



# Йога- *практика*

**МУДРЫ,  
МАНТРЫ,  
МЕДИТАЦИИ**

Шри Рой



ВСЬ

# Шри Рой

## Йога-практики. Мудры, мантры, медитации

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=28958766](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28958766)

*Шри Рой. Йога-практики. Мудры, мантры, медитации: ИГ «Весь»;*

*Санкт-Петербург; 2017*

*ISBN 978-5-9573-3253-4*

### Аннотация

Мудры – это яркий, выразительный жест руками, при этом он особый – мистический и целительный одновременно. Считается, что он связывает вас с источниками космических сил и потому оказывает позитивное воздействие на организм. Практику йоги для пальцев, как еще называют мудры, прекрасно дополнит пение мантр – исцеляющих звуков и выполнение медитаций – для умиротворения и ясности сознания. Благодаря регулярным занятиям этими древними, но до сих пор актуальными практиками вы обязательно почувствуете со временем значительное улучшение здоровья и особый прилив энергии, направленной на добро, созерцание, гармонию и самосовершенствование. Успехов вам! (*Шри Рой*). Для широкой аудитории.

# Содержание

От автора	7
Немного истории	9
Общие рекомендации по выполнению мудр	19
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# Шри Рой

## Йога-практики. Мудры, мантры, медитации

*Дорогой читатель!*



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваш,*

*Владелец Издательской группы «Весь»*

*Пётр Лисовский*

A handwritten signature in black ink, featuring a large, stylized initial 'S' followed by a horizontal line and a small flourish.

# От автора



Дорогие читатели! В этой книге я расскажу вам о специальных восточных практиках – мудрах и мантрах, которые включены во многие медитации.

Мудры оказывают мощное воздействие на организм человека, благодаря чему упорядочиваются потоки энергии в материальном теле. Внешне мудра не что иное, как яркий, выразительный жест руками. Но он особый – мистический и

целительный одновременно. Это означает, что каждый раз, прибегая к той или иной мудре, вы воспроизводите определенный важный знак. Он связывает вас с источниками космических сил и потому оказывает позитивное воздействие на организм.

Описание мудр составлено таким образом, чтобы можно было легко найти упражнения, избавляющие от определенного недуга или проблемы. Это проверенные, веками испытанные способы исцеления, которые я рекомендую практиковать каждый день. Вы сможете убедиться в их эффективности. Выполнение упражнений не потребует ни затрат времени, ни финансовых расходов. Ознакомившись с вариантами мудр, вы поймете, как несложно их сделать. Очень важно понимать, размышлять, выбирать. В случае с мудрами это означает сосредоточение ваших усилий на получении живой силы, помогающей вам в жизни.

Практика целительных и вдохновляющих жестов рук может быть дополнена произнесением специальных звуков и фраз – мантрами. Мантры наделены великой просветляющей и исцеляющей силой.

Благодаря регулярным занятиям этими древними, но вечно молодыми практиками вы обязательно почувствуете со временем значительное улучшение здоровья и особый прилив энергии, направленной на добро, созерцание, гармонию и самосовершенствование. Успехов вам!

# Немного истории



В переводе с санскрита *мудра* (mudras) имеет несколько значений – «следы колец, печать, примета, знак». В практике под *мудрами*, как я уже говорил, подразумеваются специальные священные жесты и положения рук и тела. Эти мистические позы дополняют созерцательный настрой или произнесение молитвенных слов.

Каждая поза, пространственное положение рук воспроиз-

водят абсолютную, изначальную, неколебимую целостность. Ведь любой недуг, любая отрицательная эмоция – это негатив, нарушающий связь человека с энергетическим полем Вселенной. Мудры как бы латают образовавшиеся прорехи, восстанавливая нарушенное равновесие. В Индии научились использовать особые положения тел как способ врачевания. Йоги замыкали магнетические токи, проходящие в теле человека, а также перенаправляли их. Прикосновение кончика какого-либо пальца к другому, как это предполагается в мудре, помогает контролировать такие токи.

