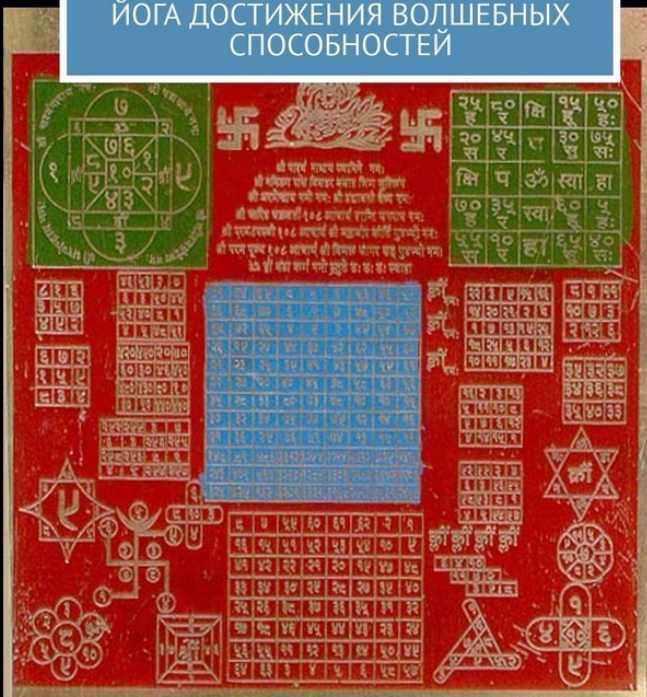


МАРИЧИ МАРУТА

Сиддхи Йога

ЙОГА ДОСТИЖЕНИЯ ВОЛШЕБНЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ



Маричи Марута

Сиддхи Йога. Йога достижения

волшебных способностей

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43435354

ISBN 9785005016843

Аннотация

Сиддхи есть Мастерство, Совершенство, Вибхути. Дословно – успех, выполнение, достижение всего задуманного, запланированного и правильного всех видов и проявлений. После достижения всех сиддхи существо становится СИДДХА, или тот, кто достиг совершенства, Мастерства, самореализации. Сиддха – это полубожественные существа великой чистоты и святости, обладающие сверхъестественными свойствами и способностями (сиддхи).

Содержание

ОДЕЖДА	15
МАТЕМАТИЧЕСКИЙ МЕТОД	18
РАКША МАНТРА	19
ШАКАЛИКАРАН (Очистка)	21
ОМ АРХАНТХААНАМ	22
ШИКХАЙЯМ	
ОМ СИДДХААНАМ	23
ОМ ААЙЯРИЙЯАНАМ	24
ОМ УВАЙЯАНАМ	25
МЕТОД ЗАКРЕПЛЕНИЯ – РОПА	27
(МУ ИЛИ ТРАТАКА)	27
Пробуждение Кундалини	33
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Сиддхи Йога Йога достижения волшебных способностей

Маричи Марута

© Маричи Марута, 2019

ISBN 978-5-0050-1684-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero





విభూతి ధారణ
శ్రీకరంచ పవిత్రంచ శోకమోహ వినాశనం
లోక వశ్య కరంచైవ భస్మం త్రైలోక్య పావనమ్ ॥

ПРАВИЛА ДЛЯ МАНТР.

– Перед произнесением мантр необходимо провести поклонение своему личному божеству-хранителю-учителю (Иштадэватта).

2. Место для практики СИДДХА-МАНТРЫ должно быть следующим:

– место, где нет частого перемещения людей, чтобы не отвлекает ум практикующего;

– одинокое место подобное небольшой горе, сельскохозяйственному дому, пустынному острову и т. п.

Когда Вы выбрали место для СИДДХА-МАНТРЫ, вы можете придти на это место.

Затем следует очистить это место, читая следующую молитву:

«О, МОЙ ХРАНИТЕЛЬ – МОЕ БОЖЕСТВО! (прочитайте имя божества), Я хочу остаться в этом месте, которое находится под твоей защитой для исполнения СИДДХИ – МАНТРА.

