

СВАМИ БРАХМАЧАРИ

# ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА МУДР

**Здоровье на кончиках пальцев**



Москва  
ЦЕНТРОЛИГРАФ

УДК 615.82  
ББК 75.6  
Б87

Охраняется законодательством РФ  
о защите интеллектуальных прав.  
Воспроизведение всей книги или любой ее части  
встрещается без письменного разрешения издателя.  
Любые попытки нарушения закона  
будут преследоваться в судебном порядке.

*Оформление художника*  
*И.А. Озерова*

**Брахмачари Свами**  
Б87 Исцеляющая сила мудр. Здоровье на кончиках  
пальцев. — М.: Издательство Центрполиграф,  
2011. — 189, [3] с.

ISBN 978-5-519-73229-1

Мудры тесно связаны с внутренними процессами и способны управлять телом и сознанием человека. Их выполнение не требует специальных навыков, тренажерных залов и многочасовых занятий. Эффект от них измеряется многими годами полноценной жизни и отличным самочувствием. Мудры хорошо совмещать с дыханием по системе цигун. Его основы автор тоже дает в книге. Научившись сочетать эти два направления, вы сможете легко избавляться от головных болей, предупреждать возникновение многих болезней и легко привести себя в норму в стрессовой ситуации! Также вы узнаете, как выбрать свою мудру, правильно питаться и подготовить тело к оздоровлению с помощью внутреннего очищения организма, ведь свободное от шлаков тело гораздо быстрее откликнется.

УДК 615.82  
ББК 75.6

ISBN 978-5-519-73229-1

© ЗАО «Издательство  
Центрполиграф», 2011  
© Художественное оформ-  
ление, ЗАО «Издательство  
Центрполиграф», 2011

*Великий квадрат не имеет углов;  
большой сосуд долго изготавливается;  
сильный звук нельзя услышать;  
великий образ не имеет формы.  
Восточная мудрость*

### **Что такое мудры**

Врачующие люди прошлого считали, что жизнедеятельность организма поддерживается не только пищей, но и энергией, которую он получает из Космоса.

В Космосе и в человеческом теле существует особая энергия, которую называют в разных культурах по-разному: ци, прана, информационно-энергетический ток и т. д. Способность получать жизненную энергию, накапливать и направлять ее по энергетическим каналам приводит к совершенному здоровью, внутренней гармонии, развитию творческих и психических возможностей.

Эта энергия передвигается по особым каналам-меридианам, которые обеспечивают «доставку» этой особой энергии ко всем органам и тканям организма. Если в одном или нескольких меридианах возникает сбой, космическая энергия не достигает своей цели, и работа внутренних органов нарушается. Причины такого сбоя могут быть разными: неблагоприятные внешние условия, плохая наследственность, стресс, — а результат один: человек начинает болеть.

Любой из нас является проводником и концентратором энергий Вселенной, каждый образует связь между Небом и Землей, каждый в состоянии организовать и использовать эти могучие силы хотя бы для исцеления

себя. Но качество, характер и влияние этих энергий на человека зависит от того, насколько он является чистым и разумным проводником и хозяином всего этого богатства.

По представлениям целителей и врачей Древнего Востока все проекционные точки внутренних органов человека сконцентрированы на кистях рук, стопах ног и ушной раковине. И поэтому они являются основными зонами получения и сбалансированного распределения по внутренним органам биологической энергии, получаемой извне. Помимо этого на каждом внутреннем органе либо на части человеческого тела имеются представительства, точки других органов человека, через которые можно воздействовать на их работу.

Человек передает упорядоченную информацию в окружающий мир двумя способами — словами (мантры) и знаками рук (мудры). Мудра и мантра — это два обоюдно связанных явления, но в нашей книге мы рассмотрим знаки рук, мудры.

Корень силы человека в ступнях, через ноги сила развивается, в пояснице и позвоночнике — накапливается и трансформируется, а через пальцы рук или через слова проявляется. Наши пальцы — тонкий и деликатный инструмент познания себя и окружающего мира. Когда они складываются под определенным углом и соприкасаются друг с другом в разных вариантах, изменяется сила поступления энергии в органы и системы, меняется направление потока энергии внутри нашего тела. Комбинации пальцев вызывают перемещение и перераспределение энергии внутри организма, гармонизируют энергию мужскую и женскую.

