

Лой-Со

Мудры. Мантры. Медитации. Основные практики



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 живительной 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 воспроизводят 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 отработанного, 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, напомним, 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 дыханию, 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 сосредоточиваться 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.

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 развернуть 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 М (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 упражнения, питье воды, лечение лекарственными растениями, минералами, металлами, цветом и светом, иглоукалыванием, словом.

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 немалого 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, неосвязаемым, 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.

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 гармонию 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 положение 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.

Одеваться нужно таким образом, чтобы ничто не стесняло ваших движений и не создавало дискомфорта. Ткани подбирайте натуральные, поскольку синтетические волокна становятся блокаторами, не допускающими энергетический обмен. Тем более что хлопок или лен, прежде чем стать волокном и оказаться на вас в виде одежды, уже прошли путь изменения и превращения. Природное начало как бы поддерживает ваши старания.

Последователи йоги в Индии выполняют упражнения, оставаясь только в набедренной повязке. Если позволяют обстоятельства, то и вы можете пребывать в одном белье. Обнаженным же выполнять мудры не рекомендуется, поскольку это создает некоторые трудности при тех или иных вариантах положений тела.

Дышать нужно, пока вы не достигли совершенства в упражнениях йоги, естественно, как того требует ваш организм.

Перед началом занятий примите душ или облейте водой. Лучше всего, если вы ополоснете водой сначала кисти рук, затем лицо и голову. Температура воды должна быть средней – не холодной, но и не слишком горячей.

Прежде чем приступить к выполнению мудр, выпейте немного чистой воды, опорожните мочевой пузырь и желательно кишечник. Если во время упражнений у вас появятся позывы к опорожнению, не терпите. Нужно избавляться от шлаков и ядов, скапливающихся в организме. Не ешьте сразу после того, как завершатся упражнения. Должно пройти примерно около часа до приема пищи.

Практиковаться следует на легкий желудок, а потому начинайте выполнять мудры через час после еды. Еда должна быть нежирная и некалорийная. Лучшим вариантом было бы выполнение мудр натощак. Если же у вас настоящий завтрак, обед или ужин, тем более если вы переели, должно пройти не менее 3–4 часов до занятий. Не забывайте, что йога и мудры – это аскетическая практика. В том случае, когда вы все-таки не можете сосредоточиться из-за голода, выпейте немного молока.

Начав выполнение мудр, поставьте рядом с собой стакан чистой воды. Можно изредка, делая перерыв, выпивать глоток-другой.

Поверхность пола или земли там, где вы принимаете то или иное положение, должна быть горизонтальной, ровной и твердой. Используйте

подстилку. К ней тоже есть определенные требования, выработанные многовековой практикой. Она должна быть достаточно плотной, но не упругой. Если она окажется мягкой и тонкой, то возможны ссадины или ушибы. Если вы выбираете подстилку еще и для традиционных занятий йогой, то размер ее не может быть меньше вашего роста. На подстилку кладется хлопковая ткань, например парусина.

Поскольку важная роль в практике мудр отводится духовной созерцательности, необходимо по-особому смотреть. Можно прикрыть (неплотно) веки, мысленно концентрируясь на «третьем глазе». Если же вы пребываете в состоянии медитации, то откройте глаза, смотрите перед собой или на пупок. Единственное, чего не должно быть никогда, – усталости в мышцах, приводящих и отводящих глазное яблоко, и в веках.

Сфокусироваться на мудре не просто. Если произошел сбой и вы отвлеклись, волевым усилием вернитесь к чередованию вдохов-выдохов. Это поможет вновь настроиться на упражнение и не нарушит естественности дыхания.

Некоторые мудры могут сначала показаться несколько затруднительными, и не все сразу получится. Стараясь максимально точно воспроизвести жесты, не переусердствуйте. Насилие над собой здесь не помощник. Пусть нужный жест пока несовершенен – когда-нибудь он обязательно получится!

МУДРЫ, УЛУЧШАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ

Мудры для восстановления сил

Их предназначение – активизировать основные энергетические центры тонкого тела, которые называются чакрами, что в переводе с санскрита означает «колеса», «круги». О них говорят как о лотосах, у каждого из которых свой лепесток. Чакра – исходная точка для множества каналов, по которым поднимается энергия. Их необходимо себе представлять, чтобы контролировать прохождение и расширение энергии. Наполнение чакр энергией оказывает тонизирующее воздействие на все органы и клетки организма.

Можно считать, что эти мудры будут профилактическим комплексом, нацеленным на укрепление всех защитных сил.

Обычно говорят о семи чакрах (хотя правильнее было бы выделять шесть, а о последнем лотосе размышлять как о превышающем индивидуальное

начало). Семь чакр таковы.

1. Первая чакра находится в нижней части позвоночного столба, между анальным отверстием и детородными органами (это копчиковое сплетение). Это красный лотос с четырьмя лепестками. Отсюда начинается подъем энергии. Данной чакре соответствует материя, стихия земли. Она связана с инерцией и обонянием. В физическом плане – это задний проход, носовые отверстия. На руке – указательный палец.

2. Следующая по высоте расположения на оси чакра расположена в центре половых органов и брюшной полости. Это алый лотос с шестью лепестками. Связана с водой, вкусом. В физическом отношении с данной чакрой соотносятся вкусовые ощущения, а также кровь и иные жидкости. На руке ее соответствие – мизинец. Данный центр управляет нижними уровнями.

3. Третья чакра в переводе с санскрита звучит как «город драгоценных камней». Она находится в области поясницы на уровне пупка. Это голубой лотос с десятью лепестками. Чакра связана с огнем (следовательно, со зрением) и солнцем. В физическом плане затрагивает цвет, форму, тепло. На руке этому центру соответствует большой палец. Чакра управляет волей.

4. Четвертая по мере подъема чакра – в области сердца. На санскрите она означает «звук, не извлекаемый, но слышимый». Это лотос с двенадцатью золотыми лепестками. Чакра связана с воздухом, а значит, с осязанием. На уровне органического тела ей соответствует кожа. На руке – указательный палец. Чакра регулирует эмоции человека.

5. Пятая чакра – «чистота», «очищение». Находится она в области горла. Это лотос с шестнадцатью дымчато-пурпурными лепестками. Ее стихия – эфир. Как следует из проявленности первоэлементов в плотном теле, с этой чакрой связаны слух, звуки. На руке – средний палец. Чакра соотносится с творящим духом.

6. Название шестой чакры переводится как «приказ», «руководство». Она расположена между глазами, на месте так называемого «третьего глаза». Это белый лотос с двумя лепестками. Данный центр – вместилище познавательных способностей, средоточие внутреннего видения, прозрения. С нее начинается выход к вышнему, за пределы первоэлементов.

7. Седьмой центр – в верхней части головы, на темени. Это лотос с тысячью лепестков. Данная чакра уже не имеет никакого отношения к телесному плану. Это выход к трансцендентному, к высшей духовной сфере – по ту сторону ограниченной индивидуальности и реальности.

Ведущая для всех чакр – Гиан-мудра. Она выполняется в течение 10 минут перед любой другой мудрой, активизирующей ту или иную чакру. Указательный палец при ее выполнении нужно соединить с большим, чтобы образовалось кольцо.

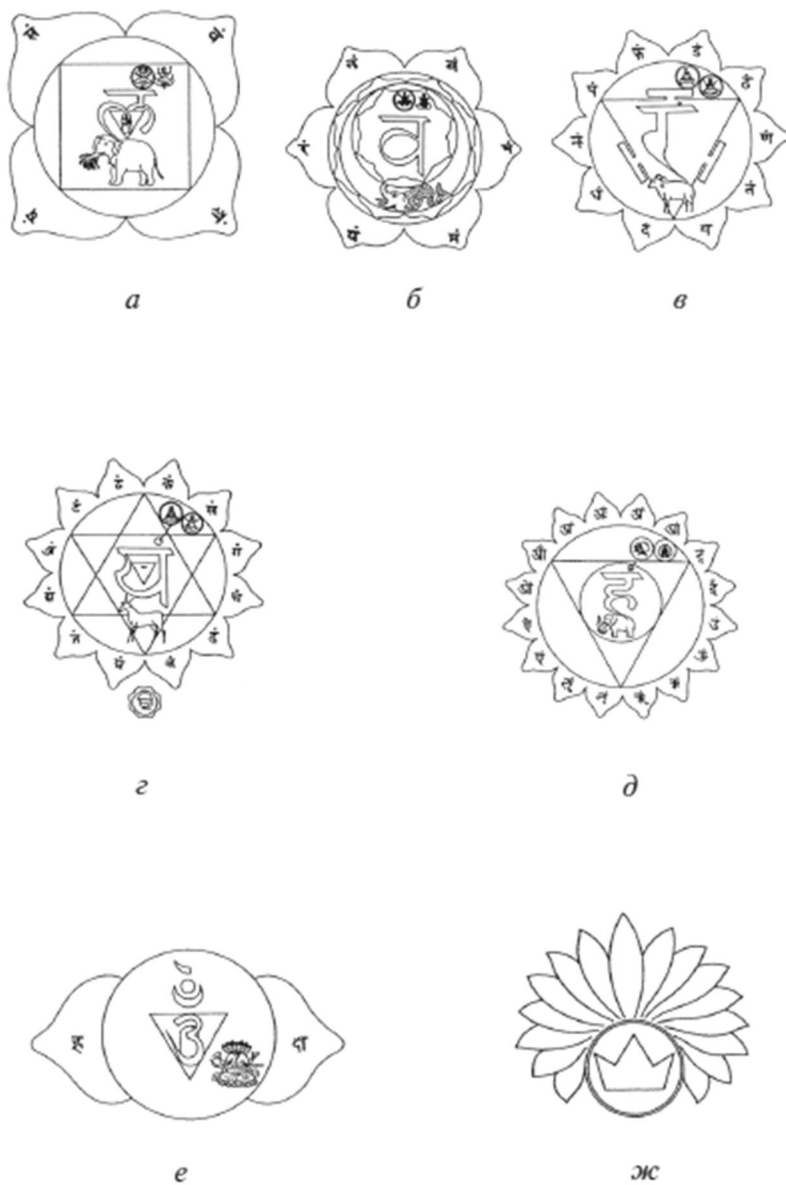


Рис. 1. Чакры: а – Муладхара, б – Свадхистана, в – Манипура, г – Анахата, д – Вишуддха, е – Аджня, ж – Сахасрара

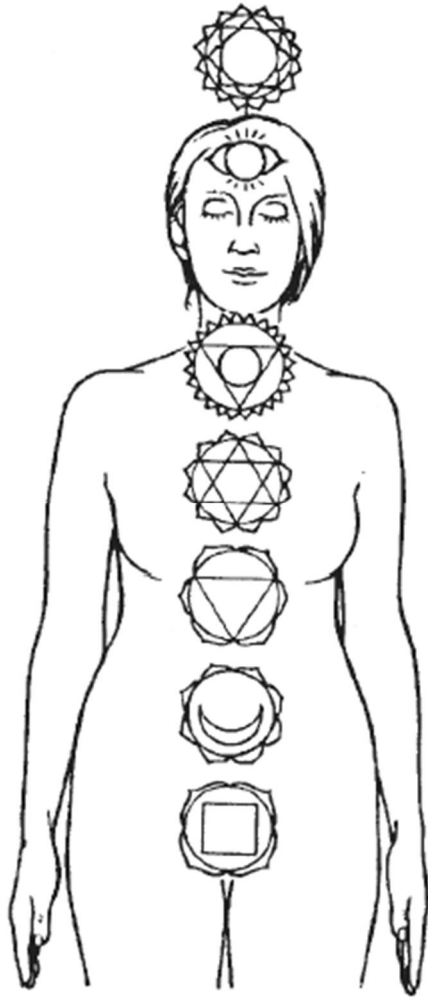


Рис. 2. Чакры на теле человека

Отметим те мудры, которые связаны с каждой чакрой, в последовательности продвижения к надчеловеческим сферам.

Муладхара-чакра

Методика выполнения. Все пальцы сжаты в кулак, большой спрятан под остальными.

Свадхистана-чакра

Методика выполнения. Правая рука прижата ладонью к низу живота (между пупком и лобковой костью). Все пальцы левой руки, кроме большого, соединены. Большой отведен в сторону. Ладонь открыта. Левая рука выше правой.

Манипура-чакра

Методика выполнения. Кисть правой руки закрыта. Средний, безымянный пальцы и мизинец согнуты и прижаты к ладони. Большой касается ногтевой

фаланги среднего пальца. Указательный выпрямлен вперед.

Анахата-чакра

Методика выполнения. Выполняется двумя руками. Кисти раскрыты и располагаются в центре груди – на уровне сердца. Все пальцы слегка согнуты, но соединены. Большой прижимается к кисти.

Вишуддха-чакра

Методика выполнения. Кисть правой руки расположена в области шеи. Ладонь раскрыта и обращена наружу. Средний, безымянный пальцы и мизинец согнуты. Указательный выпрямлен вверх, большой прижат к указательному.

Аджня-чакра

Методика выполнения. Ладонь располагается в области переносицы. Кисть раскрыта, все пальцы выпрямлены, соединены.

Сахасрара-чакра

Это мудра молящегося, когда все пальцы соединены и ладони прижаты друг к другу. Ею завершаются все упражнения.

//-- * * * --//

Различные соединения рук, как это понятно из сказанного, подчинены строгим закономерностям, позволяющим многое изменить в тонком и физическом теле. Любой поворот ладоней и пальцев приводит к колебаниям электромагнитного поля. В результате энергия перемещается внутри организма, задействуя различные каналы. Достигается сбалансированность женского и мужского начал в человеке. Если ладони при выполнении той или иной мудры направлены вдоль и вверх, природные силы передаются телу и адаптируются к потребностям организма. И фактором регуляции выступает положение рук, вызывающее своеобразный резонанс. Любой может последовательно проходить путь просветления и прозрения, вступая в цикл проявленности сверхъестественного в природном и обнаружения в физическом духовного начала. Это еще и путь гармонизации тонкого и материального миров, к каким имеет отношение человек.

Положение рук может усилить эффект воздействия энергии. Вытянутые пальцы облегчают ее пополнение. Кроме того, важно точно размещать кисти в области того или иного органа. Если же выпрямить все пальцы, за исключением большого, то энергия направляется по кругу – в противоположном от пальцев направлении. Когда вверх отводятся большие

пальцы, движение энергии устремляется в переднюю часть тела и кверху.

Физическая, материальная сторона человека имеет своим соответствием центры в тонком измерении, именно в нем и осуществляется воздействие мудр. Запуск энергии, однако (если все сделано по тем правилам, какие предписаны для упражнения), оказывает благотворное влияние и на физическое тело, способствуя выздоровлению и исцелению.

Мудры при психологических расстройствах

Мудры позволяют гармонизировать отношения с окружающими людьми и воздействовать на свои чувства. Это связано с проявлением главных качеств, отличающих человека, и умением совершенствоваться в таковых. Так, буддисты в системе мудр видят способ освобождения и путь к просветлению, что немыслимо без ряда совершенных свойств. Ими признаются щедрость, нравственное поведение в целом, терпение, усердие, медитативная практика и мудрость.

В результате подавляются гнев или иные разрушающие нас эмоции, снимается психическое напряжение. Сосредоточившись на выполнении приведенных ниже мудр, можно преодолеть напор алчности, ненависти.

Мудра Сосредоточения

Она самая известная из всех, что распространены в практике медитации. Символизирует собой обретение просветленности, помогает быть в состоянии спокойствия, невозмутимости. Часто выполняется в позе лотоса. Пальцы здесь сложены таким образом, что зримыми становятся мистические значения треугольника и круга. Треугольник – знак божественного, огненного, а также сердца и восхождения. Он служит проявлением благополучия и неколебимой гармонии. Круг – символ полноты, вечности. Кроме того, важно еще и сочетание нижнего – телесного – и верхнего – духовного – планов.

Методика выполнения. Находясь в позе лотоса, нужно опереться запястьями на бедра. При этом кисть правой руки тыльной стороной положена на ладонь левой и большие пальцы соединены. Допускается сгибать указательные либо средние пальцы рук, чтобы они образовывали круги.

Мудра Невидимости и Неуязвимости

Она помогает защититься от действия злых сил. Ее связывают с постижением божественного могущества и получением сил, которые блокируют злой настрой окружающих. Мудра касается равновесия мужского и женского начал. Энергия, которую получает человек, исходит от солнца и луны, негативное воздействие которых на практикующего мудру также нейтрализуется.

Методика выполнения. Пальцы левой руки сжаты в неплотный кулак, чтобы оставалось как бы «отверстие» у большого пальца. Правая – повернута ладонью вниз и нависает над левой.

Мудра Силы и Защиты

Она наделяет человека большой силой, потому что устанавливает каналы связи с солнечной и лунной сферами. Кроме того, уравнивает мужское и женское начала, придает чувство целостности.