Я хочу остаться здесь на (сообщить количество дней, которые Вы хотите провести здесь) и я припадаю к твоим стопам с надеждой, что Ты защитишь меня от всего зла в моем исполнении СИДДХИ-МАНТРА».

– Практикующий должен взять одного слугу с собой, который будет готовить пищу, и будет стирать одежду.

4. После выбора конкретной мантры, с помощью которой Вы хотите достичь СИДДХИ, Вы начинаете читать ее 125 000 раз или другое рекомендованное количество раз для этой мантры.

Это не возможно прочитать за 1 день, поэтому чтение следует проводить несколько дней. Во время чтения нельзя уменьшать число, которое вы решили произнести. Увеличивать не возбраняется. Этим достигается мантра сиддха.

– Теперь Вы можете использовать эту мантру для рекомендованной цели, повторяя ее 11 или 108 раз в зависимости от обстоятельств, как указано для каждой мантры.

– Мантра должна быть прочитана в хорошем и очищенном месте, после омовения и в чистой одежде. Поешьте только свежую пищу.

7. Когда Вы сидите для исполнения мантры, Вы должны защитить себя читая ШАКАЛИКАРАН -мантру чтобы никакое зло не создало препятствия в течение периода повторения мантры – змеи, волки, медведь и лев и т.п..

Исполнение ШАКАЛИКАРАН – мантры защитит практикующего подобно защите данной Сита Деви от Лакшмана в Рамаяне.

8. Когда повторение мантры заканчивается и мантра-сид-

дха проявляется, несколько неизвестных злых сил попытается помешать или ужаснуть вас.

Эти силы могут появиться в любой из форм подобно змее, льву или дикому зверю и т.п., и покажет, как будто они собираются покусать или съесть вас. Но вы не должны бояться и бросать повторение мантры до появления мантра-сиддх.

ВНИМАНИЕ! – САДХАКА, который захочет проявить мантра-сиддхи, не читая ШАКАЛИКАРАН-мантру или ТА-РА-МАНТРУ станет сумасшедшим. Поэтому в начале каждого дня и после каждого вставания с места необходимо заново прочитать эту защитную мантру.

9. Наилучший период для исполнения СИДДХИ МАНТРА – это теплый период времени, так как в холоде практика не очень успешна.

10. Он должен использовать простую одежду сделанную из чистого хлопка в течение всего периода МАНТРА СИДДХИ.

Он должен немедленно поменять одежду после принятия пищи или посещения туалета и т. п.

Соитие на это время полностью исключено.

11. Для каждой мантры рекомендуются свои четки для эффективного достижения МАНТРА СИДДХИ. Если это не возможно, тогда надо на хлопковой ткани завязать 108 узлов и читать на них.

12. Все необходимое должно быть приготовлено заранее.

13. Место и одежда желательны одинакового цвета, что и четки.

14. После омовения и прочтения ШАКАЛИКАРАН МАНТРЫ или ТАРА МАНТРЫ, САДХАКА может перейти к декламации мантры в медленном темпе с ясным произношением каждого слова.

Быстрое произношение бесплодно.

15. Вы должны по возможности сидеть в положении ПАД-МААСАНА в течение декламации мантры. Левую руку положите на колено или зажмите коленом, а мантру читайте с использованием правой руки.

16. После каждого слова **сва ха**, надо 3 раза предложить подающим движением благовоение божеству.

17. Лампа должна быть с хлопковым фитилем и гхи.

18. Каждая мантра должна быть прочитана с использованием конкретного пальца, как упомянуто ниже:

Названия Пальцев

Большой палец АНГУШТ на языке Санскрита;

Указательный палец ТАРДЖАНИ, и также известен как

«первый палец».

Средний палец МАДХЬЯМА.

Именитый палец АНААМИКА.

Мизинец – КАНИШТА.

