

САН ЛАЙТ

**МАГИЯТА
НА МУДРИТЕ**

**ВЪРНЕТЕ СИ
ЗДРАВЕТО И МЛАДОСТТА**

Издателство „Паритет“

МАГИЯТА НА МУДРИТЕ

ВЪРНЕТЕ СИ ЗДРАВЕТО И МЛАДОСТТА

Автор: Сан Лайт

Превод: Горанка Цветкова

Трето преработено издание на български език. Първото издание на книгата е под заглавие: „Мудри от цял свят. Жестове за щастие“

Мудрите са мистични жестове, които могат да се правят с ръце и се изпълняват за концентриране на фината енергия. С помощта на мудрите можете да подобрите здравето си, да възстановите младостта и да установите психическа защита срещу вредни влияния. Мудрите ни свързват с източниците на космически сили, ето защо те имат положителен ефект върху тялото и психиката ни.

Благодарение на редовните упражнения вие ще усетите подобрение на здравето, прилив на енергия, насочена към съзерцание, хармония и самоусъвършенстване.

Книгата представя мудри от различни краища на света, предназначени за различни случаи.

- активиране и пробуждане на творческата енергия
- облекчаване на стреса и хроничната умора
- подобряване на паметта и концентрацията
- подобряване на дейността на сърдечно-съдовата

система. Отделните етапи на изпълнение на всяка мудра са подробно обяснени и отлично илюстрирани.

Всички права са защитени. Нито една част от тази книга не може за бъде възпроизвеждана в каквато и да било форма без писменото разрешение на притежателя на авторските права.

ISBN 978-619-153-541-5

Първа част

ВЪВЕДЕНИЕ В НАУКАТА ЗА МУДРИТЕ

Глава 1. Същност на мудрите

Думата «мудра» означава «символичен жест». Това са мистични жестове на ръцете, изпълнявани за концентрация на фината енергия. С тяхна помощ можем да подобрим здравето си, да се подмладим, да предадем знания и дори да си изградим психическа защита. Мудрите са и начин на себеизразяване, и метод на работа с фините енергии на организма и околния свят. Определени комбинации от пръсти, използвани от мудрите, активизират различни видове енергия и свързват човека с висшите планове – със свръхсъзнанието.

Мудрата е външен израз на вътрешния енергиен поток и дълбочинните психологически процеси. Невербалният аспект на мудрите може да бъде по-силен и по-убедителен от словесните изрази.

За връзка помежду си животните изначално ползвали невербална сигнална система. Знаците на тази система били звукови, но често излизали извън границите на обикновените резонансни звукове.

Неотдавнашни изследвания на приматите показват, че издаваните от тях звуци и всичките движения на тялото (включително жестовете) се намират в пряка връзка не само с емоционалните състояния, но и с реакцията на бъдещи събития. Усещайки приближаването на едно или друго състояние, животните реагират с тялото си, например като извършват определени паси. В същото време те успяват да избягнат много опасности и по определен начин да се самопрограмират за желателния развой на събитията.

Учените са съставили своеобразен речник на жестовете на шимпанзето. Този език има своя структура, граматика, синтаксис. В някои отношения той прилича на езика на глухонемите.

В различните философски традиции думата «мудра» имала свой смислов оттенък. Школата по йога например обяснява, че мудрите са жестове на ръцете и движения, използвани в

танца, ритуалите, обредите, духовните упражнения от рода на медитативната практика. Мудрите символично изразяват вътрешните усещания и състояния на съзнанието; те изразяват също различни качества - смелост, власт, милосърдие. В древния текст «Сома-Шамбху Паддхати» е описан голям брой мудри. Най-известните са абхая мудра, анджали мудра, чин мудра, дхяна мудра и джнана мудра. Някои от тях мудри са познати под други наименования, особено в други култури и духовни традиции.

Примери за мудри могат да се намерят в индийската и тибетската култова скулптура: всяка поза на божеството, всяко положение на ръцете и пръстите му има дълбоко мистично значение.