Методика выполнения. Пальцы обеих рук сжаты в кулаки. Находятся в скрещенном состоянии перед грудью, повернуты наружу. Большой палец – внутри кулака, он защищен от внешнего воздействия.

Мудра Бесстрашия

Дар бесстрашия понимается как возможность освободить от тягот и неправедных склонностей дух, разум. Это отстраняет человека от разрушительных эмоций и дает ему превосходство над бренным миром. Таким жестом, исполненным внутренней мощи, согласно сказаниям, Будда остановил обезумевшего слона. Из пальцев просветленного изошло пять разноцветных лучей, и порядок был восстановлен. Выполнение данной мудры позволяет контролировать эмоции, обеспечивает чувство победы над страхом. Кроме того, она полезна при заболеваниях почек.

Методика выполнения. Правая рука поднята перед грудью, ладонь обращена наружу и вверх, левая располагается на уровне живота ладонью вверх. Жест отстранения препятствий.

Мудра Знания

Одна из наиболее важных для совершенствования человека и устранения отрицательных эмоций. Она помогает улучшить память, стимулирует мыслительные процессы. Благодаря этому снимается общее напряжение, преодолевается депрессия. Мудра нацелена на избавление от печального,

меланхолического. Ее можно назвать мудрой просвещенных, потому что к ней обращались и обращаются мыслители, ученые. Методика выполнения. Указательным пальцем слегка прикасаемся к подушечке большого. Три других пальца остаются выпрямленными, но без напряжения.

Мудра «Окно Мудрости»

С ее помощью открываются важнейшие жизненные центры, активизируется мышление. Она связана с токами крови от сердца к головному мозгу и оттоку из него. Поэтому к этой мудре прибегают при нарушениях мозгового кровообращения, склеротических повреждениях сосудов головного мозга.

Методика выполнения. Безымянный палец (сердечный) правой руки прижат первой фалангой большого пальца этой же руки. Другие пальцы свободны. Точно так же нужно поступить с левой рукой.

Мудра «Лестница Небесного храма»

Человек в своей жизни вступает в разного рода контакты с окружающими его людьми. Пересекается множество судеб, что порождает многочисленные исторические взаимосвязи поколений. При этом важно уметь сохранять себя при многообразном личностном взаимодействии и не навредить ближнему. Эта мудра выполняется, если вас настигло депрессивное состояние, вы чувствуете безысходность.

Методика выполнения. Кончики пальцев левой руки прижимаются между кончиками пальцев правой так, чтобы пальцы правой руки находились внизу. Мизинцы обеих рук остаются в свободном положении, выпрямленными. Обращены они кверху (рис. 3).



Рис. 3

Мудра «Черепаша»

У многих народов черепаха – священное животное. В Индии она символизирует стабильность. Это выражается и в представлении о том, что мир держится на слоне, стоящем на черепахе. Кроме того, с черепахой связана мысль о долголетию и плодovitости. При выполнении данной мудры замыкаются все пальцы, тем самым создается неразрывный круг и перекрываются основы всех меридианов. Энергия не может «выйти», оставаясь в организме человека и давая ему необходимую подпитку. Мудра помогает приободриться, снять общее переутомление, а также при нарушении функций сердечно-сосудистой системы.

Методика выполнения. Пальцы правой и левой руки сомкнуты. Большие пальцы соединены между собой таким образом, чтобы образовалась «голова черепахи» (рис. 4).

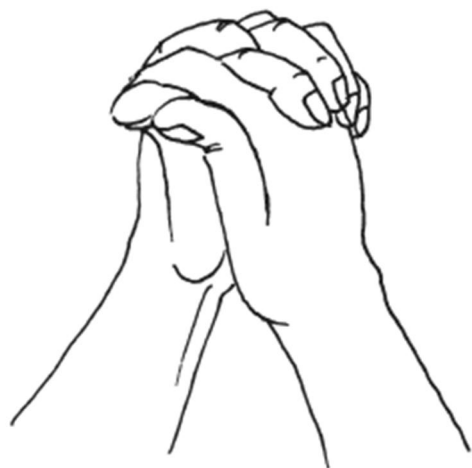


Рис. 4

Мудра «Зуб дракона»

Зуб символизирует власть и рождение жизни. В восточных мифах дракон связывается с ритмами природных элементов и одновременно со сверхъестественными силами. Выполняя эту мудру, человек как бы повторяет зарождение элементов, облекается космической мощью. Мудра предназначена для нормализации сферы чувств и эмоций при стрессе, а также для улучшения состояния человека, у которого возникают проблемы с сознанием.

Методика выполнения. Большие пальцы обеих рук прижать к внутренней поверхности ладоней. Указательные пальцы выпрямлены, обращены вверх.

Три последних пальца каждой руки согнуты (рис. 5).



Рис. 5

Мудра «Девять драгоценностей»

Драгоценности у разных народов символизируют духовное просветление и богатство. Они означают, кроме того, преобразование, долговечность. Из них состоят тело, ум и сознание человека, как и вообще весь мир. На духовном уровне это единство веры, знания и благочестивого поведения. Собирая их вместе, человек стремится к единству души и тела, неразрывному соединению с космосом. Помимо обретения чувства исполненности предназначения, непротиворечивости мудра способствует лучшему пищеварению, устраняет застойные явления.

Методика выполнения. Четыре пальца правой руки поддерживаются снизу, ими обхватывают те же пальцы левой руки. Большие пальцы, свободно отставленные, располагаются так, что создаются как бы ручки чаши (рис. 6).



Рис. 6

Мудра «Шапка Шакья-Муни»

Если сердце – это средоточие жизни, то мозг – своеобразный регулятор всей жизнедеятельности. От того, насколько исправно действует этот механизм, зависит стабильность разных функций организма. Мудра направлена на устранение негативных эмоциональных состояний, а также последствий сосудистой патологии головного мозга.

Методика выполнения. Мизинец, безымянный и указательный пальцы правой руки согнуты. И именно в таком положении их следует соединить с теми же пальцами левой руки. Средние пальцы также соединяются, но они выпрямлены. Большие – сомкнуты и соприкасаются боковыми поверхностями.

Мудра «Парящий лотос»

Лотос (водяная лилия) стал символом рождения и возрождения. Это знак духовного становления человека и его совершенствования. Означает божественное и бессмертное в человеке. Не случайно, по поверьям, лотос прорастает из земли через воду к солнцу. Все стихии, таким образом, оказываются взаимосвязаны. Сама же поза лотоса – олицетворение огня.

Это мудра чистоты и мудрости, молодости и благополучия. Еще она помогает при заболеваниях женской половой сферы, желудка, кишечника, желчного пузыря.

Методика выполнения. Большие и средние пальцы обеих рук соединены. Указательные – остаются выпрямленными, соприкасаясь концевыми фалангами. Безымянные пальцы и мизинцы перекрещиваются, будучи

расположенными у основания средних пальцев (рис. 7).



Рис. 7

Мудры на преодоление стрессов

Это ряд жестов, которые направлены на то, чтобы установить защитное поле любви, добра, расположенности и отзывчивости. Многие из этих жестов сами по себе служат способами выражения благодарности создавшему нас за великий дар жизни.

Бесстрашие

Означает создание защитного энергетического поля.

Методика выполнения. Рука согнута в локте и поднята ладонью вперед, от лица; пальцы вытянуты вертикально вверх. Как правило, выполняется правой рукой. Иногда – левой. Характерный жест Будды (рис. 8).



Рис. 8

Страх блокирует прохождение света. Он порождает отрицательную энергию, разрушая дух и тело человека. Часто под его личиной выступают дурные предчувствия, которым человек склонен верить. Они поглощают его и мешают настроиться на покой и радость. Поступайте, как Будда, и получаемая вами энергия поможет одолеть дурное в мыслях.

«Почитание»

Методика выполнения. Ладони сложены так, что образуется углубление между ними – небольшая пустота. Пальцы направлены вверх. Руки расположены у груди – параллельно земле (рис. 9).



Рис. 9

«Приветствие»

Методика выполнения. Рука поднимается до уровня головы, ладонью вверх. Пальцы вытянуты (рис. 10).



Рис. 10

Этот жест можно увидеть у людей разных национальностей.

«Клятва землей»

Методика выполнения. Человек сидит. Его правая рука располагается над правым коленом. Левая – вытянута книзу (рис. 11).



Рис. 11

Мне известно, что у русских существует особое понятие «мать сыра земля». Считается, что она подпитывает человека, дает ему силы. Сколько существует сказок, где рассказывается, как земля помогает Ивану-царевичу.

Эта мудра помогает зарядиться на свершение дел, не терять ощущения основы, почвы под ногами. Вы сможете твердо стоять на земле.

«Благоговейный ужас»

Методика выполнения. Руки перекрещиваются в запястьях у груди. Сталкиваясь со священным, мы проникаемся священным трепетом. Наш жест – признание величия священного, готовность принять его силу. Руки – как вывернутая чаша, в которую проникает благое. Это проникновение потаенного света и наше преклонение перед ним.

«Наделение милостью»

Такой жест называют еще и мудрой дарования блага. Методика выполнения. Руку надо вытянуть вниз, ладонь раскрыта и обращена вперед. Выполняется обычно правой рукой, но может быть выполнена и левой (рис. 12).



Рис. 12

Представьте, что вы хотите испить чистой холодной воды. И нашли источник, утоляющий жажду. Вода омывает вашу руку, а капли приносят моментальное избавление от зноя. Так и энергия, связанная с милостью, наделяет вас покоем, защищая от страстей и раздражения.

«Изумление»

Методика выполнения. Рука поднята ладонью внутрь. Пальцы разведены, как веер. Эта мудра помогает избавиться от беспокойства и стресса. Веер выпускает негативную энергию и открывает каналы для получения положительной. Это мудра свежести – подобно ветру, после которого легче дышать.

«Кольцо созерцания»

Методика выполнения. Большой палец соприкасается с другими, образуя кольцо. Полнота всегда связана с кольцом. Кольцо – с вечным вращением. Это мудра «окон» в неведомое, что нисходит на человека в его созерцании.

«Состояние покоя»

Методика выполнения. Рука (от кисти до плеча) опущена свободно, кисть расположена на талии. Покой – то состояние, о котором мечтает каждый, выполняющий мудры. Только в покое возможны распределение внутренней энергии и постоянная подпитка из космоса. Биополе человека становится защитой физического тела, тонкое тело оказывается резонатором тех вибраций, которые составляют суть Вселенной. Человек настраивается на то, чтобы «третьим глазом» (внутренним зрением) увидеть невидимое. Покой к тому же позволяет отрешиться от всех негативных эмоций.

Мудры при нервных заболеваниях

Мудра «Медитация»

Ее именуют также мудрой йоги или самадхи.

Методика выполнения. Обе руки покоятся на коленях, правая – на левой. Все пальцы вытянуты. Ладони обращены вверх. Характерный жест Будды (рис. 13).



Рис. 13

Мудра «Медитация с чашей»

Как следует из самого названия, такое положение предназначено для медитации. Чаша здесь означает средоточие жизни (рис. 14).



Рис. 14

Мудра «Учение»

Методика выполнения. Обе руки располагаются напротив груди. Левая повернута ладонью внутрь, покрывает правую, ладонь которой обращена наружу. Указательный и большой пальцы каждой руки соединяются в круг (рис. 15).



Рис. 15

Мудра «Кулак знания»

Методика выполнения. Правая рука сжата в кулак, ее большой палец находится внутри. Указательный вытянут вверх. Ладонь наружу. Левая также собрана в кулак. Ее ладонь повернута внутрь. Кончик вытянутого указательного пальца правой руки зажат в кулаке левой (рис. 16).

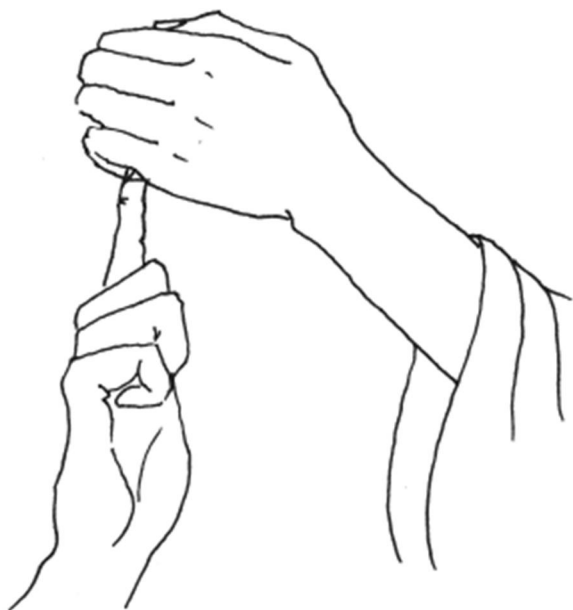


Рис. 16

Мудра «Совершенное пробуждение»

Другое название – мудра наилучшего совершенства.

Методика выполнения. Все пальцы переплетены. Указательные же вытянуты вверх, прижаты друг к другу (рис. 17).



Рис. 17

Мудра «Окропление нектаром»

Руки складываются ладонь к ладони. Указательные пальцы вытянуты и обычно направлены вниз – к вазе или сосуду. Другие пальцы переплетаются.

Мудра «Держащий драгоценность»

Методика выполнения. Руки слегка согнуты, словно пытаются сберечь ту драгоценность, которую невозможно разглядеть. Она словно прозрачна (рис. 18).



Рис. 18

Мудра, хранящая от зла

Методика выполнения. Руки перекрещиваются на уровне запястий, правая находится над левой. Обе ладони обращены наружу. Два средних пальца слегка согнуты. В руках могут быть дополнительные символы (рис. 19).



Рис. 19

Анджали-мудра

Методика выполнения. Обе руки поднимаются над головой. Основания ладоней соприкасаются. Пальцы свободны, направлены наружу и вверх (рис. 20).

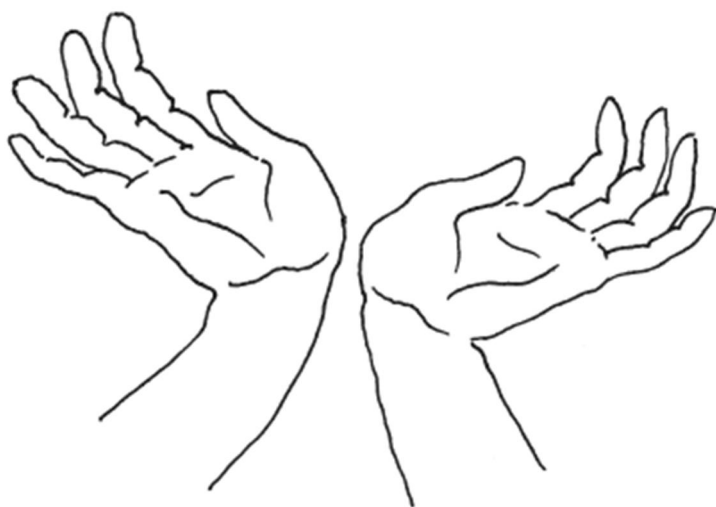


Рис. 20

Мудра Земли

Это противодействие раздражительности, стрессу, негативным воздействиям извне.

Методика выполнения. Большой и безымянный пальцы соприкасаются подушечками (при этом происходит легкое нажатие). Остальные пальцы выпрямлены. Выполняется параллельно обеими руками.

Мудра «Лестница Небесного храма»

Выполняется, если вас настигла депрессия.

Методику выполнения см. на с. 29.

Мудры при заболеваниях сердца

Мудра, спасающая жизнь

Очень часто от незамедлительной помощи зависит, будет ли болезнь тяжелой. Подчас вовремя оказанное содействие спасает жизнь. Бывают и такие ситуации, когда помощи от окружающих ждать не приходится – по разным обстоятельствам. Немедленно, как только почувствуете неприятное сердцебиение, дискомфорт в области сердца, возникновение томящей

тревоги и тоски, приступайте к выполнению этой мудры.

Методика выполнения. Указательный палец согнут и слегка касается подушечкой концевой фаланги основания большого пальца. Одновременно соединяются подушечки среднего, безымянного и большого пальцев. Мизинец выпрямлен (рис. 21).

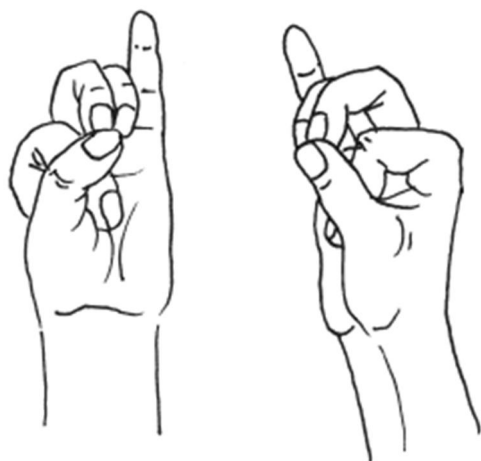


Рис. 21

Мудра «Храм дракона»

Дракон на Востоке символизирует мощь, долголетие и мудрость. Связан он с изначальными ритмами природных элементов. К его символике относятся вода и огонь. Также с ним соотносятся счастье, плодородие, божественное знание. Поэтому данная мудра и касается сердца как основы жизни и проводника к космическим энергиям. Концентрация мыслей и достижение покоя позволяют нормализовать сердечный ритм.