Мантры для достижения конечного спасения (МОКША или МУШТИ) должна быть прочитана большим и указательным пальцем.

МАНТРА для МИРА (ШАНТИ) читается с использованием Большого пальца и СРЕДНЕГО пальца.

Мантра СИДДХИ с Большим пальцем и пальцем Солнца или АНААМИКА.

Достигая бусины Кришны или Меру надо повернуть назад, не перескакивая через неё.

Ни в коем случае нельзя начинать читать мантру для достижения сиддх с взволнованным умом.

В случае, если, ум стал рабом нескольких мыслей из-за КАМЫ, КРОДХИ или МОХУ (вожделение, гнев и жадность), или из-за любой другой причины, лучше отложить начало декламации. Прежде всего, надо освободить ум от всех глупостей и мыслей, с тем, чтобы полностью растворить себя в мантре.

ДЖАПА МАЛА (О ЧЕТКАХ).

Мантры для религиозных обрядов или спасения, или для общего мира, или чтобы предотвращать боль, или чтобы родить сына можно читать на четках, сделанных из жемчуга.

Слово ШАНТИ используется для защиты или для того, чтобы отражать злые влияния вызванные сверхъестественными силами.

После различных мантр повторяется ОМ ШАНТИ ШАНТИ ШАНТИ, что означает прекращение трех видов страданий.

Наилучшее время практики мантр для ШАНТИ – в полночь, лицом на запад в положении лотоса и используя МУДРУ ЗНАНИЯ.

Наилучшие Четки, которые нужно использовать, – сделанные из МОТИ (Жемчуга). Носите белую ткань и используйте белый цветок для предложения божеству. Прочитайте ЧАМ КААМ, и начинайте читать нужную мантру для ШАНТИ.

Наилучшее время для СТАМБХАН (чтобы останавливать злые силы), – время точно перед полуднем то есть между 11.30 и до полудня. АСАНА – ВАДЖРААСАНА. Читать в восточном направлении. Четки, которые нужно использовать золотые. Носите желтую ткань. Сначала говорите «ТА ТА» затем начинайте читать мантру.

Для УЧЧХААТАН (для причинения зла или повреждения неприятелю) РУДРАРАКША МАЛА рекомендован как четки. Для выполнения МОКША использовать кристаллы или Кварц розовый. Наилучшее направление – Северо-Запад. Время после полудня, КУККУТААСАНА, и четки из Красного Коралла (МУУНГА). Ткань серая, и пальцы –

БОЛЬШОЙ и **УКАЗАТЕЛЬНЫЙ**.

ВАШИКАРАН (получение завещания или положенного), должно быть выполнено точно перед полуднем то есть с 10.30 до 11.45 в **СВАСТИКААСАНЕ** лицом к северу. Использовать **МУДРУ ЛОТОСА**. Четки из красного коралла. Носите красную ткань. Предлагайте красные цветы. Использовать левую руку, чтобы вращать четки.

ААКАРШАН (привлечение) – в полдень, лицом на юг в **ДАШДАСАНЕ**, и в **АНКУША МУДРА**. Четки из красных кораллов, используя правую руку, большой и **СРЕДИННЫЙ** пальцы. Произнесите **ВАШАТ** перед декламацией.

МАРАН (тантрическое убийство врага) – сидеть в **ПИТАСАНЕ** лицом к северо-восточному направлению. Предложите божеству благовоние 11 раз. Используйте четки **ДЖИВА ПОТХА**, и перемещайте их с помощью большого пальца и мизинца.

Дома следует читать мантру так, чтобы вас не беспокоили родственники и не входили в вашу комнату, никто не должен мешать.

Сидеть следует перед домашним божеством с зажженными благовониями.

Сидеть можно лицом на север или восток.

Спать во время повторения можно только на полу и ни в коем случае не в мягкой постели.

Наилучшие **НАКШАТРЫ** (Созвездия) для начала декламации – **ПУСЬЯ**, **ХАСТА** и **МУЛА**.