В книгата си «Мудра» Чхогям Трунгпа определя мудрата като символ в по-широк смисъл на жест или действие. Това е «вдъхновяващият цвят на явленията», а също символ, изразен с ръцете, за да изяви човек за себе си и за другите качеството на различни състояния на медитация (например докосването на земята с дясната ръка говори за освободеността на Буда от емоциите и диктата на ума).

Особено значение се отдава на езика на жестовете в древните и съвременните, в психологическите, религиозните и езотеричните школи и традиции. Средновековните монаси можели да спорят с часове върху учението на Буда или да решават най-сложните философски и религиозни въпроси единствено с помощта на мудри, без да произнасят нито дума. Способността да се беседва по този начин често била най-важното условие за приемане в монашеската общност.

Ако се вгледате внимателно в свещенослужителите по време на богослужение в православен, будистки или индуистки храм, ще бъдете очаровани от красотата на тайните жестове и движения, чрез които се осъществява общуването с невидимия за нас свят и се предава възвишеното знание.

През хилядолетното си съществуване човечеството си е изработило уникален език от жестове. Той е част от богатата традиция на предаване на висшето знание. Чрез

тази изкристализирала мъдрост човекът се доближава до постигането на Висшето Знание, включвайки се във веригата на ученическата приемственост в предаването на висшата мъдрост, придобивайки мощен инструмент за личностна трансформация.

Жестовите са подсъзнателна проява на идеите и мислите, предавани чрез архетипните движения от поколение на поколение. Известна е индийската традиция на невербално предаване на знания от учител на ученик, мудра видя. Древните мъдrecи постигнали висше изкуство и при воденето на диспути. Понякога било достатъчно да се назове познато на всички положение, да се „изрекат” подходящи за случая максими (с показване на съответната мудра) — и на опонента не му оставало нищо друго, освен да вдигне ръце и да признае поражението си. Източните мудри са образец на класическа мъдрост, неподвластна на времето.

Жестовите са станали част от многото сакрални ритуали и мистерии, предавайки скритата от непосветените информация от мъдrec на мъдrec и създавайки богато тайнописно платно. В продължение на векове мудрите са се използвали като инструмент за промяна на съзнанието. Определени положения на пръстите създават насочени енергийни потоци и имат точно значение. В своята най-обща форма човешките мисли представляват обединение на потоци нервна дейност. Тази дейност изпълва цялото човешко същество, или съзнанието, и има специфична «форма». Насочването на мозъчната активност, на ефирните и физическите полета може да промени коренно характера на мисленето, да влияе на емоционалното състояние и съдбата.

Човешкото тяло непрекъснато прави едни или други мудри. Всяко положение на ръцете и пръстите оставя отпечатък в подсъзнанието и създава поток от насочени вибрации. А това не е нищо друго освен йога мудра. При правилно изпълнение на йога мудрите организъмът влиза в динамично равновесие с космическите сили.

Хората непрекъснато правят мудри, без да се замислят за това. Всяка постъпка е символ, отражение на дълбокото психофизиологично състояние, резултат от взаимодействието на организма с околната среда, с Вселената. Във всеки миг от живота тялото на човека откликва и на свой ред приема сигнали отвън. Съзнавайки смисъла на тези отклици, ние можем да се научим да регулираме собствения си живот, да го направим по-щастлив, по-пълноценен, да даряваме повече радост на другите и да се наслаждаваме на битието пълноценно. Животът ни се превръща в непресъхващ поток на висше наслаждение и духовно пробуждане. Постепенно цялото ни тяло започва да извършва в космическия танц мудрите на висшето съзнание, реализирайки божествения замисъл.

Според теорията на акупресурата ключът към здравето е в нашите ръце, които са способни да работят с особено фините видове енергия. В средата на дланта са разположеи определени чакри, генериращи електромагнитни колебания. Ако потрием ръце бързо, ще усетим как те се загряват и започват да излъчват топлина и енергия. Ако към тази топлина добавим силата на разума и любовта, ефектът на въздействието ще бъде потресаващ.