Методика выполнения. Средние пальцы обеих рук согнуты и прижаты к внутренним поверхностям ладоней. Другие пальцы левой и правой руки выпрямлены и соединены. При этом указательные и безымянные соединяются между собой над согнутыми средними. Указательные и безымянные пальцы должны быть сложены так, чтобы напоминать крышу храма, большие – голову дракона, мизинцы – его хвост.

Мудра «Черепашка»

Рукой повторяется поза черепахи, которая всегда ассоциируется с твердью, основательностью, неспешностью. Панцирь животного в древности часто

понимался как образ небесной и земной тверди и пребывающего между ними человечества. Чаще всего черепаха считалась женским и лунным знаком. Вместе с тем она связана в Индии с Вишну – богом-хранителем. Положение рук призывает человека к управлению своими побуждениями и настроением.

Методику выполнения см. на с. 30.

Мудра, ускоряющая сердечный ритм

Методика выполнения. Кончики больших пальцев соединяются. Указательный палец правой руки располагается на указательном левой под ее средним пальцем. Средний и безымянный пальцы правой руки нужно расположить на среднем левой руки под безымянным, кончики их находятся при этом на мизинце левой руки. Мизинец правой выпрямлен (рис. 22).



Рис. 22

Мудры при головных болях и нарушениях работы мозга

Мудра Знания

Одна из наиболее важных для устранения разного рода отрицательных явлений. Она помогает улучшить память, стимулирует мыслительные процессы.

Методика выполнения. Указательным пальцем слегка прикасаемся к подушечке большого. Три других пальца остаются выпрямленными, но без напряжения.

Мудра «Зуб дракона»

В восточных мифах дракон связывается с ритмами природных элементов и одновременно со сверхъестественными силами. Выполняя эту мудру, человек как бы наделяется космической мощью, она нацелена на улучшение состояния, если возникли проблемы с сознанием.

Методику выполнения см. на с. 31.

Мудра «Окно Мудрости»

С помощью этой мудры активизируются мыслительные процессы. Она связана с движением крови от сердца к головному мозгу и оттоку из него. Поэтому к ней прибегают при нарушениях мозгового кровообращения, склеротических повреждениях сосудов головного мозга.

Методика выполнения. Безымянный палец (сердечный) правой руки прижат первой фалангой большого пальца этой же руки. Другие пальцы свободны. Точно так же нужно поступить с левой рукой.

Мудра «Шапка Шакья-Муни»

Если сердце – пульсирующий источник жизни, то мозг – своеобразный регулятор всей жизнедеятельности. От того, насколько исправно действует данный механизм, зависит стабильность разных функций организма. Мудра направлена на устранение негативных эмоциональных состояний, а также последствий сосудистой патологии головного мозга.

Мудра «Стрела Ваджра»

Это оружие бога Индры, насылающего грома и молнии. Стрелу в разных традициях представляют как энергию и преодоление пространства. Это солнечный, огненный символ, связанный с могуществом духа. Данная мудра поможет тем, у кого отмечаются сбои в работе сосудов – сердечно-сосудистая патология и гипертония.

Методика выполнения. Большие пальцы правой и левой руки соприкасаются каждый со своей ладонью (боковыми поверхностями). Также соединяются, оставаясь выпрямленными, и указательные пальцы. Остальные нужно скрестить (рис. 23).



Рис. 23

Мудра для снижения повышенного кровяного давления

Выполнение мудры содействует нормализации уровня давления при хронической гипертонии.

Методика выполнения. Средний, безымянный пальцы и мизинцы правой и левой руки скрещены. Мизинец правой руки располагается снаружи. Выпрямите большой палец левой руки, согните указательный палец левой, прижав его к основанию правого указательного пальца. Большой палец правой руки согнут и находится под согнутым указательным пальцем левой руки (рис. 24).

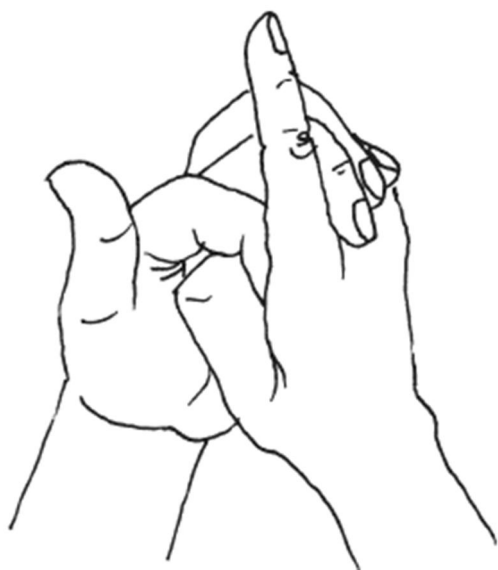


Рис. 24

Мудра Интуиции

Она касается мыслительных процессов. Разум следует держать в ясности и под контролем; интуиция – одно из высших проявлений деятельности мозга. Эта мудра помогает правильной ее организации, направляет движение энергии в важнейшие отделы головного мозга.

Методика выполнения. В кольцо соединяются мизинец и большой палец. Другие пальцы остаются вытянутыми.

Мудры при заболеваниях дыхательных путей

Мудра Воды

Поскольку при заболеваниях органов дыхания часто скапливается жидкость, застаивающаяся в трахеях, мудра помогает ее оттоку. Удаление мокроты приносит облегчение и восстанавливает полноту вдоха-выдоха.

Методика выполнения. Мизинцем правой руки прикасаемся к основанию большого пальца, которым мизинец слегка прижимается. Левая рука обхватывает снизу правую. Большой палец левой руки располагается на большом пальце правой.

Мудра «Флейта Майтреи»

Она означает победу светлых сил и обретение благого и благочестивого. Помогает в преодолении тревоги и печали. Способствует устранению заболеваний верхних дыхательных путей и легких.

Методика выполнения. Соединяем большие пальцы рук. Указательный палец левой руки кладем на основание указательного правой. Средний палец правой руки – на средний и мизинец левой. Безымянный левой руки находится под средним и безымянным правой. Мизинец правой руки покоится на концевой фаланге среднего левой, а ее мизинец – на среднем и безымянном левой, придерживаем такую комбинацию средним пальцем правой руки (рис. 25).

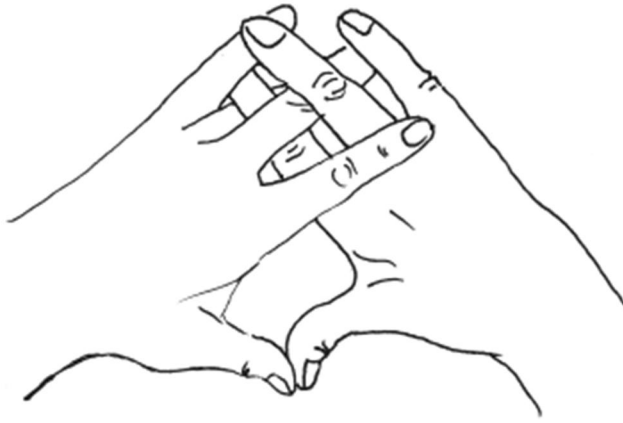


Рис. 25

Мудра для лечения трахеита

Когда воспаление затрагивает верхние дыхательные пути и проникает в трахею, есть опасность распространения заболевания в иные органы. Чтобы вовремя остановить нежелательные явления, выполните эту мудру.

Методика выполнения. Большой палец левой руки соприкасается с кончиком ее указательного пальца. Средний палец правой прижимается к основанию ее большого пальца. Тот соприкасается с кончиком среднего пальца левой руки. Ее безымянный палец лежит на указательном правой руки, средний палец правой руки согнут, а безымянный расположен на безымянном пальце левой руки. Левый мизинец находится между безымянным пальцем и мизинцем правой руки, который обхватывает его сверху (рис. 26).



Рис. 26

Мудры при заболеваниях уха, горла, носа

Мудра «Раковина»

В Индии считают, что звук раковины – голос первого существа. Она соотносилась со священным словом «ом» («аум»). Это звук божества, вибрация его проносится по всей Вселенной. Кроме того, в буддизме раковина служит символом доброго предзнаменования. Мудра помогает при заболеваниях горла, гортани. Также способствует усилению голоса.

Методика выполнения. Соединяем две руки так, чтобы они образовывали раковину. При этом четыре пальца правой руки окружают большой палец левой, а большой палец правой прикасается к подушечке среднего пальца левой руки.

Мудра «Поднимающая»

Эта мудра повышает физическую защиту организма, активизируя соответствующие функции. Особенно действенна она при простуде, когда появляются насморк, кашель и болит горло, а также при заболеваниях легких.

Методика выполнения. Соедините ладони вместе, пальцы скрестите. Большой палец одной из рук отклоните и окружите указательным и большим пальцем другой руки (рис. 27).



Рис. 27

Мудра «Голова Дракона»

Голове, как и сердцу, отводится важнейшее место в любой традиции. Это средоточие умного, здорового, верхнего света. Она связана на Востоке со стихией ветра. Поэтому выполнение данной мудры приносит облегчение при леточных заболеваниях, болезнях верхних дыхательных путей, а также носоглотки.

Методика выполнения. Средним пальцем правой руки обхватите и удерживайте концевую фалангу правого указательного пальца. То же сделайте с пальцами левой руки. Соедините обе руки. Большие пальцы соприкасаются при этом боковыми поверхностями, остальные – скрещиваются (рис. 28).



Рис. 28

Мудра Неба

Она регулирует внутренний слух человека, помогает избавиться от заложенности в ушах, если она не вызвана серьезными простудными заболеваниями и нарушениями в работе слухового аппарата.

Методика выполнения. Средний палец сгибается таким образом, чтобы его подушечка касалась основания большого пальца. Большой прижимает согнутый средний. Другие пальцы остаются выпрямленными, без напряжения.

Мудры при заболеваниях пищеварительной системы

Мудра «Девять драгоценностей»

В русском языке не случайно слово «живот» когда-то означало «жизнь». Сейчас очень много известно о том, что нарушения в функционировании пищеварительной системы приводят к раннему старению организма, вызывая и множество иных расстройств. Мудра способствует лучшему пищеварению, устраняет застойные явления.

Методику выполнения см. на с. 31.

Мудра «Морской гребешок»

Гребешок означает духовную силу, жизнь, богатство, насыщенность энергией. Все это указывает на полноту получения и усвоения энергетических потоков. Выполнять эту мудру полезно людям с плохой моторикой желудочно-кишечного тракта, если не усваиваются полезные вещества из пищи, нет аппетита. Она окажет содействие тем, кто страдает от недостатка веса.

Методика выполнения. Большие пальцы обеих рук касаются друг друга боковыми поверхностями. Остальные нужно скрестить, чтобы они оказались внутри ладоней (рис. 29).



Рис. 29

Мудра для лечения энтерита и колита

Методика выполнения. Безымянный и большой пальцы левой руки, а также средний и большой правой соединяются своими кончиками. Мизинец правой руки располагается на мизинце левой. Средний палец левой руки положите

на кончик безымянного пальца правой. Указательные пальцы выпрямите (рис. 30).

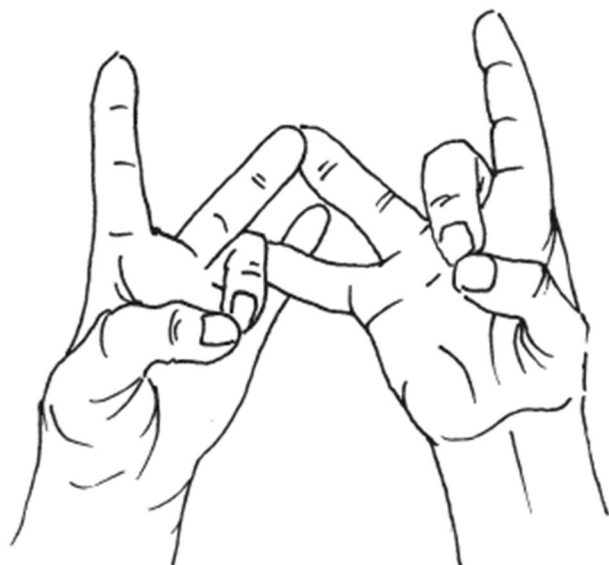


Рис. 30

Шуни-мудра

Способствует синхронизации работы желчного пузыря, поджелудочной железы и желудка. На уровне духовного состояния помогает решиться на принятие важного решения.

Методика выполнения. Кончики большого и среднего пальцев соединяются так, что средний помещается на большой.

Рави-мудра

В физическом отношении выполнение данной мудры позволяет гармонизировать работу печени, толстого кишечника и легких.

Методика выполнения. Соединяются кончиками большой и безымянный пальцы (кончик безымянного располагается на кончике большого).

Мудра Воды

Избыток слизи может быть связан с различными заболеваниями желудка, печени, кишечного тракта. Эта мудра помогает концентрировать энергию на выводе из организма избыточного количества опасной жидкости.

Методика выполнения. Мизинцем правой руки прикасаемся к основанию большого пальца, которым мизинец слегка прижимается. Левая рука

обхватывает снизу правую. Большой палец левой руки располагается на большом пальце правой.

Мудра «Парящий лотос»

Прохождение цветка к свету сквозь землю и воду символизирует движение к очищающему огню. Мудра помогает при заболеваниях желудка, кишечника, желчного пузыря.

Методику выполнения см. на с. 33.

Мудры при болях в позвоночнике и суставах

Мудра «Корова»

Это древний символ космических сил, творящих все видимое. В Индии корова – животное священное. Такое почитание продиктовано тем, что она одновременно воплощает и небо, и землю. Рога коровы очень часто напоминали людям разных эпох полумесяц, а молоко ассоциировалось со звездами – Млечным Путем. Это еще и первая кормилица человека. В буддийской традиции представления о нраве коровы ассоциируются с благочестивым человеческим существованием. Мудра «Корова» помогает, когда возникают боли в суставах и радикулит.

Методика выполнения. Мизинец левой руки соприкасается с безымянным правой, а мизинец правой – с безымянным пальцем левой. Одновременно нужно соединить средний палец правой руки с указательным левой и средний левой руки – с указательным правой. Большие пальцы остаются расставленными (рис. 31).



Рис. 31

Мудра Ветра

Поскольку воздух как первоэлемент регулирует степень адекватного реагирования нервных окончаний тела, нарушение баланса этого элемента в организме затрудняет подвижность человека. Болезненные ощущения в суставах бывают очень сильными. Прежде всего эта мудра показана при ревматизме.

Методика выполнения. Нужно достать подушечкой указательного пальца основание большого. Большим пальцем указательный слегка придерживается. Другие пальцы остаются выпрямленными и расслабленными.

Мудры для очищения организма

Мудра Энергии

Благодаря ей поступающая космическая сила распределяется таким образом, что от вредных веществ, которые блокируют пути движения энергии в человеческом теле, можно избавиться. Восстанавливается равновесие полярностей. Удастся вывести шлаки, отработанные вещества.

Методика выполнения. Соединить подушечки среднего, безымянного и большого пальцев. Другие пальцы остаются свободными и выпрямленными.

Гиан-мудра

Она помогает усилить обменные процессы, улучшить кровообращение, следовательно, повысить степень защищенности организма от вредных воздействий.

Методика выполнения. Соединяются кончики большого и указательного пальцев. Наиболее активный вариант мудры, когда ноготь указательного пальца оказывается под второй фалангой большого пальца.

Мудра «Три колонны космоса»

Эта мудра связана с проявлением высшего и низшего начал, двух составляющих первоначального комической яйца, а также женского и

мужского. Когда иммунитет человека снижен, его общее состояние характеризуется быстрой утомляемостью, он оказывается подвержен множеству заболеваний. Выполнение данной мудры позволяет повысить иммунитет.

Методика выполнения. Правые средний и безымянный пальцы располагаются на среднем и безымянном пальцах левой руки. Левый мизинец находится возле основания тыльной поверхности правого среднего и правого безымянного пальцев. Эта комбинация поддерживается мизинцем правой руки. Концевую фалангу правого указательного нужно зажать между большим и указательным пальцами левой руки (рис. 32).