Можно читать утром, в полдень и вечером, поднимаясь на восходе СОЛНЦА, принимая омовение и проводя поклонение божеству.

Метод ДЖАПА – ПОВТОРЕНИЯ.

Существует три метода:

1- МААНАСИК – Декламация через ум. Этот метод использовать, чтобы достигать СИДДХИ, и для завершения работы.

2- ВААЧАНИК – Декламация через речь. Этот метод лучше использовать, чтобы родить сына.

3-КААЙЯНИК – Декламация через губы, но без звука. Этот метод использовать для получения богатства.

Из трех методов упомянутых выше, считается, что декламация МАНАСИК будет наилучшим методом. Декламация может быть сделана с помощью использования пальцев или используя четки для счета.

Для достижения Мира, надо прочитать 8 крор 8 лакх 8 тысяч 800 и 8 (всего 8 808 808) раз. Или минимум 7 лакх за раз подряд.

Для рождения сына, для удаления злых эффектов планет и для облегчения болезней, минимальный срок декламации – 1 лакх раз.

Женщины в течение периодов менструации также могут продолжить декламацию.

После завершения пения человек должен сделать АБХИ-

СЕКУ (омовение божества).

Правила для Позиций (АСАН).

– Человек станет бедным, если он сидит на месте сделанном из бамбуковых листьев при выполнении СИДДХИ МАНТРА.

– А если он сидит на камне, то его здоровье пострадает.

– Если он читает сидя на земле, он будет иметь только печали.

– Пение сидя в траве даст позор.

– Если поет в воде или под дождем или под душем, то это приведет к болезни.

– Сидя на листьях дерева произведет неустойчивый ум.

– Пение сидя на коже животных уничтожит знание.

– Сидение в одеяле принесет позор.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОЛСТУЮ ХЛОПКОВУЮ ТКАНЬ ДЛЯ СИДЕНИЯ, МОЖНО ТАК-ЖЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ШКУРУ ТИГРА, ЧЕРНОЙ ИЛИ ПЯТНИСТОЙ АНТИЛОПЫ.

ОДЕЖДА

Если носить синюю одежду – печали начнут проходить.

Если зеленое – получит уважение.

Нося белую ткань – процветание и увеличение славы.

Желтая ткань увеличивает счастье.

Тем не менее, среди всех цветов, красная ткань наилучшая для максимально благоприятных результатов.

Наилучшая АСАНА – ДАРБХАСАНА, а ещё лучше, если вы имеете посвящение в СИДДХАСАНУ...

ЭФФЕКТИВНОСТЬ

В 100 раз больше успех, если вместо дома человек практикует в лесу.

В 1000 раз больше если практика проводится не в лесу, а в святом месте.

В 10.000 раз, если это гора.

В 1 лакх (100 000), если это остров.

В 1 крор – если это в храме.

И в бесконечно много раз, если перед божеством в храме.

ПАЛЬЦЫ

– АНКУТА (БОЛЬШОЙ палец), используется для освобождения.

- ТАРДЖАНИ (указательный палец) для процветания через торговлю.
- МАДХЬЯМА (срединный) для богатства и счастья.
- АНАМИКА (ИМЕНИТЫЙ или безымянный палец) для мира.
- КАНИШТА (МИЗИНЕЦ) для всех типов СИДДХА МАНТРА.
- Чтобы нанести повреждение или уничтожить неприятеля УКАЗАТЕЛЬНЫЙ палец наилучший.

ЧЕТКИ

Четки жемчужные и из семян лотоса: используются для удаления злых влияний, облегчения болезни и чтобы родить сына. Обычно повторяется не менее 1 лакха.

Четки РУДРАКШАС: Эти четки используются для уничтожения неприятеля.

Четки Пяти Цветов: Четки делаются из пяти цветов – белого, красного, желтого, черного, зеленого и считаются наилучшими четками для достижения всего благоприятного и СИДДХИ.

Счет Пальцами: Использование пальцев для счета дает результат в 10 раз больше.