Чаще всего мудра – жест, создаваемый положением пальцев, ладоней. Он непосредственно соотносится с проявлением пяти первоэлементов – земли, воды, огня, воздуха и эфира, из которых состоит тело человека и весь космос.

*Земля* символизирует все твердое, плотное. Это костная и мышечная системы. Кроме того, ей соответствует обоняние.

*Вода* – жидкое. Понятно, что с этим элементом связана, например, кровь. Вода обеспечивает, согласно древним представлениям, целостность организма, из воды зарождается жизнь. Увязана со вкусом.

*Огонь* (тепло) ассоциируется с органами пищеварения, которые обеспечивают тело теплом. Помимо прочего, это еще и зрение.

*Воздух* увязывается с нервными окончаниями. Соответствует осязанию.

*Эфир* – высший элемент, с которого, собственно, все и начинается, поскольку начало наше не на Земле. Он связан с каналами прохождения энергии. Эфир соотнесен со слухом.

Выполняя мудры, вы обращаетесь к пространству чистого света. Контролируя, как энергия проходит по каналам тела, мысленно поднимаетесь в область тонкого мира. Именно потому и говорят об эфирном свечении – т. е. проявлении непостижимой и великой жизненной силы, без которой человек не способен существовать.

Несмотря на многовековую практику мудр, какой-либо единой их классификации не существует и поныне. Можно только указать главные принципы, которые глубоко символичны. Важно помнить, что символ – это не что-то придуманное, пришедшее на ум одному человеку и непонятное другому. Его назначение – являть невидимое перед нашими земными очами. Символ означает также и приобщение к тому, что находится над нами, превышает наши физические возможности. Это своеобразный мост, протянувшийся между тонкой духовной и земной сферами.

Среди мудр немало таких, что воспроизводят главные положения, в которых человеку открывается неизъяснимая глубина. Например, жест, изображающий кольцо, предполагает призывание энергии вечности. Это обозначение единства, силы, завершенности. Круг – один из самых важных символов движущей энергии, повторения. С ним связано

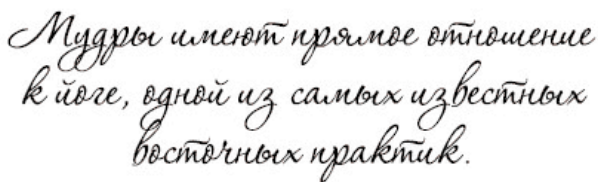
представление о солнце и огне. Таким же смыслом обладает и колесо. Одна из осей его, опознаваемая только «третьим глазом» (духовным зрением), проходит через центр, остающийся неподвижным. Жесты, воспроизводящие круг, кольцо, колесо, позволяют человеку оказаться в месте проявления так называемого седьмого божественного луча. Это высшее просветление. Оно наделяет нас энергией, приводящей в равновесие все силы организма, и конечно, умиротворяет.

Не менее важны знаки треугольника, которые обычно образуют большие пальцы рук. Они означают синтез, творчество, рождение, а также гармонию. В Китае 3 – число святости, законности. Кроме того, треугольник отсылает к прозрению Буддой «благородных истин» – *истины о наличии страдания, истины о причинах страдания, истины избавления от него и, наконец, истины благородного восьмеричного пути* (пути избавления, что выражает также символика колеса).

Известен еще один жест Будды – прикосновение рукой к земле. Он связан с моментом, когда Будда пребывал в состоянии медитации под деревом. Все вокруг ожидало просветления. И тогда к Будде подступил Мара, дух чувственных наслаждений, чтобы помешать произойти ожидаемому, Будда не поддался искушению, что засвидетельствовала земля. С тех пор жест прикосновения к ней означает победу над всем, что ведет к страданию, обманывает и обрекает человека на тьму. Эта мудра помогает избавиться от отработанных

ного, негативного. Она также укрепляет иммунную систему организма.

Часто встречается положение рук, когда указательный палец поднят к небу. Это знак предостережения, защита от атак «врага», под которым понимают состояние аффекта. Оно вызвано влиянием трех «ядов» – заблуждения, вожделения и ненависти. Подобное предостережение оказывает позитивное психологическое воздействие.