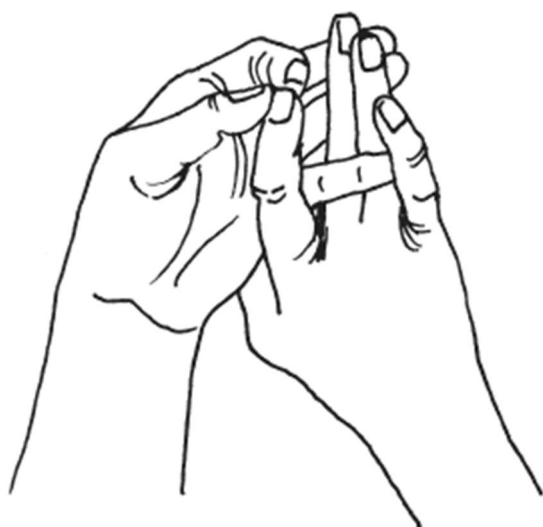


Рис. 32

Мудра «Девять драгоценностей»

В данном случае действие мудры направлено на устранение любых застойных процессов. Каждый человек с определенного возраста сталкивается с подобными проблемами. Многие знают, что важно постоянное обновление организма, пополнение его силами, восстановление ресурсов.

Методику выполнения см. на с. 31.

Мудра для поддержания здоровья

Это профилактический способ пополнения сил в борьбе с заболеваниями.

Методика выполнения. Соедините кончики больших пальцев и мизинцев. Безымянные пальцы согнуты и направлены вовнутрь. Указательный палец

левой руки находится между средним и безымянным пальцами правой, при этом правый указательный палец выпрямлен (рис. 33).



Рис. 33

Мудра для укрепления здоровья

Также используется в профилактических целях.

Методика выполнения. Соприкасаются безымянный и большой пальцы левой руки. Средний находится на безымянном, к которому прижат мизинец. Указательный выпрямлен. Безымянный и средний пальцы правой руки согнуты к ладони. Мизинец, указательный и большой пальцы выпрямлены. Правая рука лежит на левой руке на уровне основания кисти (рис. 34).

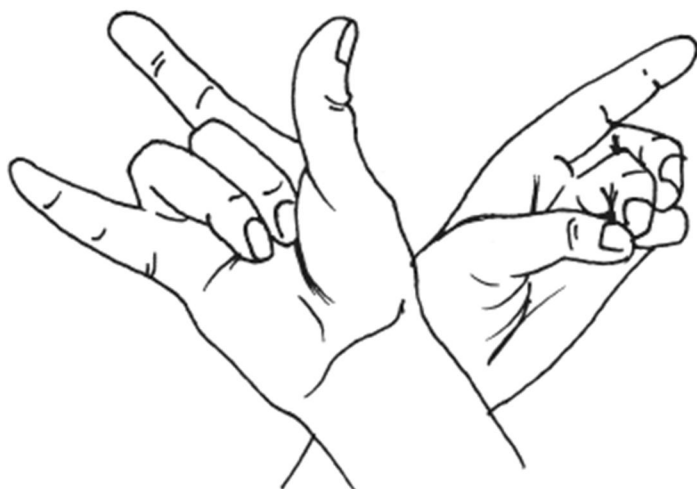


Рис. 34

Мудры при заболеваниях мочеполовой системы

Мудра Бесстрашия

Использование ее при заболеваниях почек вызвано тем, что сила мудры повышает роль всей мочеполовой системы. Из организма активнее удаляются нежелательные вещества. Почки очищаются. Энергия же перенаправляется в их область.

Методика выполнения. Правая рука поднята перед грудью, ладонь обращена наружу и вверх, левая – располагается на уровне живота ладонью вверх. Это жест отстранения препятствий.

Мудра «Парящий лотос»

В данном случае помогает то обстоятельство, что мудра являет первоэлемент воды, но воды просветленной и озаренной светом, а потому чистой. Особенно помогает при заболеваниях женской половой сферы.

Методику выполнения см. на с. 33.

Мудра Энергии

Она выводит ядовитые соединения, облегчая деятельность мочеполовой системы, что вызывает улучшения в ее функционировании.

Методика выполнения. Соединить подушечки среднего, безымянного и большого пальцев. Остальные пальцы остаются свободными и выпрямленными.

Мудры для нормализации деятельности иммунной и эндокринной систем

Одна из существенных проблем, с которой человек сталкивается постоянно, – ослабление иммунитета, что приводит к множеству заболеваний. Атака негативных воздействий пробивает бреши в защите организма, создавая условия для быстрого развития разного рода недугов, а потом и болезней. Очень важно постоянно поддерживать иммунитет на высоком уровне, чтобы организм успевал адекватно реагировать на отрицательные влияния извне. Предлагаемые мудры позволят вам без каких-либо излишних усилий пополнять запасы позитивной энергии,

служашей защитой.

Среди моих учеников бывают разные люди, с разными темпераментами и особенностями мышления. Очень часто встречаются те, у кого прекрасное чувство юмора. Хотя восточная практика – дело серьезное, как я уже говорил, а порой даже требующее аскетизма, я вполне допускаю, что веселое, доброе расположение помогает человеку в ее освоении. Так вот, один из моих учеников относительно мудр иммунитета заметил: «Ну конечно, мы – как лампочки. Подсоединились к мировой энергетической сети и светимся!» И впрямь, свет и защита организма взаимосвязаны.

Гиан-мудра

Ее предназначение в данном комплексе – активизировать обменные процессы, создать беспрепятственный ток крови, а следовательно, повысить степень защищенности организма.

Методика выполнения. Соединяются кончики большого и указательного пальцев. Наиболее активный вариант мудры, когда ноготь указательного пальца оказывается под второй фалангой большого пальца.

Шуни-мудра

В данном случае это способ синхронизировать деятельность разных органов, отвечающих за иммунитет.

Методика выполнения. Соединяются кончики большого и среднего пальцев, так что средний помещается на большой.

Рави-мудра

Также синхронизирует работы органов. Помогает преодолеть нервные срывы.

Методика выполнения. Соединяются своими кончиками большой и безымянный пальцы (кончик безымянного располагается на кончике большого).

Буддхи-мудра

Непосредственно влияет на нормализацию иммунитета. Это достигается улучшением кровяного процесса.

Методика выполнения. Соединяются кончики большого пальца и мизинца.

Мудра «Дворец Венеры»

Эта мудра служит стимуляции эндокринной системы и ее сбалансированному функционированию.

Методика выполнения. Пальцы обеих рук переплетены. Левый мизинец находится внизу. Кончик левого большого пальца расположен над основанием большого пальца правой руки, при этом осуществляется небольшое давление.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ МУДРЫ ДЛЯ ОМОЛОЖЕНИЯ ОРГАНИЗМА

В практике мудр особое место отводится кудалини, под чем понимается внутренняя энергия, скрытая духовная мощь. Она поднимается из нижней чакры к верхней и изображается как змееподобный клубок. Регулировать движение энергии помогает и множество мудр йоги. Это специальные положения тела, которые дополняют позы рук. В результате это уже не просто жесты, а целая система распределения энергии в теле человека. Отметим некоторые из наиболее важных мудр, которые позволяют непосредственно воздействовать на гармонизацию стихий в тонком теле.

Выше уже указывались чакры, через которые проходит энергия. Они изображаются как лотосы, каждый из них содержит: свой геометрический символ, мантру, указание на определенную символическую повозку и изображение конкретного божества. Эти божества есть не что иное, как «формы сознания». Следуя за энергией, мы поднимаемся от одной формы к другой и тем самым от одного духовного мира к другому, пока не достигаем выхода за пределы физического.

Остановимся подробнее на том, что такое кудалини. Эту энергию следует понимать как космическую силу. Она присутствует и в самом человеке – как сила жизни. Ее сворачивание вокруг себя змеей и развертывание по спирали символизирует, с одной стороны, состояние покоя, статики, а с другой – движение, динамику. В «свернутом» виде энергия находится в центральной точке, будучи представленной и в физическом плане, и на уровне тонкого тела. Неподвижной энергия пребывает в Муладхара-чакре. Пробуждаясь, она движется по восходящему направлению через чакры, объединяясь в итоге с космической силой на уровне тысячелепесткового лотоса.

Существо кундалини – световое и звуковое одновременно. Свет связан с тонким миром, звук же отсылает к началу творения мира, космоса. Это особое состояние единства, в котором нет существенных различий между звуковыми и световыми волнами. Речь идет о том, что слышимо внутренним ухом (не нашим физическим инструментом, а тем, что есть в тонком теле) и внутренним оком. Но эти изначальные волны облакаются в грубый – материальный – звук и столь же явно воспринимаемый свет, проявления глубинных основ космоса.

Предложенные вам упражнения пробуждают кундалини, начинается этап ее динамического развертывания. Благодаря ей лотосы расцветают, раскрываются. Более того, она увлекает их к высшему центру.

Овладевший энергией не стремится к тому, чтобы зафиксироваться в каком-либо одном состоянии. Он направлен к освобождению. Силы лишь открывают ему путь. Тот, кто стремится к контролю над открывающейся энергией, никогда не станет йогом и не достигнет высшего состояния – за пределами воспринимаемого, в области чистого созерцания. Он останется в пределах реализации только индивидуального начала, но не полноты космического.

Выход – в достижении высших двух чакр. Здесь находится священный слог «ом». С ними связано открытие «третьего глаза» – «ока Познания». Высшая чакра – «жилище блаженства», как называют ее на Востоке. Достигший этого прорывается через время и пространство, достигает благодатного состояния.

Когда нарушен баланс стихий, очищение, восстановление полноты энергии (праны) позволят добиться улучшения. Изменения в тонком теле сказываются и на состоянии физического.

Возможно, сначала вы не почувствуете потоки энергии в теле. Только долгая практика научит вас правильно оценивать происходящее с вами. Но с самого начала важно быть предельно внимательным к каждому упражнению, движению, положению тела и рук.

Важно оставаться спокойным, волей подавлять гнев и раздражительность. Невозмутимость – непременная составляющая успеха.

Отметим несколько мудр, которые известны в практике йоги.

Мудра пяти удержаний

Имеет отношение к пяти нижним чакрам. Энергия поднимается по возвышающему принципу. Нужно выполнять мудры на каждую из чакр последовательно. При этом сначала концентрируйтесь на своей энергии,

затем на восприятии, перейдя к третьему лотосу, – на воле, к четвертому – любви, к пятому – огненном преображении, шестому – своему «третьем глазе». Так обнаруживается свет невидимый.

Мудра полета

Методика выполнения. Сядьте прямо. Положите руки на колени. Отведите кончик языка назад, чтобы коснуться им нёба. Так замыкается прана в системе каналов тонкого тела. Прикосновение в том месте, где твердое нёбо переходит в мягкое, обеспечивает импульс нисходящего потока огня. Эта мудра приближает к созерцанию.

В практике йоги есть и другие варианты прикосновения кончика языка к твердому нёбу. Например, непосредственно перед верхней десной (обычно так поступают при выполнении большинства положений) – этим замыкается циркуляция силы воздуха. Касание мягкого нёба как можно ближе к глотке служит импульсом к нисходящему потоку силы воды. Если место обнаружено точно, то человек ощущает нисходящий поток. Сидеть при этом следует с прямым позвоночником, чтобы распознать прохождение импульса по телу.

Мудра покоя

Служит расслаблению и правильному восприятию энергетических процессов, происходящих в тонком теле, и перемен в физическом.

Методика выполнения. Нужно лечь на спину, вытянуть тело. Полностью расслабиться. Руки несколько отодвинуты ладонями вверх. Находиться в такой позе можно от десяти минут до получаса. Но лучше, если вы упражняетесь каждый день и это стало правилом.

Мысленно прочертите контуры своего тела, продвигаясь снизу вверх: левая нога, правая, левая рука, правая, нижняя часть спины, верхняя, шея, голова, грудная клетка. При этом необходимо почувствовать в отдельности, последовательно все пальцы на ногах, а оттуда выше – все части тела. Концентрируйтесь на каждой из них.

Почувствуйте сначала плотность земли. Затем, переводя внутреннее обозрение на области дыхания, продвигайтесь от живота, груди к голове. Осознайте динамику вдоха и выдоха и свободу дыхания.

Почувствуйте расслабление всех частей лица. Важно осознавать происходящее и не засыпать. Прежде чем встать, слегка потянитесь и

вытянитесь.

Мудра четвероликого бога

Методика выполнения. Выполняя эту мудру, сидите прямо. Лучше всего, если вы займете позу йога, скрестив ноги. Руки положите на колени. Ладони повернуты вверх, большой и указательный пальцы соединены в кольцо. Другие вытянуты. Глаза следует закрыть и сосредоточиться на теле и дыхании. Сначала только на левой стороне. Так следует воспринимать запах (левой ноздрей), вкус (слюну слева), кожу, температуру воздуха при вдохе и выдохе. Закрыв глаза, посмотрите влево и вдаль. После этого поверните медленно голову туда, куда вы смотрите. Плечи остаются прямыми. Затем прислушайтесь левым ухом. Вернитесь к центру. Прделайте то же самое с правой половиной тела.

Следующий этап – не открывая глаз, направьте взгляд в точку между бровями. Это место «третьего глаза». Он открывает бесконечное пространство. Лучше поднять подбородок, чтобы можно было узреть эту высоту. Вернитесь к центру тела. Выпрямитесь.

Далее нужно постараться взглянуть на кончик носа и сосредоточиться на нем. После обратиться внутрь живота, в глубину. Наклоните голову, прижмите подбородок во впадинку на груди. Вернитесь к центру. Упражнение длится от 15 минут до получаса.

Мудра сосредоточенного взгляда

Подходит для приготовления к медитации. Улучшает способности концентрации.

Методика выполнения. Сядьте прямо. Левая рука покоится на левом колене. Правая поднята горизонтально перед ртом. Ладони смотрят вниз. Пальцы рук вытянуты. Большой палец правой руки несколько удален от лица, находится между верхней губой и носом. Взгляд фиксируется на мизинце. После этого следует положить правую руку на правое колено. Обе руки располагаются ладонями вверх. Большой и указательный пальцы соединены в кольцо, другие вытянуты.

Практика мудр в йоге чрезвычайно разнообразна. Мы привели только самые простые положения тела, которые помогут вам сконцентрироваться на получении энергии.

МУДРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ОБРЕТЕНИЮ УСПЕХА И ЛЮБВИ

Мудры, возвращающие равновесие жизненных начал

Я уже рассказал о первоэлементах, из которых создано все живое. Следующие мудры позволят вам обрести равновесие их в себе, что создает фундамент для укрепления здоровья. Эти мудры можно выполнять как малый комплекс при ослабленном состоянии или по отдельности в зависимости от тех или иных негативных ощущений.

Прежде всего напомним о сущности первоэлементов, за исключением эфира, который содержит в себе черты всех четырех.

Воздух (на санскрите «вайю» – от «ва», что значит «двигаться») – ветер, дуновение. Этот элемент символизирует подвижность, развертывание. Его, конечно, нельзя отождествлять с ветрами природными, приносящими нам тепло или холод. Этот воздух мы можем ощутить, но не услышать или увидеть, что вполне понятно даже в том случае, когда мы прячемся от мороза или жары.

Огонь – элемент, данный нам в двух проявлениях: свет и тепло. Мы его действительно видим. Нет света – нельзя рассмотреть очертания предметов и людей. Со светом связан и цвет. Кто на уроках физики ни учил: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» (цвета спектра, вместе составляющие свет). Можно вспомнить, как мы с интересом наблюдаем цветовое различие в частях пламени.

Следующий элемент – вода. Имеет свои характеристики, главные из которых – плотность, тяжесть, холод. (Тепло считается принадлежностью огня.) Слюна – это тоже вода, поэтому с ней и связан вкус.

Земля, в отличие от воды, обладающей текучестью, самый плотный и тяжелый из элементов. Запах рассматривается как принадлежащий твердым частицам – отделяясь от тел, они улавливаются органом обоняния.

Существует множество мудр, позволяющих восстановить гармонию всех элементов и тем самым единство самого существования человека.

Мудра Неба

Поскольку небо занимает по отношению к земле верхнее положение, то у человека эта мудра связана с его верхней «составляющей» – головой. Она затрагивает тонкий элемент – эфир. Соответственно, мудра Неба регулирует внутренний слух человека, а также предназначена для страдающих заболеваниями ушей или слабослышащих.

Методика выполнения. Средний палец сгибается таким образом, чтобы его подушечка касалась основания большого пальца. Большой прижимает согнутый средний. Другие пальцы остаются выпрямленными, без напряжения.

Мудра Ветра

Она затрагивает второй из перечисленных выше элементов – воздух, который также определяет степень адекватного реагирования нервных окончаний тела. Нарушение пропорции этого элемента затрудняет подвижность человека и делает ощущения болезненно острыми. К мудре Ветра прибегают также при ревматизме, подергивании шеи и головы. Чередуют ее с мудрой Жизни.