Четки ААМБАЛА: Декламация с помощью четок ААМБАЛА дает в 1000 раз более лучшие результаты.

Четки длинные: Результат в 5000 раз больше.

Четки из Кристаллов: Результат в 10000 раз больше.

Четки из Семян Лотоса: Результаты – в десять лакх больше.

Четки из Золотых Шаров: Результаты – в один крор (1 000 000) раз больше.

МАТЕМАТИЧЕСКИЙ МЕТОД

Сначала решите, какую мантру вы хотите повторять.

Затем посчитайте общее число букв [согласно Devanagari-Sanskrit Lipi – алфавита] и

умножьте на 3. Затем посчитайте количество букв в имени повторяющего.

Затем сложите получившиеся суммы и поделите на 12.

Число укажет на следующий результат:

Если число – 1 – Mantra Siddhi будет достигнута.

2 – Mantra Siddhi будет достигнуто, но с задержкой.

3 – Mantra Siddhi будет достигнута.

4 – Mantra Siddhi не будет достигнута.

Накшатра (Созвездие) – УТТАРА ПхАЛГУНА, ХАСТА АШВИНИ, ШРАВANA, ВИШАКХА, МРГАСИРША.

Дни Недели – воскресенье, понедельник, среда, четверг, пятница \ кроме вторника и субботы \.

ТИТХИ (лунные дни) – 2, 3, 5, 7, 10, 11, 13, 15.

РАКША МАНТРА

Читая каждую строчку, представляйте себе определенную часть тела:

ОМ НАМО АРАХАНТХААНАМ НААБХО – пупок
ОМ НАМО ХРДИ (ХРИДАЙЯ) — сердце
ОМ НАМО ААЙЯРИЙЯНАМ КАНТЕ – шея
ОМ НАМО УВАЙХААЙЯАНАМ МУКХЕ – лицо
**ОМ НАМО ЛОЙЕ САВА-СААХУНАМ МАСТХА-
КЕ** – голова

Первое качество человека, который практикует данные науки заключается в том, что он должен пересилить «КАМУ, КРОДХУ и МОХУ» (вожделение, гнев и жадность).

Он должен с полной верой каждый день поклоняться бо-
жеству Верховной Личности Бога.

Только тот, кто смел, доблестен и искренен в своей вере, кто держится в стороне от греховной деятельности и добродетелен, сможет стать настоящим экспертом в этих науках.

Только те, кто получили посвящение от Гуру, оставили сон и ограничивают себя в пище, могут стать настоящими Мастерами в этой науке.

Их ум должен быть всегда бодрым и ясным. Говорить надо

только истину и тогда сила мантры проявится. Иногда принимается обет мауна – врата.

Также можно использовать второй способ —

Выполнить ШУНЬЯ МУДРУ и очистить все **ШУНЬЯТА** **МАНТРОЙ**:

**ОМ ШУНЬЯТА ДЖНЯНА ВАДЖРА СВАБХАВА АТ-
МАКО ХАМ.**

Из шуньевого пространства (ПУСТОТЫ-СВЕТА) ВЫВЕСТИ слог **РАМ**, от него – солнечный диск. На нем от слога **ХУМ** возникает вишваваджра (крестовая ваджра), в центре отмеченный слогом **ХУМ**. От него лучи света выйдут в охранный круг вокруг вас.

Затем тут же произнести **мантру**:

ОМ РАКША РАКША ХУМ ХУМ ХУМ ПХАТ СВАХА.

В моем сердце – Солнце, на нем – Луна, меж них – вишваваджра, отмеченный слогом **ХУМ**. От него лучи света вышли, все тело наполнили, все грехи и скверны очистили.

ШАКАЛИКАРАН (Очистка)

АГНИ ПУРАНА рекомендует очистить место поклонения сбрызгивая его водой и оглядывая гневным взглядом.

Прочитайте следующую мантру:

ОМ БХУ ШУДХАЙЯТИ СВА ХА.