*Мудры имеют прямое отношение к йоге, одной из самых известных восточных практик.*

Название ее переводится как «единение», «союз», а также «дисциплина духа». Это упражнения и практики самообуздания, которые первоначально получили свое распространение в Индии. В йоге особое место занимает психический тренинг в качестве главного средства спасения.

Мудры, представленные в данной книге, напомню, разделены по заболеваниям, при которых выполнение тех или иных упражнений оказывается более эффективным. Но мне не раз задавали вопрос о том, можно ли создать систему мудр

для конкретного человека. Я отвечаю: да.

Мудры настраивают дух на отказ от этих виновников внутреннего психологического разлада, внешних конфликтов и множества недугов. Но никакого устранения вашего индивидуального пути тоже не предполагается. Более того, его необходимо учитывать со всей тщательностью и последовательностью. Потому не стоит выполнять все мудры без разбора. Они не принесут вреда, однако, чтобы польза оказалась наибольшей, постарайтесь прислушаться к вашему организму и вашему настрою. Со временем (лучше, если еще и с советом Учителя) вы создадите *свою* систему мудр.

Придерживающиеся этой практики каждой позой пытаются достичь состояния космического единства, союза. Воспитание себя предполагает прохождение нескольких ступеней.

**1. Контролирование своих помыслов и действий.** Следует придерживаться главных моральных принципов: ненасилие, правдивость, целомудрие, отказ от алчности.

**2. Обуздание собственных страстей.** Правила просты: сохраняйте душу в чистоте, избегайте излишеств, не допускайте атаки желаний.

**3. Учитесь в положениях тела обретать высшую энергию.** Определенные позы позволяют обрести душевный покой, запастись целительной энергией.

**4. Правильное дыхание.** Важно научиться полному дыха-

нию, когда в процессе вдоха и выдоха задействованы все отделы легких, активно работают диафрагма и мышцы живота. Это открывает все клетки тела для поступления кислорода и улучшения кровотока.

**5. Не сосредотачиваться на собственной персоне.** Это требование имеет двойной смысл. Оно касается и духовных оснований вашей жизни, и чисто физиологических. Последнее означает отвлечение от внешних раздражителей, позволяющее погрузиться в созерцание и достичь просветления.

**6. Концентрация ума.** Это фиксирование внимания на одном объекте, когда вы не отвлекаетесь на другие. А затем и углубление в свет, созерцание света.

**7. Медитация.** Состояние, когда умом овладевает объект сосредоточения.

**8. Глубокая медитация.** В этом состоянии личность полностью растворяется. Эти ступени, на которых основаны мудры, дополняют растворение сознания и созерцание.

Говоря о мудрах, я всегда рассказываю историю о лотосе. Это удивительный цветок, поражающий своей красотой. Кажется, что в нем она полностью воплотилась. Лотос – символ божественного начала в человеке. Согласно древним верованиям, цветок поднимается из мрака спящих вод. Его восемь лепестков ориентированы по восьми направлениям света. Раскрывающийся же бутон можно сравнить с мировым яйцом, из которого возникла жизнь. Вырос цветок из пупка

бога, когда тот отдыхал в воде.

*Лотос – символ божественного начала  
в человеке.*

Без лотоса невозможно представить себе практику мудр.

Так, одно из положений предполагает концентрацию на «лотосе сердца», приводящую к переживанию незримого света. «Цветок» имеет восемь лепестков и находится между животом и грудной клеткой. Венчиком он обращен книзу. Задерживая дыхание и концентрируясь на нем, важно как бы раз вернуть венчик лотоса вверх.

Есть восточное восклицание: «О жемчужина в лотосе!» Цветок служит видимым знаком вечности и одновременно реализации внутренних возможностей человека. Это возможность использовать потоки энергии, проходящие через чакры (об этом будет сказано ниже), которые часто изображают в виде лотосов. Каналы как бы вырываются, подобно тысяче лепестков, из макушки лотоса просветления.