Методика выполнения. Нужно достать подушечкой указательного пальца основание большого. Большим пальцем указательный слегка придерживается. Другие пальцы остаются выпрямленными и расслабленными.

Мудра Огня

Позволяет восстановить духовную ясность, а соответственно, способность видеть и зрительно воспринимать предметы. В буддизме свет огня – символ мудрости. Это мистическое единство с Богом, преображение естества. Также в разных традициях с огнем связывается испытание добродетели человека.

Методика выполнения. Указательный и большой пальцы нужно соединить таким образом, чтобы образовалось кольцо. Другие пальцы держите вытянутыми.

Мудра Воды

Жизнь на Земле без воды невозможна. Вода составляет основу организма человека. Поэтому вполне понятна закреплённость данной мудры за кровью, а также слизью. Избыток последней приводит к заболеваниям тех органов, где она скапливается. Слизь может появляться как избыточное содержимое в желудке, печени, кишечном тракте. Накапливается она при легочных заболеваниях, когда образуется мокрота. Согласно всем восточным представлениям, избыточное количество жидкости приводит к энергетической блокаде организма.

Методика выполнения. Мизинцем правой руки прикасаемся к основанию большого пальца, которым мизинец слегка прижимается. Левая рука обхватывает снизу правую. Большой палец левой руки располагается на большом пальце правой.

Мудра Земли

Земля как первоэлемент, из которого строится наше тело, определяет тип личности и подверженность человека тем или иным болезням. Из стихии земли образованы кости, мышцы, органы обоняния. С ней соотносятся прочность духа, его способность сохранять целостность. Эта мудра нацелена на укрепление нормального психофизического состояния, противодействие психической слабости, стрессу. Кроме того, у нее есть и выраженный защитный эффект – ограждение от внешних энергетических воздействий.

Методика выполнения. Большой и безымянный пальцы соприкасаются подушечками (при этом происходит легкое нажатие). Остальные пальцы выпрямлены. Выполняется параллельно обеими руками.

//-- * * * --//

Наряду с перечисленными мудрами, которые упорядочивают баланс стихий в человеке, восстанавливая гармоничное равновесие сторон, можно назвать еще несколько, которые также непосредственно касаются самых главных энергетических обменов в организме.

Мудра Энергии

Она способствует избавлению от вредных веществ, которые блокируют пути движения энергии в человеческом теле, при этом нарушает полярность энергетического обмена, человек утрачивает сам источник сил. Поэтому эта мудра обеспечивает противоболевой эффект, содействует избавлению от шлаков, ядовитых соединений, заодно влияя на улучшение работы мочеполовой системы.

Методика выполнения. Соединить подушечки среднего, безымянного и большого пальцев. Другие пальцы остаются свободными и выпрямленными.

Мудра Жизни

Она позволяет уравновесить энергетическое поле, накопить потенциал для работы всего организма. Как следует из названия, мудра Жизни укрепляет общее состояние, наполняя живительными силами. Это сказывается

наилучшим образом на работоспособности, выносливости, помогает избежать переутомления, усталости, обессиленности.

Методика выполнения. Соединить подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев, все другие пальцы рук выпрямлены. Делается параллельно обеими руками.

Мудра Интуиции

Она касается мыслительных процессов и душевной организации. Разум следует держать в ясности и под контролем, а вот с помощью интуиции перед человеком раскрываются просторы иных миров. Поэтому интуиция как бы надстоит над перечисленными пятью элементами, увлекая к центру мироздания, средоточию. Мудра направлена на совершенствование внутреннего зрения и прозрение.

Методика выполнения. В кольцо соединяются мизинец и большой палец. Другие пальцы остаются вытянутыми.

Мудра Силы и Защиты

Она наделяет человека большой силой, потому что устанавливает каналы связи с солнечной и лунной сферами. Кроме того, уравнивает мужское и женское начала, придает чувство целостности.

Методика выполнения. Пальцы обеих рук сжаты в кулаки. Находятся в скрещенном состоянии перед грудью, повернуты наружу. Большой палец – внутри кулака, он защищен от внешнего воздействия.

Мудра, дающая самообладание

Мудра повышает способность сохранять выдержку и присутствие духа, благодаря чему в стрессовой ситуации вы сумеете контролировать себя и уберете себя от ошибок.

Методика выполнения. Руки выпрямим в стороны и согнем в локтях под прямым углом. Кисти находятся на уровне ушей, ладони обращены вперед. Прижмем пальцы, за исключением больших, к ладоням; большие пальцы вытянем и укажем ими на виски (рис. 35). Дыхание короткое и быстрое.



Рис. 35

Мудра для достижения успеха

Мудра снимает блокировку умственной и эмоциональной энергии, которая возникла в прошлом, а теперь стоит у вас на пути.

Методика выполнения. Соединяем указательные пальцы обеих рук так, чтобы большие пальцы прятались под ладонями, которые обращены вниз. На секунду крепко прижмем указательные пальцы друг к другу. Затем перевернем ладони вверх – теперь у нас соединены мизинцы. И вновь повернем кисти ладонями вниз так, чтобы соединились указательные пальцы (рис. 36). В момент перемены положения рук каждый раз произносим мантру ХАР. Дыхание быстрое и короткое.



Рис. 36

Мудра, повышающая коэффициент полезного действия

Эта мудра воздействует на все энергетические каналы в теле человека, приводит в равновесие нервную и эндокринные системы и обещает вам предельную концентрацию в любой ситуации.

Методика выполнения. Руки сгибаем в локтях и поднимаем их на уровень груди, располагая примерно в двух сантиметрах от тела, внутренней стороной ладоней – к груди. Правая кисть располагается поверх левой. Пальцы обеих рук вытянуты, кончики больших пальцев прижаты друг к другу, предплечья параллельны полу (рис. 37). Дыхание: медленный и глубокий вдох, задержка дыхания на 10 секунд, растянутый на 10 секунд выдох.



Рис. 37

Мудра для преодоления усталости

Эта мудра поможет восстановить силы, исцелит вас, взбодрит и повысит интуицию.

Методика выполнения. Пальцы сгибаем в кулаки, за исключением указательных – они вытянуты. Правый кулак обращен вниз, левый – вверх. Правый указательный палец кладем на левый указательный палец и соединяем их в середине второй фаланги так, чтобы соприкасались проходящие здесь меридианы (рис. 38). Дыхание – медленный глубокий вдох через нос и медленный напряженный выдох через сжатый рот. Струю выдыхаемого воздуха направляем на кончики указательных пальцев.

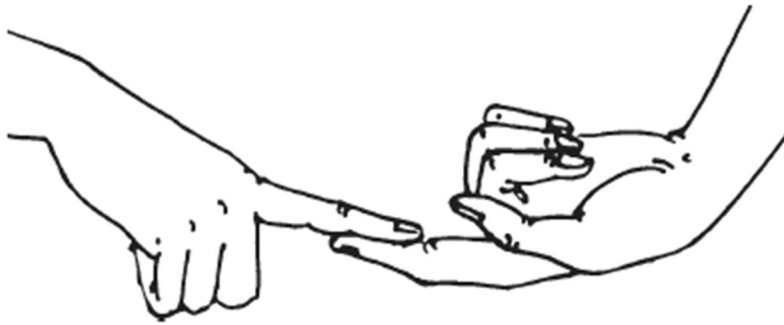


Рис. 38

Мудра, способствующая обновлению сил

Эта мудра помогает накапливать энергию в организме, необходимую для обновления физических и умственных сил, позволяет справляться с повседневными профессиональными нагрузками и различными домашними заботами.

Методика выполнения. Руки вытягиваем прямо перед собой. Правую руку сжимаем в кулак и обхватываем его ладонью левой руки так, чтобы основания обеих ладоней соприкасались, а большие пальцы были тесно прижаты друг к другу и вытянуты вверх (рис. 39). Дыхание равномерное, медленное и глубокое.



Рис. 39

Мудра для обретения сильного характера

Эта мудра изменит механизм обмена веществ, присущий вашему мозгу, поможет закалить волю, сделает вас духовно богатой и сильной личностью, способной привлекать к себе таких же сильных людей.



Рис. 40

Методика выполнения. Поднимаем руки на уровень головы, пальцы сжимаем в кулаки. Выпрямляем большие пальцы обеих рук и вытягиваем вверх оба указательных пальца. Левая кисть находится на уровне подбородка, правая чуть выше лица. Сложенные ладони обращены друг к другу (рис. 40). Дыхание – медленное и глубокое.

Мудра, способствующая максимальной концентрации

Эта мудра поможет вам успокоиться, сосредоточить внимание. Благодаря ей вы сможете овладеть потоком мыслей и направить их в нужное русло.

Методика выполнения. Складываем большие и указательные пальцы обеих рук в кольцо; остальные пальцы направляем вверх и вытягиваем. Соединяем кисти рук над пупком так, чтобы вытянутые вверх пальцы обеих рук касались друг друга тыльной стороной (рис. 41). Дыхание медленное и глубокое.



Рис. 41

Мудра, развивающая остроту ума

Эта мудра оказывает воздействие на центральные участки головного мозга и стимулирует мыслительные процессы. Благодаря ей вы сможете принять верное решение в самых сложных жизненных случаях.

Методика выполнения. Левую ладонь поднимаем и раскрываем, локоть отводим в сторону. Указательным и средним пальцами правой руки медленно, с нажимом проходимся по центру левой ладони, а затем до самых кончиков среднего пальца и мизинца. Пальцы левой руки под нажимом подаются назад. Движение совершается несколько раз вверх и вниз (рис. 42). Дыхание медленное и глубокое.



Рис. 42

Мудра для преодоления испытаний

Эта мудра поможет в сложных жизненных ситуациях не поддаваться пессимизму, противостоять негативной энергии и притягивать позитив. Благодаря ей вы научитесь самообладанию.

Методика выполнения. Сжимаем обе руки в кулаки – большие пальцы выставляем наружу. Затем начинаем поднимать и опускать руки через стороны, описывая большие круги (рис. 43). Дыхание медленное и глубокое.



Рис. 43

Мудра для обретения уверенности в себе

Эта мудра повышает способность организма генерировать позитивную энергию, а также предупреждает мысли и действия, которыми человек может навредить сам себе.

Методика выполнения. Руки располагаем чуть ниже сердца, локти разводим в стороны. Согнутые средние, безымянные пальцы и мизинцы обеих рук соединяем вторыми фалангами. Указательные пальцы вытянуты вперед и соприкасаются подушечками. Большие пальцы вытягиваем в направлении груди и тоже соединяем подушечками. Большие пальцы

касаются тела в области солнечного сплетения (рис. 44). Дыхание медленное и глубокое.



Рис. 44

Мудра, помогающая снимать психологическое напряжение
Эта мудра помогает сбросить чрезмерную умственную нагрузку, сохранять равновесие и укреплять нервы.



Рис. 45

Методика выполнения. Руки сгибаем в локтях и складываем их под грудью, чуть выше пупка. Ладони обращены вверх, тыльная сторона левой ладони лежит на правой ладони. Пальцы вытянуты и сомкнуты (рис. 45). Дыхание медленное и глубокое.

Мудры для развития речи и ведения дискуссии Спор и увещевание

Методика выполнения. Средний и большой пальцы правой руки соприкасаются, указательный нужно держать выпрямленным вверх, безымянный и мизинец сгибаются. Так мы заручаемся поддержкой того, о чем думаем. Это особенно важно, когда вы настраиваетесь на выдвижение аргументов.

Разъяснение

Методика выполнения. Кончики большого и указательного пальцев едва касаются, образуя круг. Остальные пальцы вытянуты вверх. Такой жест призывает к терпению и вниманию (рис. 46).



Рис. 46

«Колесо закона»

Методика выполнения. Человек сидит. Указательный и большой пальцы правой руки согнуты кольцом. При этом они соприкасаются со средним пальцем левой. Руки около груди, левая прикрывает правую. Закон охраняет наши помыслы от дурного, настраивает на разумное и светлое.

Истина

Методика выполнения. Кисти рук надо положить одна на другую ладонями вверх и расположить на скрещенных ступнях. Это жесты постижения. Они обычно встречаются в практике медитации. Если вы выполните подобное упражнение, то почувствуете новые горизонты, к которым раньше боялись приближаться.

Мудрец Чжуан-цзы говорил: «Знать, как найти неизведанное, – совершенство. Кому же известен неизъяснимый Путь? Он, если кто-то может познать, есть Небесная Кладовая. Добавляй в нее – она не переполнится. Черпай – не станет мельче. Это потаенный свет».

«Отречение»

Называется также мудрой Отшельника. Рука направлена вниз, прочь от тела. Это символизирует отказ от мирских удовольствий, аскетический путь (рис. 47).



Рис. 47

Это жест спокойствия и твердости духа. Важно учиться этому, находя основания в собственной душе, и показать свою твердость окружающим.

«Избавление»

Методика выполнения. Рука вытянута горизонтально (может быть и вертикальное положение). Ладонь поворачивается вперед. Большой палец прижимает средний и безымянный, располагаясь на последнем. Указательный и мизинец вытянуты вдоль руки (рис. 48).



Рис. 48

Это жест отвращения от негативного, призывания любви как основы жизни. Его важно воспроизвести, если вы хотите «уловить» положительную энергию, которая бы привела вас к гармонии отношений с другими людьми.

«Поклонение и молитва»

Методика выполнения. Две руки расположены напротив груди, ладонь к ладони, в позиции молитвы. Этот жест, как и в случае с почитанием, понятен всем.

«Победа»

Методика выполнения. Рука простиерта, словно человек несет знамя.

«Предостережение»

Методика выполнения. Указательный палец направлен на предполагаемый объект вверху (рис. 49).

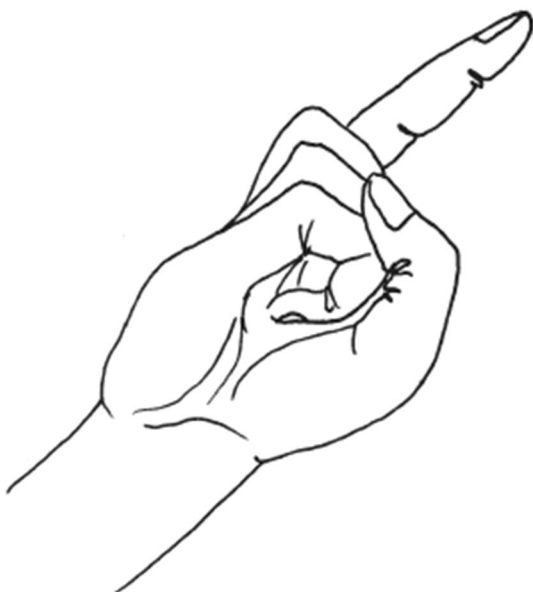


Рис. 49

«Уважение и почтение»

Рука (от кисти до плеча) на уровне плеч, ладонью к груди, пальцы слегка изогнуты, кончиками слегка повернуты в сторону плеч.

«Совершенство»

Методика выполнения. Все пальцы сплетены, ладони соединяются, кончики больших и указательных пальцев вместе вытягиваются вверх.

Два вытянутых пальца напоминают мировую ось, которая скрепляет все мироздание.

«Учение»

Методика выполнения. Концы большого и указательного пальцев соединяются в кольцо, остальные остаются открытыми. Ладони обращены вверх.

В этой мудре важны обращенные вверх ладони. Это знак открытости всех каналов вашего тела знанию. Такая мудра настраивает на лучшее постижение самого сложного смысла и его усвоение.

«Понимание»

Методика выполнения. Большой и указательный пальцы соприкасаются так, словно между подушечками зажато зернышко. Остальные свободны. Ладонь повернута книзу. Это символ духовного постижения, удержания зерна истины.

Мудра, пробуждающая нежность

Эта мудра регулирует электромагнитное поле мозга, благодаря чему на вас снисходит умиротворение и нежность.

Методика выполнения. Сожмем кулаки и поднесем их внешним ребром сомкнутой ладони к вискам. Легко прижмем кулаки к вискам и расправим пальцы. Закроем глаза. Затем снова сожмем ладони в кулаки и прижмем их внешней стороной к вискам (рис. 50). Дыхание медленное и глубокое.



Рис. 50

Мудра для достижения чувства удовлетворенности

Эта мудра приведет в равновесие вашу энергию, избавит от чувства досады, возникающего при различных неудачах, принесет успокоение.

Методика выполнения. Соединяем в кольцо кончики большого и среднего пальцев на правой руке, а также кончики большого пальца и мизинца – на левой. Остальные пальцы расслаблены. Руки находятся на расстоянии нескольких сантиметров одна от другой на уровне пупка (рис. 51). Дыхание медленное и глубокое.



Рис. 51

Мудра для обретения любви

Эта мудра активизирует прохождение энергии, которая пробуждает чувство любви.