Древние целители и йоги знали, что определенным образом воздействуя на пальцы и ладонь руки, эту биологическую энергию можно усиливать, стимулировать и перераспределять в организме по внутренним органам. И таким образом поддерживать здоровье и исцелять человека.

«Мудра» — это особое положение рук и пальцев кистей рук по строго определенным канонам, законам (около 150 видов). Мудры — это специальные упражнения для пальцев рук, так называемая пальцевая гимнастика, которую делали йоги в Древней Индии с незапамятных времен. По преданию, полубог Шива, спустившись с небес на своей колеснице, научил первых людей асанам йоги, пранаяме, бандхам и мудрам. В общей сложности в древности было известно около 350 разновидностей мудр.

«Мудра» в переводе с санскрита означает «дарующий радость». МУД — радость и одновременно послание богам, чтобы снискать их расположение и благосклонность. РА — да(ро)вать. Санскрит и русский язык созвучны: мудра — это мудрость, в нашем понимании, это что-то доброе, понимающее, помогающее.

Мудра — жест, сделанный при помощи пальцев рук, который символизирует энергию. Это — одна из самых красивых форм выражения энергии при помощи пальцев. Мудра — мистический жест руки, с целью сосредоточить неуловимую энергию.

Мудрами могут стать самые разнообразные положения тела, жесты, положения пальцев на руках — если их выполнять при соответствующем внутреннем настрое. Исключительно внутренняя установка, полнота переживаний и осознанность выполнения упражнений превращает жест в мудру. Итак, мудра это жест, мудра это любые комбинации из пальцев.

Положения рук, жесты — это не только внешняя форма и конфигурация ладоней. Все они связаны с внутренними энергетическими процессами, с движением энергии природы.

## ПОЛЬЗА ПРИМЕНЕНИЯ МУДР

Мудры помогают исцелить горло, гортань, охриплость голоса, ревматические боли, радикулитные боли, заболевания суставов, бессонницу, снижение слуха, нарушение зрения, сердце, стресс, заболевание печени, мочеполовую систему, позвоночник, склероз сосудов головного мозга, снижение иммунитета, депрессию, нарушение координации движений, застой в организме, патологию головного мозга, нарушение пищеварительных функций, негативные воздействия чужой энергии, заболевания женской половой сферы, заболевания дыхательных путей, легких, хронический энтерит, воспаление трахеи, гипертонию, замедленный ритм сердца.

Мудры способны помочь каждому человеку исцелить ум, тело и дух, изменить его жизнь к лучшему, поднять его на новый уровень осознания.

Шесть основных энергетических каналов, связанных с сердцем, легкими, головным мозгом, печенью, селезенкой, сосудистой системой, толстым и тонким кишечником, проходят по рукам и пальцам человека. Именно поэтому рука обладает такой огромной целительной силой! Соединяя пальцы в определенных комбинациях, можно активизировать меридианы и направить энергию по всему телу, восстановить поток энергии и устранить сбои в больных органах.

Наши руки — это точки, имеющие высокую степень энергетической активности, наши пальцы связаны с определенными энергетическими каналами. Выполняя мудры, мы воздействуем на них внутри нашего тела. Мудры помогают освобождению энергии в одних каналах и концентрации ее в других, там, где ее не хватает. Например, если раскрыть все пальцы, то энергия

освобождается из всех каналов. Все пальцы сжаты — энергия концентрируется во всех каналах.

Каждая мудра воздействует информационно, наполняя энергией именно те органы или системы организма в которых находятся причины заболеваний или энергетический блок. Таким образом, мы получаем возможность сознательно направлять энергию в больные органы, выправлять ток энергии внутри тела, если он искажен, восстанавливая энергообмен с Космосом.

Систематически выполняя мудры, уже через неделю ощутите улучшение состояния. При острых заболеваниях облегчение наступает через несколько дней, а то и часов. Некоторые мудры действуют даже мгновенно! При хронических недугах стойкий эффект наступает по прошествии нескольких недель.

## КАК ВЫПОЛНЯТЬ МУДРЫ

Научиться складывать пальцы в целительные комбинации несложно — надо лишь внимательно прочесть рекомендации и присмотреться к рисункам.