**ОМ ХРИМ АРХАМ КШМАМ ЙАМ ААСАНА НИК-
ШИПААМИ СВА ХА.**

**ОМ ХРИМ ХРУМ ХРУМ НИСИХИ НИСИХИ АА-
САНЕ УПАВИШААМИ СВА ХА.**

**ОМ ХРИМ МАУН СТИТХАЙЯ МАУНА-ВРТАМ ГР-
НАХААМИ СВА ХА.**

**ШОДХАЙЕ САРВА ПАТХРАНИ ПУДЖАРТХАНА-
ПИ ПУДЖАРТХАНАПИВААРИБХИ САМААХИТ-
ХОЯТХААМНЬЯМ КАРОМИ ШАКАЛИКРИЯМ.**

Прочитайте следующую мантру и правой рукой потрите голову, как будто Вы ее моете.

ОМ АРХАНТХААНАМ ШИКХАЙЯМ

Прочитайте следующую мантру, и правой рукой сделайте движения, как будто вы моете лицо.

ОМ СИДДХАНАМ

Касайтесь всех частей тела.

ОМ ААЙЯРИЙЯНАМ

Прочитайте следующую мантру и делайте движения воображаемой саблей.

ОМ УВАЙЯНАМ

После того, как читать следующую мантру, коснитесь земли вашими руками. Подержите место, которое Вы выбрали для выполнения СИДДХА МАНТРЫ, и думайте, что Вы сидите на месте, которое защищено очистительными мантрами и никакое зло не может помешать вашей САДХАНЕ (практике).

ОМ ЛОЙЕ САВА СААХУНАМ.

После того, как читать следующую мантру сделайте круг вокруг места сидения вашим указательным пальцем и подумайте, что Вы сидите теперь на месте, которое хорошо защищено.

САВА ПААВАППАНААСАНО ВАДЖРАМАЙЯ АА-КААРА СЧА ТУРДИКШУ.

Теперь прочитайте следующую мантру и думайте, что все зло, желающее поставить вам преграду, уходит прочь.

МАНГАЛААНАМ ЧА САВЕССИМ ШИКХААДИ САРВАТХА ПРАКХААТХИКА.

Теперь прочитайте следующую мантру и пощелкайте пальцами (Chutki Вајаана) над кругом, который Вы сделали вокруг вашего места.

ПАДАМХАВАЙЕ МАНГАЛАМ ПРААКААРОПА-

РИ ВАДЖРАМАЙЯ ТАНКАНИКАМ.

**ЕТХИ МАХА РАКША САРВОПАДХРАВАВИДРА-
АВИНИ.**

Делая так, все злые силы уйдут прочь. Это – ШАКА-ЛИКАРАН (Защитная) мантра. Никто не сможет завладеть вашим умом. Они не смогут проникнуть через защитный экран.

Даже видимые враги и хищные звери не смогут проникнуть через этот защитный экран.

***Примечание:** касаться частей тела должен только семейный человек, святой может делать это в уме.*

МЕТОД ЗАКРЕПЛЕНИЯ – РОПА

(МУ ИЛИ ТРАТАКА)

После окончания выбранного вами действия или прочитанной информации сомкните ладони и скажите: «Все, что я сейчас выполнял, **Я ЗАКРЕПЛЯЮ И ЗАПОМИНАЮ**, и даже если я никогда больше в течение своей жизни не буду повторять это или вспоминать, то оно внутри меня, само по себе, начиная с этого момента будет развиваться, тренироваться, совершенствоваться, нарабатываться, доводиться до Мастерства.

Затем выполнить мудру памяти (**Смритих**) – согнуть и сложить указательные пальцы рук и большими пальцами прикоснуться ко вторым суставам указательных (смотри второе фото).

Далее выполнить замок закрепления, его хорошо произвести импульсным нажатием кончиков пальцев и пяток ладоней друг на друга, с одновременным произношением вслух, шепотом или про себя звука «**МУУ**» и словами **пусть так будет. ЗАМОК. СВАХА!**» (можно АМИНЬ).