Методика выполнения. Сгибаем средние и безымянные пальцы обеих рук и прижимаем их к ладоням. Мизинцы, большие и указательные пальцы поднимаем вверх (рис. 52). Дыхание: медленный вдох и быстрый выдох.



Рис. 52

Мудра для обретения счастья

Эта мудра оказывает мощное воздействие на состояние ума и дает чувство счастья.

Методика выполнения. Сгибаем безымянные пальцы и мизинцы на обеих руках и мягко, но крепко прижимаем их большими пальцами к ладоням. Указательный и средний пальцы вытягиваем вверх. Дыхание равномерное, медленное и глубокое.

Мудра для поддержания сексуальной энергии

Эта мудра поддерживает в равновесии сексуальную энергию и помогает контролировать ее, очищая и восстанавливая железы, отвечающие за половые органы человека.

Методика выполнения. Складываем ладони и переплетаем пальцы. Левый мизинец находится внизу. Руки крепко сжимаем (рис. 53). Располагая правый большой палец поверх левого, мы увеличиваем свою сексуальность. Располагая левый большой палец поверх правого, мы переполняемся чувственностью и нежностью. Дыхание – энергичный вдох и выдох через нос.



Рис. 53

Мудра для преодоления гнева и предупреждения головной боли

Эта мудра поможет победить в себе негативные эмоции, направить энергию гнева в конструктивное русло и обрести душевное равновесие. Также она эффективна для предупреждения и снятия головных болей.

Методика выполнения. Поднимаем руки ко лбу. Сжимаем обращенные вперед ладони в кулаки и вытягиваем большие пальцы обеих рук навстречу друг другу. Надавливаем большими пальцами на брови вблизи переносицы и сосредотачиваем взгляд на кончике носа (рис. 54). Дыхание медленное и глубокое.



Рис. 54

Мудра, способствующая долголетию

Эта мудра воздействует на нерв жизни, проходящий вдоль позвоночника, и способствует появлению нового физического биоритма, характерного для долгожителей.

Методика выполнения. Вытягиваем руки прямо перед собой, не сгибая локти. Складываем ладони ковшом, как будто ловим в них струю воды. Дыхание короткое и быстрое.

Мудра, способствующая умиротворению

Эта мудра поможет контролировать эмоции и входить в состояние полного душевного покоя.

Методика выполнения. Поднимаем левую руку вверх, на уровень уха, ладонь обращена вперед. Соединяем в кольцо большой и средний пальцы, остальные вытянуты. Правую руку сгибаем в локте и располагаем на уровне солнечного сплетения; большой палец и мизинец соприкасаются кончиками, остальные пальцы вытянуты, ладонь обращена вверх (рис. 55). Дыхание – вдох на счет «раз, два, три, четыре» и быстрый энергичный выдох.



Рис. 55

//-- * * * --//

Все перечисленные жесты имеют свой особый смысл. Он проявляется только в том случае, когда пальцы рук взаимодействуют.

Выше я уже говорил, что означает каждый палец руки. В Индии мне

рассказали еще об одном их значении. Большой палец – это сознание и бесконечность. Каждый раз, когда выбирается та или иная мудра, большой палец обращает вас к бесконечности. Вы словно оказываетесь возвращенными в изначальное состояние, когда гармонию ничто не нарушало. Указательный палец – это знак творения, создания человека и физического тела. Он означает, что энергия Творца проявлена и реализована в конкретном человеке. Когда вы соединяете большой и указательный пальцы в кольцо, то восстанавливаете разрыв между всем и вашим «Я». Средний палец означает отделение личного «Я», появление чувства отделенности и отдельности. Безымянный – отчуждение, а также мир иллюзий. Наконеч, мизинец – сумма всех деяний, и плохих и добрых. Тайну пальцев рук мне приоткрыли на Тибете. Посмотрев на буддийского монаха, который рассказывал мне о них, я подумал, что он-то наверняка знает, где пролегает путь к свету. Особенно после того, как мимо прошел далай-лама...

В ПОМОЩЬ ПРАКТИКУЮЩЕМУ МУДРЫ

Практикующие мудры могут сразу почувствовать, что им открывается нечто новое. Их руки начинают «ощущать» намного больше. Кажется, будто каждый раз вы находите что-то такое, о существовании чего подозревали, но точно не знали, – словно световые волны оказываются между вашими пальцами. Если вы точны в технике выполнения упражнений, то со временем сможете контролировать прохождение энергии по меридианам и поле, образующееся между ладонями. Тогда вы почувствуете внутреннюю силу, помогающую вам справиться со многими вашими проблемами.

Наши руки, привыкнув к жестам, о которых я рассказал, становятся «передатчиками»: энергия исходит, энергия проникает. Они «улавливают» то, что именно на данный момент нам нужно. При этом правая рука положительная, она активна и при выполнении мудр, левая же – отрицательная, это воспринимающая часть нашей системы.

Прекрасно, если у вас получились все мудры, которые вы хотели выполнить. Но что делать, если возникли трудности: руки не слушаются, задуманное не осуществляется?

Мудры – такая техника, которая не может вызвать серьезные трудности. Но все же терпением запастись надо. Цель близка, но она не на расстоянии вытянутой руки. К цели приводит путь, и пройти его предстоит, учась сдержанности и собранности.

Нередко людей пугает, что они должны делать, как говорят, «чудные» задания. Мне больше нравится, когда ударение в этом слове на звуке «у». Первые тренировки – это ваша проба: сменить «чудное» на «чудное». Осознание перемены в этом приходит к практикующим мудры неожиданно. Вы вдруг понимаете, что можете сделать самое трудное, самое сложное. Только не дайте сильной эмоции завладеть вами, иначе технику вы освоите, но смысл утратите. Идти нужно, не теряя равновесия.

Предлагаю вам поучиться ряду движений, после чего любая мудра «технически» не окажется препятствием.

Чтобы не ощущать физического утомления, постарайтесь приучить к мудрам ваши руки.

Важно уметь сгибать ногтевые фаланги пальцев. Для этого потренируйтесь следующим образом. Представьте, что вы словно бы размешиваете ложечкой, слегка зажатой между указательным и большим пальцами, сахар в чашке чая. Чашкой служит левая ладонь. Постарайтесь размешать все очень хорошо, делайте движения медленно.

Представьте, что сахар сначала оказался в области мизинца, затем безымянного пальца и т. д. Дойдя до большого пальца левой руки, вы исполните задуманное.

Вращая, вы удаляете и приближаете руку. Вот такой танец! Ритм же вы определите сами, он не бывает раз и навсегда заданным. Здесь ваш настрой должен совпасть с ритмом Вселенной – ни много ни мало!

Очень полезно и следующее упражнение, когда две руки обращены ладонями друг к другу. Все пальцы, кроме мизинцев, слегка согнуты, мизинцы же несколько отведены. Одним из пальцев правой руки сделайте движения к парному пальцу левой и обратно от него. Аналогичным образом поступают со всеми другими пальцами.

Это помогает почувствовать вибрации энергии и ее обмен. Сможете вы ощутить и симметрию, на которой основана гармония жизни. Вы словно играете на невидимом музыкальном инструменте, и рождающаяся музыка доставляет вам неожиданную радость. Вы забываете о суете, только ритм увлекает вас, гармонизируя все стихии. Вы становитесь дирижером невидимого оркестра.

Согните ладони в полукруг, как бы охватывая пальцами правой руки большой палец левой. По часовой стрелке вращайте правой рукой вокруг этого пальца, словно массируя его. Затем точно так же поступайте с другими пальцами левой руки. Этот «массаж» помогает вам понять, какие поля образуются между ладонями, настроить свои руки на принятие энергии. Вы не просто тренируете тело, вы действительно настраиваетесь на то, чтобы

стать более восприимчивым к ритмам жизни. Кроме того, вы почувствуете легкость в руках. Это придаст вам еще и бодрость.

Натренировав пальцы, не забудьте о запястьях и ладонях. Предлагаю вам сделать две фигуры, которые помогают понять, что значит «энергетическая связь».

Согните руки в локтях, ладонь правой руки обращена к ладони левой. Они разведены на ширину плеч. Постарайтесь свести ладони, но не соединяйте их. Представьте, что между руками мячик, который вы хотите сжать. Когда вы сводите руки, делайте два движения в сторону, а затем одно внутрь. Мячик как бы сопротивляется сжатию, но вы упорно движетесь к своей цели.

Второе упражнение также напоминает игру с мячом. Ладони обращены одна к другой, но расположены перпендикулярно, пальцы рук разведены. Кажется, будто вы перебрасываете мяч. Или, к примеру, вам достался горячий пирожок, он обжигает кожу, и вы пытаетесь его охладить, подбрасывая и перекидывая из руки в руку.

Выполняя это упражнение, нужно быть осторожным, чтобы ваш «мячик» или «пирожок» не повредить. Мысленно же сконцентрируйтесь на ощущениях в кончиках пальцев. Они становятся вашими каналами получения дополнительной подпитки для организма. И инструментами, аккумулирующими психическую энергию.

Все, что вы почувствуете во время таких упражнений, останется в подсознании. В результате, когда вы познакомитесь с мудрами, вам не нужно будет отвлекаться на детали. Все будет сосредоточено на энергетическом обмене.

Чтобы добиться наибольшего успеха в тренировке, не пренебрегайте рядом правил. Из двух рук в указанных примерах правая – активная, левая же – воспринимающая. Все движения по кругу нужно совершать вслед за солнцем. Солнечный свет – тот источник, без которого жизнь меркнет. Наши движения повторяют движение солнца. При разведении ладоней не теряйте ощущения энергетической связи между ладонями, иначе ваше занятие потеряет смысл. Начинайте тренировать руки с правой, затем приступайте к левой (если вы не левша). Самыми активными точками будут подушечки пальцев: ими вы воспринимаете космическую энергию. Концентрируйтесь при выполнении упражнений на том, как через ваши руки проходят токи жизни, наполняя вас силой и здоровьем.

Все нужно выполнять с оптимальной для вас скоростью, но без спешки.

Сосредоточьтесь на упражнениях. Не бросайте начатое, если вы замечаете, что не все получается так, как хотелось бы. Со временем вы этому обязательно научитесь.

Для правильной циркуляции энергии важно придерживаться и некоторых других правил.

Руки должны быть расслабленными. Тот палец, который участвует в создании энергетического поля, слегка напряжен, чтобы вы ощущали прохождение энергии. При движении правой рукой в ней концентрируется заряд, который нужно сохранить. Поэтому постарайтесь сначала (хотя бы минуты три) не прикасаться правой рукой к каким-либо предметам. Когда вы выполняете упражнение с перебрасыванием «мяча», правая рука вращается в более ускоренном темпе, когда она перемещается над ладонью, в более медленном – над пальцами левой руки. Затем поменяйте руки местами.

Чтобы подготовить левую руку для энергетического наполнения и освободить от «экранирующего» эффекта, сведите мизинец, безымянный, средний и указательный пальцы. Их подушечками проведите по большому, направив движение к ладони, как бы медленно сбрасывая паутину. Это прием, который позволяет вам избавиться от лишнего, неприятного, досаждающего. Так рука подготавливается для получения энергии. Кроме того, таким образом вы можете избавиться от всего нежелательного и отрицательного. Точно так же, как мы пытаемся смыть грязь с руки. Теперь ваша рука – чистый лист, на котором вы напишете иероглифы вашего самочувствия.

Тренируйтесь сидя. Дыхание должно быть размеренное, ровное. Мысленно концентрируйтесь на прохождении энергии. Помогайте себе взглядом. Представьте, что энергия проходит по вашим рукам к телу – от одной его части к другой. Перемещайте мысленный взор справа налево и слева направо. Сначала по руке, предплечью, груди. Потом через грудь к животу и ногам, к стопе. Когда я учился мудрам, то первоначально делал это, следя за собой. Затем стал мысленно представлять, как это может быть. Теперь мне достаточно приступить к упражнениям, чтобы энергетические потоки сами нашли свои каналы.

Научившись этим нехитрым, но важным упражнениям, вы подготовите себя к осмысленному выполнению мудр.

Удачно завершая какое-либо дело, мы потираем руки. Почему? Этот жест становится подтверждением итога, мы накапливаем энергию радости и удовлетворенности, гармонии отношений с миром и отношения к себе. Делайте это чаще – и почувствуете прилив сил и заряд энергии на будущее.

СИЛА МЕДИТАЦИИ

Теперь, когда вы получили представление о мудрах и, надеюсь, смогли выбрать для себя те из них, которые актуальны для вашего физического здоровья или внутреннего эмоционального состояния, поговорим о медитациях. Ведь они тоже обладают мощным оздоровительным потенциалом. Возможно, кто-то удивится подобному заявлению. Ведь слово «медитация» ассоциируется у большинства людей с чем-то запредельным. Считается, что медитацией могут заниматься лишь люди, погруженные в мистические переживания, так сказать, не от мира сего. Но это не так. Как известно, большинство заболеваний происходит «от нервов». А жизнь современного человека столь стремительна, наполнена стрессами, что нервы у большинства людей находятся в совершенно расстроенном состоянии.

Медитация укрепляет иммунитет против целого ряда заболеваний, среди которых простуда, гипертония, астма, псориаз и даже рак. С помощью регулярных занятий вы сможете наладить работу нервной системы и сон, избавиться от головной боли и боли в спине, синдрома хронической усталости, улучшить общее самочувствие организма. По данным ученых, изучавших эффект воздействия медитации на человека, у всех медитирующих отмечены снижение артериального давления, улучшение зрения и слуха. После определенного периода занятий организм становился на 4–5 лет моложе своего хронологического возраста.

Кроме того, медитация помогла многим людям улучшить свою работоспособность и отношение к работе: производительность и удовлетворение ежедневным трудом возросли, а желание поменять сферу деятельности, напротив, уменьшилось.

Поэтому обратимся теперь к изучению целебного воздействия медитаций. А для начала поговорим о том, в каких условиях совершаются медитативные практики и какие их разновидности существуют.

ПОДГОТОВКА К МЕДИТАЦИИ

Со временем вы научитесь входить в медитативные состояния в любых обстоятельствах. Однако поначалу вам понадобятся определенным образом подготовленные условия.

Медитировать лучше в одиночестве, в помещении, где вас никто не сможет побеспокоить. Родных и близких стоит попросить не заходить к вам в комнату и не тревожить вас во время занятий.

Следует выключить все электрические устройства, особенно такие

источники беспокойства, как телевизор и мобильный телефон. Не рекомендуется проводить медитацию во время грозы.

Если вы слишком возбуждены, следует для начала успокоить нервную систему посредством расслабляющих процедур. Одежда должна быть свободной, легкой, удобной.

Обычно для медитации рекомендуется поза лотоса, то есть положение сидя со скрещенными ногами. Но если в такой позе вы чувствуете себя дискомфортно, допускается просто сидеть на стуле. Спина при этом должна быть прямая при максимально расслабленном состоянии.

РАЗНОВИДНОСТИ МЕДИТАЦИИ

Суть медитации – это сосредоточение внимания на некоем объекте, находящемся как вне, так и внутри нас.

Таким образом, одним из главных атрибутов медитации является объект медитации, то есть предмет, на который направлено наше внимание при медитации. По объекту внимания медитация делится на четыре группы.

1. Медитация на внешнем предмете, то есть на предметах, находящихся вне нас.
2. Медитация на телесном состоянии или действии, то есть на различных позах, движениях вашего тела.
3. Медитация на идее, образе или символе, то есть на воображаемом визуальном образе или идее.
4. Медитация на звуковом или речевом стимуле, то есть на звуках или словах.

Медитация на внешнем объекте

Этот вид медитации в каком-то смысле является самым понятным и потому популярным. При медитировании ваше внимание должно сосредоточиться на некоем объекте внешнего мира. В качестве объекта для медитации может выступать практически любая вещь или сцена. Например, многие люди любят наблюдать за потоком реки, пламенем костра или величественным видом моря. Природные явления и процессы являются традиционным объектом для созерцания практически во всех культурах. Даже многие западные люди, весьма далекие от медитации, иногда поднимают по ночам голову вверх и смотрят на звездное небо. Вполне понятна польза от

подобного созерцания. Оно оказывает благотворное влияние на нашу душу, заставляя сливаться с природой и чувствовать свою причастность к великому вселенскому действию, наполняет ее покоем и уверенностью.

Но вовсе не обязательно дожидаться безоблачного неба в городе, чтобы прикоснуться к природе. Лучше вполне сознательно стремиться к общению с естественными стихиями. Я советую использовать любую возможность, чтобы вырваться из шумного города и побыть наедине с природой. Даже простое присутствие в природной обстановке придает нам новые силы и уверенность в себе.

Медитация на природе

Выберите какое-нибудь живописное место, где ничто не напоминало бы вам о городе. Это может быть лес, берег озера, степь – любое пустынное место. Вы можете взять с собой раскладной стул или плед, если уверены, что земля под ним будет не очень холодной.