Лотос окружен почтением в индийском, тибетском, китайском и японском буддизме. Это эмблема самого Будды и символ духовного развития, единства и гармонии. В Китае с лотосом связывают честность, твердость, решительность,

процветание.

Учителя и наставники полагали, что в центре лотоса пребывает солнечный диск (и буква А). Это место, где находится состояние бодрствования. Выше – лунный диск с буквой U (место обитания сна). Еще выше – огненный круг с буквой M (глубокий сон). Над этим – «высший круг». Именно слово – «ом», «аум» – и произносится при выполнении ряда мудр.

Итак, мудры нацелены на совершенствование и расширение человеческого осознания. Максимумом здесь будет постижение гармонии, равновесия, цельности, единства, сущности мира, его устройства и абсолютного единства мирового бытия. Чтобы двигаться к высшим центрам, необходимо достичь требуемого развития всех низших составляющих человеческого существа – «плотного» (физического) и «тонкого» (энергетического) тел. Не удастся открыть столь широкие перспективы и без воздействия на разум, интуицию, эмоции и чувства.

Мудры играют не менее важную роль в разных системах врачевания. Согласно древней легенде, один из индийских богов – бог исцеления – вышел из моря. Он нес на руках драгоценную чашу с напитком бессмертия. В переводе с санскрита Аюрведа означает «чистое знание». Индийская традиционная медицина складывается из множества составляющих, но главное в ней – признание целостности организма и наличие единого поля. Помимо мудр к способам лечения относятся также специальное питание, физические упражне-

ния, питье воды, лечение лекарственными растениями, минералами, металлами, цветом и светом, иглоукалыванием, словом.

*Мудры нацелены на совершенствование  
и расширение человеческого сознания.*

Часть мудр имеет в своей основе управление стихиями, первоэлементами. Часть – касается духовного состояния человека. Есть и такие, что направлены на управление произвольными физиологическими процессами, которые обычно происходят без участия сознания. Тот, кто постоянно практикуется в мудрах, способен чувствовать потоки жизненной энергии внутри тонкого тела и воздействовать на них. Это дает возможность измениться и исцелиться. Есть и те, кто достиг немало на пути освоения энергии и способен выводить ее потоки вовне, тем самым влияя на окружающих.

Многие из мудр – это целые комбинации, смысл которых состоит в максимальном усилении энергетического раскрытия.

# Общие рекомендации по выполнению мудр



Каждый человек, впервые обращающийся к практике мудр, задается вопросами: где их можно выполнять и что нужно чувствовать в процессе упражнения? Мой опыт убеждает, что никаких затруднений не будет. Однажды я видел, как одна дама лет шестидесяти, чтобы успокоиться и не раздражаться, избежать конфликта в весьма нервной и глупой

ситуации, обратилась к помощи мудр прямо... в автобусе. И знаете, никто ее «странности» не удивился.

Эффект от мудр оказывается тем сильнее, чем в большей мере вы настроитесь на их выполнение. Здесь жест и желание должны совпадать. Нужно действительно погрузиться в предполагаемое состояние, чтобы открыться энергиям и суметь их правильно направить по тем каналам, где они должны пройти. Энергия следует за просветляющим настроением, вхождением в духовную сферу. Помните, что посредством положения рук вы вступаете в контакт с космосом. Так вы устанавливаете связь с незримым, неслышимым, неосознанным, подпитываясь его дарами. Вы можете выбрать любой комплекс мудр, любую систему, но всякий раз должны концентрироваться на достижении освобождения и просветления.

Выполнять мудры следует без напряжения мышц, не прикладывая особых физических усилий. Некоторые из мудр предназначены для одной руки, но большинство – для двух.

Если практика используется для налаживания работы организма, тем более для корректировки эмоциональной сферы, готовьтесь к тому, что результаты не наступят мгновенно. Вам предстоит лишь через некоторое время ощутить положительные перемены, когда путь перемен станет для вас естественным. Запаситесь терпением, будьте последовательными. Если же нарушения незначительны, вы сможете добиться небольшого, но важного результата уже в скором времени.