Специфичните конфигурации на ръцете създават определени енергийни вихри в тялото, подпомагат притока на кръв към нужните органи, стимулират функцията на мозъчните зони и активизират енергийните потоци. В древните ведически писания се подчертава важноста на познаването на мудрите: *eta mudra na janati gayatri nishphala bhavat* («незнаещият мудрите няма да има никаква полза от гаятри мантра»).

Мудрите никога не могат да ни навредят. Тщеславното отношение към плодовете на работата с мудрите обаче наистина крие опасност от негативни последствия за човека. Защо? Занимавайки се с мудра практики, човек се издига до висшите степени на съзнание и придобива свръхспособности. А какво ще прави с тях, е сериозен въпрос.

Когато работим с подобни практики, трябва да се стремим към самореализация, а не към власт над другите. Целта на духовните упражнения е развитие на душата, а не „отглеждане” на прекомерна гордост. Духовният търсач трябва да бъде бдителен, за да не се оплете в мрежите на самоизмамата, самодоволството, егоизма, самовлюбеността. Докато това е извън контрол, докато човек не е достигнал нужното състояние на съзнанието, знанията и духовните сили няма да му донесат никаква реална полза.

По духовния път има прекалено много капани. Придобиването на обикновени сили често се взема за духовност. От възникващите в него видения умът може да ласкаят егото и човек да започне да си въобразява, че е велик посветен. Самомнението му може да се разраства до вселенски мащаби. В крайна сметка, обаче, незрялата душа потъва в блатото на горделивостта, независимо от това, колко възвишени може да изглеждат такива видения.

Колкото по-високо е нивото на духовното развитие, толкова по-адекватно е разбирането и възприятието на околния свят. Наистина великите души имат способността да виждат възвишените образи, докато нравствено опустошените души сканират само низшите планове на битието, допълвайки ги с халюцинации от собственото подсъзнание. Истинската духовност никога не е натрапчива, тя не се самоизтъква. Такава е само глупостта. Единствено глупакът се нуждае от одобрението на тълпата. Истинският майстор има свои критерии за житието и е способен да отличава лъжовното от реалното, шарлатаните от действителните учители.

Ако един човек твърди, че иска да придобие свръхестествени сили, за да може да помага на другите, е добре да се замислим. Какво е направил за другите този човек с това, което има в момента?

Духовният път е пълен с тръни и миражи. Колкото по-близо сме до целта, толкова повече са изкушенията, препятствията, изпитанията. Ученикът често отстъпва пред силата на очарованието и илюзиите на лъжливото разбиране на действителността. Ученикът не бива да се

опитва да полети, преди да се е научил да ходи или поне просто да стои. А за някои пък не би било излишно най-напред да се научат да пълзят. Пратениците на тъмните сили не спират да се тълпят около adeptите в търсене на жертви. Те ги подмамват с ласкателства, с големи обещания, с демонстрация на свръхестествени способности.

Духовният път към освобождаването и просветлението може да се сравни с дълга стълба. Щастие, разширяване на съзнанието — всичко това може да се постигне, ако се премине по всички стъпала. Стъпиш ли накриво обаче, може да се сринеш надолу, в самото начало на изкачването. В резултат на това още повече се отдалечаваш от целта.

Опитът в постигането на мимолетно щастие не говори за високо духовно развитие. Има различни нива на щастие и не всички са благодатни. Истинското щастие няма граници.

Когато става дума за духовност, психическите сили нямат абсолютно никакво значение. Те не издигат човека по-близо до Бога. Притежаването на неподдаващи се на обяснение способности не прави човека по-духовен. Духовността няма никакво отношение към това, което имате или което знаете. Тя е свързана с това, какво представлявате и доколко добре изразявате своята Божествена уникалност.

При изучаването на мудрите трябва да се стремите да развивате у себе си чистота, любов, алтруизъм, мекота, красота, саможертвеност и други божествени качества. Не се опитвайте да прескачате стъпала от стълбата, водеща към човешко усъвършенстване.