Со временем надобность в повторе этих слов отпадет, вам потребуется только вспомнить выработанный букет ощущений и совершить сжатие.

Можно кстати пользоваться и отдельно взятой мантрой.



МУДРА ПАМЯТИ \СМРИТИХ-МУДРА\.





Апана – Мудра.

Священный напиток Кула.

– Сильно вдохнув, фиксируй ум \внимание\ в Адхара-лотосе (Мулядхара) и сжимай втягивая вовнутрь не сильно Апана (анус, сфинктер, задний проход).

– Представь бога любви Камадэва, обитающего в Брахма-йони и прекрасного,

– как цветок Бандхука, сверкающего как 100.000 Солнц и прохладного как 100.000 Лун. Над этим (Брама-йони) есть небольшое тонкое пламя, природа которого – чистое

– сознание. Затем представь себя соединенным с этим пламенем (воспроизведи мудру Любви и произнеси мантру Любви на выбор:

ОМ – ГО – ДО – СИ – РО – АН – ВАТ – МОНО – РАН или

ОМ – КЛИМ, или сикхическую – **САТ-НАМ-У-АХ-ЭЙ-ГУРУ**,

два раза произнося на вдохе, и на выдохе производя просто шумное выдувание воздуха).

3. Представь, что это пламя поднимается через Сушумну (центральный канал Силы = Авандхути) и через все три тела в их порядке. В каждой из Чакр это пламя порождает нектар (Куламрита), сущность которого – великое блаженство. Его цвет – беловато-розовый, и эта жидкость бессмертия течет вниз. Пусть йогин пьет это вино бессмертия, которое божественно, а потом пусть снова возвращается в Кула (в область Муладхары).

4. Затем пусть он (йогин) снова входит в Кула практикой Мантра-йоги (т.е. пранаямы).

5. Затем пусть он будет поглощен Апаной, где сияет пламя смерти, природа

Шивы. При успехе в ней нет ничего, что не могло бы быть достигнуто.

6. Даже Мантры, утратившие силу, с помощью Апана – мудры дадут освобождение ученику, прошедшему обряд посвящения и искупавшемуся в нектаре 1000 раз.
7. Практикующий Апана-мудру не осквернится грехом, даже если убьет 1000 брахманов или обитателей трех миров.
8. Или если он убьет своего учителя, выпьет вина, совершит воровство или осквернит ложе своего наставника.
9. Кто желает освобождения, тот должен практиковать Апана-мудру ежедневно.
10. Практикой достигается высшее сознание Йоги, успех в Мудрах и Пранаяме, и победа над смертью.
11. Дар пророчества и способность находиться везде, где пожелаешь, тоже приобретается практикой.

Пробуждение Кундалини

Кундалини Шакти подобна сверкающей нити в Лотосе. Она кусает своим ртом верхнюю часть своего тела у основания Лотоса, Муляканды или Мулядхары. Она находится в контакте с отверстием Брахманади Сушумны, захватив ртом хвост...

*Вот лучшие средства успеха в Йоге, которые следует сохранять в тайне,
ибо она – недостижима для всех непосвященных.*

Когда Кундалини пробуждена милостью Гуру (твоего личного Учителя), она легко и свободно пронизывает и открывает лотосы.

Мудры следует выполнять с величайшим старанием и в той последовательности, которая может пробудить богиню Кундалини, спящую у входа в Брамарандхру.

Из всех Мудр лучшие – десять:

Маха – мудра, Махабандха, Маха-ведха, Кхечари, Джаландхара, Муля-бандха, Випарита-ка-

рани, Уддияна, Ваджроли и Шакти-чалана.

Маха – мудра

– Благодаря ей успеха достигли Капила и другие великие мудрецы.

–

– Прижми апану пяткой левой ноги (сядь анусом на пятку), вытянув правую ногу, держи ее руками.

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.