Вообще, при медитации следует быть весьма внимательным к вопросам здоровья. Погружение в высшие состояния сознания еще не делает вас высшим существом. Вы точно так же будете восприимчивы ко всякого рода простудным заболеваниям, как и все остальные люди. Поэтому постарайтесь принять все обычные меры предосторожности. В случае необходимости оденьтесь потеплее.

Выберите наиболее привлекательное направление обзора. Примите удобную позу на стуле или расположитесь на пледе в позе лотоса. Постарайтесь отрешиться от беспокойных мыслей. Расслабьтесь, используя упражнения предыдущей главы. А затем начните как можно более безмятежно и расслабленно созерцать открывающийся перед вами пейзаж. Вглядывайтесь в него, вслушивайтесь в его звуки, впитывайте в себя его запахи. Постарайтесь сконцентрироваться на нем всеми органами своих чувств. Войдите в него. Слейтесь с ним. Секунд через 20–30 закройте глаза. Прислушайтесь к своим внутренним ощущениям. Не анализируйте их. Просто будьте.

Повторите это упражнение несколько раз. Оно подарит вашему духу покой и умиротворение.

Однажды, когда я рассказывал на своих занятиях о медитации на природе, один из моих русских учеников воскликнул: «Так, оказывается, на рыбалке я медитирую!» Я улыбнулся и сказал, что рыбалка была бы еще больше похожа на медитацию, если бы проводилась у водоема, где нет рыбы.

Откровенно говоря, я никогда не был на рыбалке, однако, думаю, эта аналогия хоть и близка к правде, но в чем-то и неточна. Конечно, поплавок можно воспринимать как объект медитации. Однако в этом занятии все же присутствуют некая заинтересованность в конечном результате и напряжение, значит, это не совсем «чистая» медитация.

Еще одним видом медитации на природе является медитация на растениях. Растения – древнейшие живые существа на Земле. Общение с ними – это общение с их историей в несколько миллиардов лет. Вы соприкасаетесь с тайной живого и сущего.

Медитация на растении

Для проведения медитации можно использовать комнатные растения или срезанные садовые цветы. Примите медитативную позу или сядьте на стул. Расположитесь поудобнее. Расслабьтесь. Выбранное растение должно располагаться прямо перед вами на расстоянии 1–1,5 м.

Приступите к его созерцанию. Представьте себе его историю. Размышляйте о пути, которое прошли предыдущие поколения этого вида растения, чтобы оно приняло свою нынешнюю совершенную форму. Таким образом вы приобщитесь к опыту существования живого продолжительностью в миллиард лет. Это благотворно отразится на вашем психическом и физическом состоянии.

Целительный эффект. Эта разновидность медитации крайне полезна для людей, страдающих нервными, а также психосоматическими заболеваниями, например гипертонической болезнью, коронарной недостаточностью, бронхиальной астмой и т. д.

Регулярные занятия помогут вам обрести спокойствие, уравновесить свои внутренние и внешние потребности, достичь гармонии с миром.

Исчезнут раздражительность и беспокойство, наладится сон, придет в норму давление, и вы сможете наслаждаться жизнью человека, здорового и душевно, и физически.

Медитация на мандалах, янтрах и геометрических объектах

В восточной культуре, в частности в Индии и на Тибете, для медитации используются специальные рисунки, так называемые мандалы и янтры – геометрические фигуры, имеющие священный смысл. Они представляют

собой символическое изображение Вселенной и места человека в ней.

Янтра – это одна из форм мандалы, в которой главное внимание уделяется геометрическим фигурам. Одной из древнейших и известнейших является Шри-янтра.

Как мы уже говорили, ее структура повторяет структуру Вселенной и человека. Тройной внешний контур – это тройственная оболочка воспринимаемой нами действительности. Выступы по сторонам – это ворота, открытые четырем сторонам света. Треугольники, направленные вершинами вниз, символизируют силы зла, треугольники, направленные вершинами вверх, – силы добра. Три внешние окружности отражают промежуточный уровень бытия, а лепестки – новые возрождения.

С другой стороны, Шри-янтра отражает закономерности, определяющие глубинные слои человеческой личности, в том числе чакры, точки акупунктуры и энергетические каналы. Таким образом, медитируя на этой мандале, мы настраиваемся на резонанс со Вселенной и получаем доступ к ее целительному потенциалу.

Тибетские и индийские мандалы отражают тот факт, который только начинают осознавать западные ученые. Вселенная имеет внутреннюю структуру, и эта структура подчинена принципам геометрии. Более того, наша личность укоренена в этой структуре и подобна ей. При рождении человек по своей сути подобен Вселенной и так же совершенен, как она. Однако несовершенства нашего физического мира и ошибки самого человека все больше удаляют его от этой идеальной основы. В результате возникают болезни. Старость и смерть – это также всего лишь последствия отклонения человека от своего истинного пути, диктуемого изначальной структурой Вселенной. Медитируя на мандалы, мы соприкасаемся с этой изначальной сутью, входим в резонанс с ней и таким образом возвращаемся к своей собственной совершенной основе. Именно поэтому медитирование оказывает на нас мощное исцеляющее воздействие.

//-- Медитация на Шри-янтре --//

Поместите Шри-янtru на удобном для глаз расстоянии. Сядьте на стул или расположитесь в позе лотоса. Примите удобное для вас положение. Максимально расслабьтесь. Сосредоточьте свой взгляд на янтре. Ваш взгляд поневоле будет скользить от одной части янтры к другой. Не противьтесь этому. На первых порах вы не сможете увидеть янтру целиком. И все же старайтесь придерживаться центра янтры. Старайтесь вглядываться в

рисунок, не анализируя его значения. Постарайтесь как бы войти в янтру. Таким образом вы соприкасаетесь с глубинными структурами Вселенной.

Вам может показаться, что изображение приближается и разрастается до гигантских размеров. Это нормальное ощущение. Образ янтры запечатлится у вас перед глазами. Сосредоточьте свое внимание на нем, пока он не исчезнет.

Целительный эффект. Это упражнение обладает великим исцеляющим и восстанавливающим потенциалом. Людям неуравновешенным медитация помогает справиться с последствиями стресса и прийти в себя.

Частые и длительные стрессы являются главными факторами риска при проявлении и обострении многих заболеваний: сердечно-сосудистых (инфаркт миокарда, стенокардия, гипертоническая болезнь), заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки), снижения иммунитета.

В стрессовой ситуации в кровь человека поступает большое количество так называемых гормонов стресса. Если они присутствуют в организме постоянно, то начинают оказывать на него отрицательное воздействие: наблюдается истощение мышечных тканей, разрушение кальция в костях, истончение кожи, запускается процесс усиленного деления клеток, приводящий к возникновению раковых образований.

Заниматься этой медитацией нужно хотя бы на протяжении недели ежедневно. В дальнейшем вы можете возвращаться к ней, если хотите восстановить свои жизненные силы.

В янтрах используется свойство геометрических фигур корректировать психофизическое состояние. Вы также можете использовать исцеляющий эффект отдельных геометрических фигур. Я часто предлагаю ученикам на своих занятиях рассматривать различные геометрические фигуры, а затем рассказывать, какие ассоциации вызывает, например, круг, квадрат или прямая линия. Часто я слышал о квадрате такие отзывы, как «завершенный», «строгий», круг – «совершенный», «идеальный».

Медитация на геометрических фигурах

Примите медитативную позу или сядьте на стул. Расслабьтесь. Возьмите листок бумаги с нарисованной фигурой: кругом или квадратом. Желательно использовать симметричные фигуры, поскольку симметрия вызывает ощущение комфорта и уравновешенности, а ее отсутствие – чувство

беспокойства.

Лучше всего подходят для создания чувства комфорта фигуры, обладающие симметрией вращения (например, квадрат или круг с центральной точкой). Сосредоточьте свое внимание на рисунке. Попробуйте оценить те ощущения, которые вызывает фигура. Зафиксируйте эти ощущения. Закройте глаза и попробуйте представить себе эту фигуру.

Во время занятий можно экспериментировать с различными фигурами. Если одна из них вызывает улучшение вашего душевного и физического самочувствия, рекомендую научиться мысленно вызывать ее каждый раз, когда вам требуется откорректировать свое состояние.

Медитация на прекрасном

Произведения искусства, например картины и скульптуры, также весьма положительно сказываются на нашем психофизиологическом состоянии. Поэтому можно использовать медитацию на этих предметах для коррекции своего состояния.

//-- Медитация на предметах искусства --//

Примите медитативную позу или сядьте на стул. Положите или поставьте перед собой репродукцию картины, которая вызывает у вас положительные эмоции, или другой предмет искусства (например, статуэтку). Расслабьтесь и начните созерцать. Вы должны пресекать любые внутренние словесные комментарии. Просто воспринимайте этот предмет таким, каков он есть. Наслаждайтесь его красотой, впитывайте ее. В дальнейшем вы можете использовать образ этого предмета для улучшения своего психологического самочувствия, даже если его нет под рукой. Кроме того, советую вам посещать музеи и другие собрания прекрасного, где вы можете войти в состояние медитативного созерцания сразу нескольких великолепных произведений.

Целительный эффект. Медитация на картинах, рождающих положительные эмоции, вселяющих веру в свои силы и будящих творческое начало, рекомендуется людям, страдающим депрессией. Первые признаки депрессии могут проявляться как простая усталость при небольшой нагрузке или общее ощущение ухудшения самочувствия при отсутствии каких-то конкретных жалоб. Длительная депрессия переживается как чувство глубокой печали, беспомощности, безнадежности, возникает ощущение ненужности и

оторванности от окружающих, появляются мысли о самоубийстве. Во многих случаях причиной депрессии является недостаточный синтез в организме «гормона радости» – серотонина. Положительные эмоции, вызываемые созерцанием шедевров живописи и скульптуры, способствуют его выработке.

Медитация на пламени

Существует еще один вид медитации, обладающий мощным целительным и оздоровительным воздействием. Речь идет о медитации на свече. Пламя издавна почиталось во всех культурах, так же как и пепел, представляющий очищенную суть предмета. Считалось, что пламя способно не только разрушать, но и очищать, есть даже такое выражение – «очистительное пламя». Одна из моих русских учениц сказала мне: «После такой медитации я чувствую, что окунулась в огненную ванну и очистилась».

//-- Медитация на свече --//

Приготовьте свечу, поставьте ее в подсвечник или на блюдце. Хорошо закрепите ее, чтобы не пришлось во время занятия отвлекаться и поправлять свечу и уж тем более гасить пожар. Погасите свет в комнате. Если вы медитируете днем, закройте окна шторами. Сядьте на стул, приняв удобную позу. Лучше всего расположиться так, чтобы ваше лицо было направлено на север или на восток. Голова, шея и спина должны располагаться на одной линии. Руки положите на колени ладонями вверх. Попробуйте максимально расслабиться. А теперь начните вглядываться в пламя свечи, точно в центр языка пламени. Постарайтесь мысленно войти в него, полностью слиться с пламенем. Если вы почувствуете резь в глазах, глаза следует закрыть и дать им отдых. При этом даже с закрытыми глазами вы будете продолжать видеть «след» пламени. Попробуйте спроецировать этот след на точку между бровями. По прошествии некоторого времени этот след исчезнет. Откройте глаза и повторите это упражнение снова. Ваша конечная цель – чувство полного слияния с пламенем свечи как с открытыми, так и с закрытыми глазами. В этом пламени должны сгореть все ваши дневные заботы и тревоги, проблемы и комплексы.

Целительный эффект. Это упражнение дает мощную энергетическую подпитку и рекомендуется людям, страдающим повышенной утомляемостью, слабостью, ухудшением самочувствия. При этих симптомах снижаются

работоспособность, скорость реакции, нарушается координация движений. Такое состояние может быть реакцией организма на чрезмерную физическую или умственную нагрузку, и необходимо снять напряжение и дать ему отдых. Не стоит принимать стимулирующие препараты для «подстегивания» организма, это лишь ухудшит его состояние и может стать причиной многих органических нарушений.

Цветомедитация

Еще одним важным видом медитации на внешнем объекте является цветомедитация. Каждый цвет имеет собственные характеристики и обладает собственным целебным воздействием. В Китае считается, что нарушение психической и физической гармонии может быть связано с недостатком или избытком различных эмоций. Поскольку цвета оказывают сильное влияние на наши эмоции, можно корректировать свое эмоциональное состояние при помощи цветов.

Каждый цвет по-разному влияет на организм человека. Познакомившись с языком цвета, вы сможете лучше узнать себя, ведь в зависимости от цветовой гаммы окружающей среды меняются поведение, состояние, наши здоровье и настроение.

Красный – это цвет теплоты, энергии и красоты. Как я знаю, в Древней Руси «красный» и «красивый» были синонимами. Красный цвет увеличивает тонус и запасы жизненной силы. Ослабленная энергия проявляется в виде повышенной тревожности, сомнений и критики. Если красный цвет использовать правильно, он придает бодрость, уверенность и чувство оптимизма. Наденьте с утра какой-либо предмет одежды красного цвета – и вы получите заряд энергии на целый день.

Однако следует осторожно подходить к использованию красного цвета. Получаемая от него энергия должна использоваться разумно и не расходоваться на увеличение беспокойства и тревоги. Кроме того, избыток красного цвета может быть утомительным.

Существует старинная китайская сказка о юноше, который нашел на дороге красную лилию. Цветок был смят колесом телеги и уже погибал, однако юноша выкопал его, отнес домой и выжил. Цветок превратился в прекрасную девушку. Они полюбили друг друга и поженились. Девушка делала прекрасную вышивку, которую юноша продавал. Вышивка

пользовалась успехом, и они зажили счастливо. Теперь юноше больше не приходилось тяжело работать, и он обленился, впал в тоску и скуку. Тогда прилетел павлин и забрал девушку. Много времени потратил юноша, чтобы вновь обрести девушку. После этого они стали вместе много работать и зажили дружно и счастливо.

Это притча о том, что избыток красного цвета и его энергии может использоваться неконструктивно и уйти впустую. Следует правильно использовать жизненную силу, которую дарит красный цвет.

Целительный эффект. Красный цвет символизирует огонь и кровь. Энергия этого цвета питает тело, где ему соответствуют следующие органы: сердце, артерии, печень, почки и прямая кишка.

В лечебной медитации красный цвет оказывает стимулирующее воздействие на органы кровообращения, повышает содержание гемоглобина в крови, способствует выделению тепла и увеличивает сексуальную активность.

Медитация на восстановление жизненной силы

Примите медитативное положение. Расслабьтесь. Закройте глаза. Вы должны представлять себе огонь, проходящий через стопы и поднимающийся вверх по телу. Этот огонь проходит через все тело и наполняет его красным цветом. Когда он достигает сердца, вас одолевает жажда деятельности.

Ощущение энергии наполняет все тело. Вы преисполнены уверенностью и бесстрашием. Ничто не способно остановить вас в ваших планах. Наконец красный цвет достиг головы. Вы должны слиться с красным цветом, ощутить те качества, которые он дает вам, как неотъемлемую часть своей личности.

Возвратитесь к своему обычному состоянию. Отныне уже ничто не способно разлучить вас с качествами, обретенными в этой медитации. Она рекомендуется для людей с ослабленной энергетикой, страдающих депрессией и находящихся в состоянии стресса.

Оранжевый цвет является промежуточным между красным и желтым цветами и объединяет в себе качества этих цветов. Это цвет открытости внешнему миру, преодоления ограничений и восприятия новых идей. В то же время он дает энергию для их осуществления.

Если вы чувствуете барьеры и неловкость при общении с окружающим миром, если вы не умеете гибко реагировать на происходящие перемены, если вам трудно заставить себя воспринимать новые идеи и вы чувствуете свою консервативность и ограниченность, тогда вам следует использовать потенциал оранжевого цвета.

Оранжевый цвет подарит вам большую внутреннюю свободу и открытость, даст толчок к раскрытию ваших творческих возможностей. Закрепощенность – проблема многих людей. В Китае это во многом обусловлено традициями.

В одном монастыре среди учеников была прекрасная девушка, и несколько молодых монахов влюбились в нее. Один из монахов наконец не выдержал и написал ей записку, в которой просил у девушки встречи в уединенной обстановке.

На следующий день после занятий девушка встала и обратилась к монахам, показывая записку: «Если ты действительно любишь меня, так подойди и обними меня».

Оранжевый цвет поможет раскрепоститься и сделает вас более искренними.

Целительный эффект. В лечебной практике этот цвет поможет смягчить слишком сильное воздействие красного цвета. Соответствующие органы: селезенка, поджелудочная железа, тонкий кишечник, органы дыхания. При лечебной медитации оказывает благотворное воздействие на жизнеспособность организма, активизирует деятельность селезенки и поджелудочной железы, укрепляет органы дыхания.