Мудрите са инструменти за духовно развитие. Практикуването на мудри трябва да се комбинира с други метафизични дисциплини. Не съществува една-единствена важна техника, превъзхождаща другите. Всички духовни практики са насочени към постигане на определена цел. Практикуването на мудри не може да измести всекидневните молитвени обръщения, медитациите и другите методи за постигане на просветление, а трябва органично да се комбинира с тях.

Ето защо истинската цел на заниманията с мудри се състои в това, да се помогне на хората да разберат света и да разширят съзнанието си до възприятие на Божествените истини. Мудрите са ключ към личностно развитие и духовно преобразяване. Практикувайки мудри, ученикът открива за себе си чудесното многообразие и красотата на света и започва да разбира следните основополагащи принципи:

- вездесъщност, всемогъщество и всезнание на Бога;
- радост от изпълнението на своето предназначение;
- многомерност на света;
- висши ценности на битието;
- ограниченост на възприятието;
- блажен характер на Духа;
- безкраен потенциал на душата;
- природата на времето и пространството;
- възможност за постигане на здраве, спокойствие, процъфтяване, радост;
- могъщество на Божествената Любов;
- нравствени потребности и висши мотиви на душата;
- свещен характер на всички проявления на живота.

Глава 2. Произход на мудрите

Думата «мудра» означава «печат», или «символ», или това, което носи щастие (на санскритски mud — щастие, rad — носи светлина). В йогическата или тантрическата традиция терминът «мудра» има различни смислови нюанси. В Хатха йога, например, под мудри се разбират особени положения на тялото — асани. Те изпълняват същата функция като «ръчните» мудри — това са упражнения или процеси, които активизират и хармонизират енергийните потоци в тялото. Древният йогически текст «Гхеранда самхита» описва двадесет и пет такива мудри, между които ашвини мудра, бхуджангини мудра, каки мудра, кхечари мудра, маха мудра и др.

Това йогическо ръководство съветва да пазим мудрите в тайна, да не разказваме за тях на невежите. Психическите способности, придобити с практикуването на мудри, може да бъдат неграмотно използвани от неофитите. Ето защо тези мудри се пазели под секрет и се съобщавали единствено на малцината истински духовни ученици, а не на миряните, склонни към честолюбие.

Това правило за предаване на знания само на избрани се наблюдава във всички духовни традиции. В свещения текст «Ваджраяна Тантра» се казва следното за началното обучение: «Ученикът трябва да разпространява получените знания с голяма предпазливост. Той трябва да се пази от грешниците и нарушаващите обетите, от податливите на изкушения и осквернените. Не бива да бъдат обучавани скептично настроените и извращаващите знанието, не бива да бъдат обучавани еретиците и неискрените. Не бива да се обучават потъпкващите светините и онези, които не съблюдават предписанията. Дръжте свещеното знание далеч от такива хора — това е правилото, което сте длъжни да спазвате».

В своето ръководство по йога «Йога сутра», което съдържа 195 шлоки — (древноиндийски санскритски епичен стихотворен размер, състоящ се от тридесет и две срички. – бел.прев.), Патанджали нито веднъж не споменава нито

мудрите, нито енергията кундалини. Явно той също е смятал тези знания за тайни и недостъпни за всеки.

Сред останалите примамливи резултати, които може да се постигнат с практикуване на мудри, «Гхеранда-самхита» посочва възможността да се пробуди силата на кундалини и освобождаването от властта на смъртта, болестите и незнанието. Интензивното и постоянно практикуване на мудри в комбинация с други духовни упражнения може да преобрази човека в божество.

Индуисткият тантризъм открива други символични пространства на понятието мудра. За практикуващите тантра този термин е във връзка с различни аспекти на Шакти, олицетворяваща женското начало в микро- и макрокосмоса.

Великият прорицател Тирумалар казва, че ако човек постигне дългоочакваното единство с прекрасната Божествена Шакти, бръчките на кожата му и белите му коси изчезват и той става отново млад. Който владее знанието, може да постигне безсмъртие, да се сдобие с преобразено тяло. С вечно младо, сияещо тяло, неподатливо на остаряване и немощ, прекрасно възплъщение на Божественото.