мени.

Поскольку мудры затрагивают функционирование многих систем организма, особенно эндокринной и кровеносной, а также влияют на гормональную сферу, нужно с большой осторожностью предлагать их выполнение детям (как, впрочем, и многие позы йоги). В противном случае благотворное воздействие способно обернуться негативной стороной. Так, девочкам на Востоке разрешается начинать практиковаться в мудрах только после того, как у них установится менструальный цикл. Мальчикам – не раньше 11–12 лет, это возраст инициации, когда дети переходят в мир взрослых и космос открывается им в своем смысловом ключе. Тогда тонкое тело оказывается способным воспринять энергию, настроиться на взаимосвязь с высшим духовным началом.

*Мудры можно выполнять в любом  
положении, но оптимальной считается  
поза лотоса.*

Она самая важная. То симметричное положение, которое при этом принимает человек, позволяет ему соблюсти гар-

монию начал в себе. Это поза для подлинного созерцания.

Нужно сесть на пол. Ноги вытянуты. Туловище держите прямо. Позвоночник – вертикальная ось от земли к небу. Руки на коленях.

Затем согните левую ногу в колене, поверните ее ступню подошвой вверх и положите на бедро правой ноги у паха. Касаться нужно тыльной стороной ступни. Далее согните правую ногу в колене, правой ступней положите ее на бедро левой ноги в области паха (тыльной стороной подъема). Оба колена прижаты к полу.

Здесь важно не совершать насилия над собой. Добивайтесь совпадения с желаемым положением постепенно. Только когда вы примите позу с легкостью, окажетесь у цели. Если ваше сознание будет направлено на просветление, вы сможете сдержать переполняющую вас энергию и она будет потрачена во благо вас самих (преграда недугам, дурным помыслам и делам) и всех окружающих.

Если вы не можете по разным причинам заниматься в позе лотоса, то положение сидя тоже вполне уместно, и даже в автобусе (правда, в этом случае вы не сможете присоединить к мудрам дыхательные упражнения).

Обычно занятие длится 45 минут. Но если это создает дискомфорт, вы постоянно отвлекаетесь, разделите занятие на 2–3 временных отрезка и более. Каждая мудра состоит из динамической фазы – одного или нескольких движений, необходимых для того, чтобы принять предписанное поло-

жение тела, и статической (когда положение фиксируется). Далее необходимо удержать его в течение некоторого периода. Количество повторений такого цикла зависит от надобности и меры совершенствования.

Можно выбрать и иной порядок: например, ежедневно выполнять по 5 минут три раза в день одну определенную мудру.

Поскольку важно быть внимательным к происходящему, следить за сознанием, работой организма в целом, предпочтительнее для мудр выбирать спокойное место. Вам нужно сконцентрироваться. Новички, только что познакомившиеся с этой традиционной практикой, скорее всего, не смогут сначала не отвлекаться. Тем не менее нужно избегать всего, что уводит вас от настроения на созерцание и обретение.

Помещение (если для занятий мудрами вы избрали закрытое пространство) следует хорошо проветрить, но чтобы не было сквозняков. Если же вам представился шанс практиковаться на свежем воздухе, например на лугу, то постарайтесь не подвергаться воздействию солнечных лучей или ветра, даже не слишком сильного.

Вряд ли эффективной окажется мудра, если вы пребываете там, где курят, принимают алкоголь, занимаются праздными делами. Все это закрывает каналы поступления энергии. Ваши усилия окажутся напрасны. Вообще, сконцентрироваться на мудрах, когда вы находитесь в многолюдном и шумном месте или даже когда просто прогуливаетесь, очень

трудно. Однако, добившись определенного автоматизма в технике выполнения и будучи способными сконцентрироваться даже в не слишком подходящих условиях, вы сможете выполнять мудры: пусть не в баре и не в кафе, но на прогулке или сидя перед телевизором на диване – наверняка.

# 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.