Выполнять мудры можно в любом положении тела: лежа, стоя, сидя, на ходу (например, на прогулке), во время обеденного перерыва. Можно закрыть на время глаза, постараться успокоиться (как бы отрешиться от всего постороннего). Неплохо мысленно представить себе приятный цвет (надо знать его!). Место должно быть по возможности комфортным (не должно быть резких раздражителей). Главное условие — выполнять мудры необходимо в спокойной обстановке, лицом на восток.

При составлении мудр соприкосновение пальцев, должно быть легким, в подавляющем большинстве случаев только подушечками, хотя существуют и другие принципы построения мудр. Остальные пальцы могут находиться в любой удобной позиции. Если они выпрямлены, то не должны быть в напряженном состоянии.

Не напрягайте пальцы, а делайте так, как получится. Чтобы пальцы стали более гибкими и складывались правильно, постоянно разминайте их, складывайте, делая всевозможные комбинации. Дети любят комбинацию из трех пальцев — это и есть начало мудры. Такая гимнастическая разминка уже принесет пользу вашему здоровью. Вот тогда и мудры будут выполняться успешнее.

Не существует никаких возрастных или половых ограничений для коррекции здоровья с помощью мудр. Мудры очень важны для поддержания здоровья лю-



бого человека. Мужчины и женщины, дети, пожилые люди могут составлять эти мудры в любой удобный для них момент.

Мудры можно выполнить только физически соединяя пальцы, к сожалению, мысленно мудры выполнить невозможно, так как воображению трудно «проследить» за правильным соединением нескольких пальцев одной или двух рук.

Выполнение мудр не должно ни в какой степени вносить дискомфорт. Положение рук может быть произвольным.

Нет необходимости постоянно смотреть на свои пальцы, находящиеся в положении выбранной мудры, хотя изредка убедиться, что соединены именно кончики пальцев, не лишне. Некоторые мудры сложны, и (особенно в первое время) приходится следить за положением пальцев.

Пальцы должны складываться легко, спокойно, без напряжения. При этом на руках не должно быть никаких украшений: колец, браслетов, часы желательно тоже снять.

Некоторые упражнения можно делать на улице, не вынимая рук из карманов, а также в варежках (при этом большой палец вам придется освободить, а мудру складывать прямо внутри варежки). Перчатки все же лучше снять. Самое главное — найти возможность, чтобы руки не замерзли.

Дыхание при выполнении мудры должно быть привычным и не должно отвлекать, не должно быть в центре внимания.

Выбранную мудру целесообразно повторять в течение дня не более 5—6 раз по 5—10 минут. Если выбраны 2—3 мудры, то после выполнения одной мудры надо сделать небольшую паузу (пальцы рук должны отдохнуть).

Огромное значение имеет настрой, с которым выполняются мудры. Приступая к занятиям, вы долж-

ны быть абсолютно спокойны и уверены в том, что лечебные жесты принесут вам облегчение. Забудьте о неприятностях и огорчениях, мысленно попросите прощения у тех, кого вы обидели, и сами постарайтесь простить того, кто обидел вас. Если вы человек верующий, перед началом упражнений прочтите молитву, попросите высшие силы помочь вам, а после окончания занятий не забудьте поблагодарить того, к кому обращались за помощью.

Мудры надо применять, когда они необходимы, или выбирать для этого удобное время с учетом условий выполнения мудр. Все мы разные, и у каждого свои привычки. Ограничений времени суток для выполнения мудр не предусмотрено.

Если вы желаете выполнять мудры семьей в одно время, то выбирайте одинаковые мудры. Если вы семьей выполняете разные мудры, то и время используйте разное, или находитесь друг от друга на дальнем расстоянии, а лучше будьте в разных комнатах.

При использовании лечебных жестов энергетические потоки нормализуются не только в организме того, кто их выполняет, но и в окружающем пространстве. Это значит, что мудрами можно лечить близких на расстоянии. Главное — испытывать искреннее желание помочь тому, кто в этом нуждается. Если этот человек рядом с вами, спокойно, стараясь не привлекать к себе внимания, подойдите к нему и начинайте делать мудру, которая больше всего подходит в данной ситуации. Если вы находитесь далеко, представьте себе адресата и мысленно удерживайте перед собой его образ в течение всего времени, пока выполняете упражнение.

Бывают случаи, когда кто-либо нуждается в помощи, а мудры выполнить не может (иногда просто не знает о них). Помогать больному может только здоровый человек (по крайней мере не имеющий признаков заболеваний, при которых помогают выбранные мудры). Все зависит от того, в каком состоянии нахо-