Състоянията на Шакти се наричат мудри, защото при ритуалния и йогическия съюз на мъжкото и женското начало те създават ефект, подобен на този, който произвеждат телесните и «ръчните» мудри. Мудрите пробуждат бездействащите психофизични центрове, пречистват ефирните канали, работят с енергията, облекчават концентрацията. Това е мощен инструмент на общуване с висшите сили и Божественото, намиращо се във вътрешната природа на човека.

Жените са по-отворени за психичните и духовните енергии. Ето защо тантрическото съединяване на мъжкото и женското начало, което настъпва след сакралния обряд на бракосъчетание от рода на венчавката, води до постигане на същата цел — активизиране на фините енергии и пробуждане на самоосъзнаването. Жената, водеща в

своето предназначение като проявление на Божествената Женственост, опитна в тантрическото изкуство, е спомената в писанията като „мудра“ (ср.: рус. мудрая) или по-точно като „карма мудра“.

Затворените вериги на ефирните енергийни канали във физическото и ефирното тяло също са известни като мудри («печати»).

Школата кагю на будизма ваджраяни наред с термина мудра използва префикса *маха* («голяма»). Така думата «махамудра» означава «голям печат» или «голям символ». В този контекст мудра се отнася за състоянието на непосредствено осъзнаване и работа с висшата природа на разума, когато се преодоляват всички различия и отчужденост от Източника на всичко съществуващо.

Според Лама Анагарика Говинда в ранните форми на индийския будистки тантризъм махамудра е представена като «вечно млад женски» принцип, което се вижда от определението на Адвайяваджра: «Думите „велик“ и „мудра“ заедно образуват термина „махамудра“. Тя е свободна от воала на илюзията, покриващ познаваемите обекти, и сияе като ясно небе по есенно пладне. Нейното тяло е Състрадание, неограничавано от единични същества; тя е единството на Великото Блаженство».

Трудно е да се каже кога и къде е било систематизирано за първи път знанието за жестовете. Почти всички древни култури използвали в ритуалната практика ръцете или отделно дясната или лявата ръка, които правели някакви жестове или паси. Жестикулирането се използвало в най-ранните етапи от развитието на човешката цивилизация — в религията, изкуството, реториката, в обикновеното общуване и т.н.

Европейските зидари, строители на прекрасни катедрали, както и членовете на древната търговска гилдия, известни като дионисиеви занаятчии и отговарящи за издигането на различни сгради и сакрални съоръжения, използвали специален език от жестове като система за връзка и за

охраняване на своите тайни събрания и срещи, пазейки разговорите си от ухото на непосветените.

В индуизма и будизма се наброяват стотици мудри за духовни практики, церемонии, драми, танци. Повечето от тях имат дълбоко символичен характер, други обаче притежават безспорни метафизични достойнства. Има стотици мудри, предложени от древните йоги и мъдреци. Всички те се основават на четири базови положения на ръцете: отворена длан, свита длан, стиснат юмрук, ръка със събрани и изпънати пръсти.

На запад изучаването на жестовите в ритуалната практика се нарича хирономия. Това се отнася особено за жестовите, използвани в тайната символика на религиозните ритуали. В традициите на мъдростта всеки жест има специфично значение и се свързва с действието на определена сила. Ритуалните жестове винаги са били важна част от религиозните церемонии в древните култури. Смятало се, че с тяхна помощ може да се призовават боговете, да се влияе на околния свят и целенасочено да се праша енергия.

А древните египтяни смятали простряната ръка на фараона за въплъщение на божествената сила. При изобразяването на фараоните и боговете на фреските и при ваенето на статуи творците правели всичко възможно да не изопачат тяхната жестикуляция. Защото всички знаели разказите за това, как неправилно изобразени положения на ръцете предизвиквали нежелателен ефект във физическия свят.