, как светящуюся зеленую слизь, что поможет нам направлять внимание и намерение внутрь или вовне.

Мудры широко используются в пяти формах священных индийских храмовых танцев. У каждого духовного элемента есть своя форма танца: Кучипуди для земли, Мохиниаттам для воздуха, Бхаратанатъям для огня, Одисси для воды. Есть и пятая форма, представляющая дух или небо, называемая Катхакали. Я изучала Бхаратанатъям и помогала преподавать этот танец в течение многих лет, в то же время заучивая мудры для него. В Бхаратанатъям мудры используются для драматического повествования, эмоционального выражения и призыва различных божеств. Каждое занятие начинается с молитвы и особой серии мудр, которыми благословляют и благодарят землю и учителей, а также просят благословения от небожителей. Мудры

также используются в индийских практиках йоги, их изображения можно найти в индуистском и буддийском искусстве.

В Средиземноморье нужно делать жесты с осторожностью. Во многих культурах существуют безобидные жесты, которые в средиземноморском регионе расценят как оскорбление или даже проклятье. Подробнее об этом я расскажу в главе 4, в разделе под названием «Зловредные мудры и как им противодействовать». Во всем мире также есть множество культур аборигенов, где кисти рук используются в танце и для рассказывания историй. В США существует даже жестовый язык Кроу, который можно использовать для общения исключительно жестами. Он очень похож на более распространенный американский язык жестов (Амслен).

Мифы и легенды

Мир изобразительного искусства полон многозначительных поз рук, особенно когда речь заходит о духовном тематическом искусстве. Положение рук божества или святого человека может вызвать воспоминания о конкретных мифах и легендах или принести благословения. В следующий раз, когда вы увидите нарисованный или изваянный образ богов, святых, ориша, лоя или других священных существ, обратите внимание на то, как они держат руки. Этими руками они рассказывают историю своих мифов. Их руки благословляют зрителя. Через руки без слов передается очень много смысла. Многие из изученных мной индийских танцев воплощали в себе мифы. В одном из них я изображала Шиву, танцующего и благословляющего зрителей, поднимая в их сторону правую руку с согнутым локтем и держа при этом большой палец на одной линии с остальными пальцами. В другом танце я призывала в храм Ганешу, держа руки в точности так, как это делал он сам, работая со своими ритуальными предметами, то есть по обеим сторонам живота, как будто у меня тоже большой живот, как у него.

Замечание о культурной апроприации

Я хотела бы завершить свое вступительное слово замечанием о необходимости уважать другие культуры, когда изучаешь их. И хотя в действительности ни у кого не может быть авторских прав на то, как держать руки или двигать ими, создатели многих духовных техник, описанных в этой книге, черпали вдохновение из других культур. Когда индийская община обучала меня священным мудрам, я спрашивала ее членов, что они думают о том, как западная культура перенимает духовные практики. С одной стороны, многие из тех, с кем я разговаривала, гордились тем, что обычаи Индии проникают в западную культуру. Это особенно радовало американцев индийского происхождения, которые чувствовали себя оторванными от своих корней. С другой стороны, никто не испытывает приятные эмоции, когда из твоей культуры берут духовную практику и используют ее без всякого уважения к ней.

Например, меня научили носить на лбу бинди, красную точку, символизирующую сакральную чакру. Моим учителям нравилось, что я ношу бинди на выступлениях, на уроках танцев и даже выхожу в таком виде в мир после занятий танцами, унося с собой благословение Шивы. Однако те же самые учителя не одобрили бы причуду посетителей клубов в Великобритании носить бинди на лбу в качестве декоративных украшений для ночи увеселений, когда они напиваются и шумно развлекаются. Если у вас чистые намерения, тогда вы используете особые знаки в соответствующем контексте и, прежде всего, слушаете тех, кто говорит о своей родной культуре, и высоко отзываетесь о ней. И вы можете решить проблему вредной культурной апроприации или хотя бы уменьшить ее тлетворное воздействие. Межкультурный диалог о равенстве рас, полов и культур следует вести постоянно. Такие темы нельзя обходить молчанием или откладывать в долгий ящик.



Глава 1. Мудры

Свой рассказ о мудрах я начну со статичных поз, поскольку на освоение некоторых из них может потребоваться время. Нужно также учитывать различие в гибкости тела между людьми. Одни могут легко дотронуться до пальцев ног, а другие с трудом дотянутся до коленей. Все, что может сделать наше тело, прекрасно. Ваши мудры могут отличаться от чужих из-за возраста, степени гибкости, инвалидности, травмы или уровня опыта и практики. Помните о том, что большинство из тех, кто достаточно пластичен для того, чтобы сделать шпагат, не смогли выполнить этот трюк с первой попытки. Почти всем из тех, кто овладел шпагатом, пришлось делать упражнения на растяжку, по крайней мере, в течение нескольких недель, прежде чем они смогли постепенно перейти к полному шпагату. И здесь есть также некоторые мудры, которые я сама долго пыталась освоить. Я практиковала их ежедневно, один или два раза утром и еще раз перед сном. Помимо этого, я в течение дня выполняла самые сложные упражнения – например, когда ждала в своей машине на перекрестке зеленый свет. Я просто хочу довести до вас мысль о том, что вы никогда не должны ругать себя, если мудры у вас получаются не так, как у кого-то другого. Тело каждого из нас по-своему выражает внутреннюю и внешнюю красоту. Развивая практику, не старайтесь во что бы то ни стало делать все правильно. К концу этой главы вы сможете сделать мудры частью своей жизни, особым образом располагая кисти рук во время сидячей медитации.