Медитация с солнечной энергией

Примите медитативное положение. Расслабьтесь. Настройте себя на медитацию. Представьте, как вас озаряют и пронзают лучи солнца. Пусть это излучение полностью завладеет вами. Почувствуйте, как оно дарит вам ощущение свободы и открытости. Вы спонтанны, раскрепощены и жаждете деятельности. Задержитесь в этих оранжевых волнах. Прочувствуйте это ощущение как можно глубже и запомните его. Теперь вы сможете вызывать это состояние по своему желанию.

Одна из моих учениц сказала, что эта медитация изменила ее жизнь. Раньше она казалась девушке бесцветной, одинокой и никчемной. Однако после того, как она несколько раз попробовала это упражнение, ее жизнь

наполнилась светом и энергией. Девушка начала писать стихи, заниматься в студии танца, где встретила своего нынешнего мужа. Теперь она практикует цветомедитацию каждый день и экспериментирует с различными цветами. Это принесло ей новые переживания и новый опыт.

Желтый цвет ассоциируется у нас с солнцем. Это цвет истины и жизненного роста, в том числе роста сознания. Желтый цвет стимулирует интуицию и интеллект. Если вы запутались в жизненных конфликтах и взаимоотношениях с окружающими, он поможет вам пробудить вашу способность к самосознанию и анализу окружающего мира, подарит новые способности к общению.

Целительный эффект. Желтый цвет связан с солнечным сплетением и нервной системой, укрепляюще действует на работу внутренних органов: нервов, мозга, лимфатической системы, желчного пузыря, желудка, двенадцатиперстной кишки. При лечебной медитации очищает органы пищеварения, печень и кожу, способствует выделению желчи и восстановлению запасов минеральных веществ в организме, снижает кислотность желудочного сока. Вы сможете избавиться от невыведенных продуктов метаболизма, повышенного газообразования в кишечнике, снизить количество холестерина в крови, воспрепятствовать образованию желчных и почечных камней, кожных проблем (сыпи, угрей, прыщей, экземы, изменений состояния – чрезмерной сухости или жирности).

Соединение с золотом истины

Представьте себе, что вы наполняетесь желтым светом солнца. Почувствуйте, что источник этого света – солнце, источник всякой жизни и символ истины. Его мудрость наполняет вас. Теперь вы можете видеть все глазами истины и знания. Желтый свет усиливает вашу открытость и способность к познанию мира. Теперь вы находитесь в гармоничном взаимодействии с окружающим миром и готовы его принять таким, каков он есть.

Зеленый – это цвет жизни. Именно зеленые растения поглощают свет солнца и превращают его в кислород, необходимый всем живым существам. В цветовом спектре зеленый находится между желтым и голубым цветами и соединяет качества обоих. От желтого к нему перешла функция активизации

жизненного тонуса, смягченная спокойствием и глубиной голубого цвета.

Существует старая буддистская притча об истинной щедрости.

Однажды один китайский отшельник поздно ночью вернулся в свою горную лачугу и застал там вора. Вор был в растерянности, поскольку в жилище отшельника нечего было брать. Тогда отшельник сказал: «Ты взбирался на эту гору несколько часов, я не хочу, чтобы ты уходил с пустыми руками» – и подарил вору рубашку, которая была на нем. Вор ушел, а отшельник смотрел на луну, медитировал и размышлял: «Бедный вор, жаль, что мне не удастся подарить ему эту луну».

Подумайте над этой притчей. Она о том, что, сколько бы вы ни отдавали людям, у вас всегда останется достаточно богатства. Хотя бы свет луны, который вечно пребудет с вами. Если вы чувствуете себя слишком черствыми и равнодушными, вам следует добавить в вашу жизнь зеленого цвета. Этот цвет сделает вас более щедрым, подарит вам большую сбалансированность в оценках и суждениях об окружающих. Благодаря ему вы научитесь более внимательно относиться к людям и учитывать их потребности.

Целительный эффект. Зеленый – естественный цвет, символизирующий процессы зарождения и обновления в природе, способствует процессам восстановления здоровья и жизненных сил организма. Его действие успокаивает и освежает, объединяет душу и тело.

Под влиянием зеленого цвета нормализуется работа нервной системы, снимается судорожное напряжение мышц, улучшается состояние костей, сухожилий, эндокринной системы. Лечебная медитация с зеленым цветом стимулирует работу гипофиза, снимает обострения при хронических заболеваниях.

Этот цвет благотворно влияет на деятельность сердца при аритмии, характеризующейся перебоями в работе сердца, замираниями, хаотическим сердцебиением. Аритмии возникают при заболеваниях центральной и вегетативной нервной системы, при эндокринных заболеваниях и различных поражениях сердечной мышцы.

Развитие сердечности и щедрости

Приготовьтесь к медитации. Расслабьтесь и закройте глаза. Представьте себе, что вы идете через прекрасный сад. На деревьях висят красивые и вкусные плоды. Под ними растут растения с прекрасными ягодами. Все кругом плодоносит, и повсюду вас окружает зеленый цвет деревьев и растений.

Вы ложитесь на мягкую траву, нагретую солнечным светом. Зеленый цвет наполняет вас все больше. Вы принимаете дары растительного мира, сливаетесь с ним. Все душевные и физические раны затягиваются. Напряжение уходит, груз будничных проблем спадает.

Представьте себе, что вся окружающая зелень превратилась в огромное зеленое пульсирующее сердце. Это сердце дарит всему живому доброту и тепло. Оно одаряет вас способностью к любви и состраданию. Вы учитесь чувствовать пульс жизни и приходить на помощь всем существам, которые нуждаются в этом.

Голубой – холодный цвет. В каком-то смысле он противоположен зеленому цвету. Если зеленый учит вас участию, то голубой помогает удержаться от вовлечения в ненужные предприятия. Если вы привыкли взваливать на себя слишком много ответственности, если вы несдержанны, если вы не умеете отрешаться от проблем, своих и чужих, то добавьте в вашу жизнь больше голубого цвета.

Однако не следует им злоупотреблять. Излишек голубого цвета может сделать вас слишком холодным и безразличным к окружающим. В конечном итоге это может привести к депрессии.

Голубой цвет используется, если вы чувствуете себя чересчур страстным и увлекающимся, если вы привыкли действовать необдуманно. Он поможет включить логику и холодный расчет, что необходимо, например, людям, занимающимся бизнесом.

Целительный эффект. Голубой цвет действует на нервную систему успокаивающе, дарит человеку покой и отрешенность. С его помощью можно снизить количество сердечных сокращений и частоту дыхания. Он воздействует на нервы, гортань, область придатков, глаза, уши, нос, оказывая сосудосуживающее, противовоспалительное, антисептическое и жаропонижающее воздействие.

Гри помощи лечебной медитации с голубым цветом можно успокоить боли.

Слияние с беспристрастностью и покоем неба

Г[римите медитативную позу и расслабьтесь. Закройте глаза и представьте себя лежащим на поляне и вглядывающимся в бесконечность чистого, безоблачного неба. Вас обдувает легкий прохладный ветерок. Вам хорошо и беззаботно. Вы сливаетесь с голубизной неба, проникаетесь его беспристрастностью и покоем. Вы и небо едины. Его холодное спокойствие проникает в каждую клеточку вашего тела и наполняет его покоем и уверенностью. Вы так же сдержаны и глубоки, как это небо. Задержитесь в этом ощущении. Запомните его. Теперь всякий раз, когда у вас появится искушение втянуться в безрассудное предприятие или совершить необдуманый поступок, вспомните об этом ощущении. Вам будет гораздо легче удержаться от соблазна.

Синий цвет похож на голубой, но обладает большей насыщенностью и по цветовой шкале находится ближе к фиолетовому. Его свойства похожи на свойства голубого, однако воздействие на организм значительно сильнее.

Целительный эффект. При помощи синего цвета можно укрепить и усилить влияние голубого цвета. Особенно хорош синий цвет в лечении психосоматических недугов, болезней нервной системы и органов дыхания. Оказывает исцеляющее воздействие при астме, воспалении легких, бронхите. Помогает свертыванию крови и рубцеванию ран.

Астма может быть вызвана различными причинами: инфекцией в дыхательных путях, аллергией или быть последствием стресса. При астматическом приступе доступ воздуха в легкие прекращается, что вызывает сильный дефицит кислорода в тканях. Это проявляется даже внешне как посинение кожи. Чувство страха и беспомощности, возникающее во время приступа, усугубляет тяжелое состояние больного. Другими симптомами астмы можно назвать чихание, частый или постоянный, легкий или тяжелый кашель, тяжелое, шумное дыхание.

Больным астмой необходимо чаще бывать на свежем воздухе, делать на прогулке легкие физические упражнения, чтобы снабжать организм кислородом и очищать дыхательные пути от скопившихся в них бактерий и слизи.

Причиной острого и хронического бронхита считают повреждение слизистой оболочки трубочек легких, что вызывает накопление слизи. Кашель с выделением мокроты сопровождается повышением температуры, болями в мышцах, ощущением тяжести в груди. Чтобы не запустить болезнь,

необходимо получить рекомендации лечащего врача и перейти на лечебное питание, состоящее из овощей, фруктов и круп.

Воспаление легких развивается при их заражении бактериями, после воздействия химических веществ, резкого охлаждения или перегрева организма, особенно при ослабленном иммунитете. Народная медицина рекомендует проводить при воспалении легких лечение фитоингаляциями и фитованнами, компрессами и обертываниями. Также важно соблюдение щадящей диеты с ограничением соли и включением продуктов, богатых витаминами А и С.

Синий цвет нормализует работу щитовидной железы. Увеличение щитовидной железы может происходить при несоответствующей потребностям организма выработке гормонов или при повышенной активности определенных участков мозга – гипоталамуса и гипофиза – и выделении избыточного количества гормона, вызывающего усиленный рост ткани щитовидной железы. При этом появляются потливость, сердцебиение, повышенная утомляемость, дрожание рук, резкое снижение веса.

Медитация на звездное небо

Приготовьтесь к медитации и расслабьтесь. Вы стоите под звездным небом. Вы готовы воспринять его холод, глубину и покой. Все эти качества входят в вас. Этот синий глубокий покой нисходит на вас, наполняет все ваше тело. Вы открыты для восприятия истины и правды жизни. Ваше тело все полнее отражает истинный путь, то есть функционирует все лучше и точнее. Проникнитесь этим чувством идеального функционирования вашего тела. Вспомните о звездах и планетах, составляющих космос. Планеты движутся по орбитам с безукоризненной точностью. Ваш организм функционирует так же ровно и слаженно. Запомните это ощущение и выйдите из медитации.

Фиолетовый объединяет в себе свойства синего и красного цветов. Это цвет уравнивания противоположностей. Он символизирует подсознание и помогает выявить несознаваемые побуждения и эмоции.

Целительный эффект. Фиолетовый цвет крайне благоприятно влияет на нервную систему, оказывая на нее одновременно укрепляющее и очищающее воздействие. Его влиянию подвержены также зубная и поджелудочная железы, лимфатическая система.

Воспаление поджелудочной железы – панкреатит – возникает при перекрытии протока железы опухолью или кистой. Нарушение оттока

пищеварительных соков с ферментами в двенадцатиперстную кишку становится причиной того, что панкреатические ферменты начинают воздействовать на ткани самой железы, запуская механизм самопереваривания. Это может привести к полному разрушению ткани железы и расположенных в непосредственной близости кровеносных сосудов и других органов. Хронический панкреатит часто является причиной диабета из-за разрушения клеток, производящих инсулин. Медитация поможет вам прочистить протоки и нормализовать работу поджелудочной железы.

Заболевания лимфатической системы – лимфаденит, лимфогранулематоз – развиваются при поступлении в нее с лимфой болезнетворных микроорганизмов и их токсинов, продуктов тканевого распада, мельчайших инородных тел и т. п. Пониженный иммунитет может стать фактором риска при заражении. Характерными признаками являются увеличение и болезненность лимфатических узлов, повышение температуры, с течением болезни изменяется химический состав крови. Распространение болезни по телу чревато поражением внутренних органов – легких, плевры, печени, почек, костного мозга, костей, а также мягких тканей и кожи. После излечения возможны рецидивы воспаления, поэтому необходимо заняться укреплением иммунитета и настроиться на полное выздоровление, и в этом вам поможет медитация на восстановление.

Лечебная медитация с фиолетовым цветом снижает температуру, уменьшает боли, помогает восстановить естественные биологические ритмы и циклы. Особенно эффективна она при аменорее – задержке менструаций на шесть и более месяцев из-за различных эндокринных заболеваний, тяжелых стрессов, нервных болезней, сильном похудании. Оказывая успокоительное действие, фиолетовый цвет с одной, синей, стороны помогает обрести душевное равновесие и гармонию, а с другой, красной, – стимулирует приток новых жизненных сил, энергии, позитивного отношения к окружающему миру

Медитация на восстановление и изменение себя

Примите медитативную позу. Расслабьтесь. Сосредоточьте свое внимание на фиолетовом цвете. Для этого можно представить себе фиолетовую парчу, на которой лежит аметист. Погрузитесь в фиолетовую глубину камня. Наслаждайтесь его лучистостью. Фиолетовый свет проникает в вас и заполняет голову, приводя в порядок мысли и чувства, устраняет мышечные зажимы в затылочной области и шее. Далее фиолетовый цвет

распространяется по всему телу Он наполняет тело покоем, уверенностью и умиротворенностью. Все органы работают еще более четко и слаженно.

Как только вы чувствуете, что медитацию пора завершать, еще раз зафиксируйте ваше состояние, запомните его и плавно выйдите из медитации.

Медитация на телесном состоянии или действии

//-- Медитация на активных участках тела --//

Эта медитация проводится в позе шавасана. Лягте на спину, закройте глаза, ноги раздвиньте на 30 градусов, руки отведите от туловища на 15 градусов. Сосредоточьте внимание в области сердца. Дыхание спокойное, ровное. Расслабление производится снизу вверх, от ног к голове.

Следует переходить от одного участка тела к другому, мысленно произнося соответствующую формулировку, например: «Мои ступни расслабляются, расслабляются мои ступни», «Мои икры расслабляются» и т. д.

Когда вы освоите технику расслабления, можно переходить к управлению внутренней энергией. Вообразите, как энергия проходит по всему телу от ног к голове. Одна ученица мне рассказывала, что чувствует себя после выполнения этого упражнения «словно промытой энергией».

Медитации в движении

В этом виде медитации человек стремится слиться с ритмами своего тела и той местности, по которой он бежит. Подобный род медитации весьма распространен на Тибете и получил название «Лунг-Гом». Погружаясь в особое состояние сознания, тибетские монахи способны пробежать огромные расстояния за относительно короткое время. Однако польза от этой медитации не только в том, что бег перестает быть утомительным, а становится легким и приятным занятием. В ходе этой медитации вы должны научиться прислушиваться к своему организму. Стать с ним одним целым. Приучиться жить его ритмами и потребностями. Это не только принесет великолепный оздоравливающий эффект, но и ближе познакомит вас с вашими собственными желаниями и нуждами.

//-- Медитативный бег --//

Этой медитацией лучше всего заниматься в утреннее время, предпочтительнее в одиночестве. Это поможет вам отрешиться от посторонних мыслей. Идеальным вариантом была бы пробежка по какому-нибудь парку или лесному массиву. Во время бега вы должны сосредоточиться только на самом процессе бега. Вы, ваш организм и местность стремятся слиться, стать единым целым. В какой-то момент вы войдете в нужный ритм. Вы ощутите себя здесь и сейчас, наедине с этим телом и этой местностью. Некоторые люди пытаются концентрироваться на решении каких-либо задач, что-нибудь сочинять. Это вполне допустимо. Однако суть этой медитации именно в слиянии с собственным телом. Можно дополнить подобную медитацию произнесением мантры «со-хум» (см. ниже). Это поможет вам поймать нужный ритм. На первых порах не следует ставить рекорды по дальности, начните с небольших расстояний. Затем постепенно увеличивайте нагрузку.

Медитация на образе или воображаемом объекте

Это еще более мощный инструмент, чем медитация на внешнем объекте или на положении тела. В этом виде медитации используется сила воображения. Человек представляет себе некий образ и сосредоточивает на нем свое внимание. Далее мы покажем, как силой воображения можно даже создавать собственное материальное благополучие.

В уже рассмотренных видах медитации вы выступали скорее как пассивный наблюдатель. При медитации на образе вы сможете самостоятельно сформировать для себя объект для медитации. Вам не нужно заботиться о материальном наличии объекта, достаточно вообразить его. Таким образом, вы не будете привязаны к месту, где находится объект.

Во-вторых, силой воображения можно видоизменять объект медитации.

В-третьих, можно не ограничиваться миром предметов, а медитировать на образе здорового тела или даже на абстрактных идеях, например любви, счастья, всеобщего благоденствия.

//-- Медитация на образе --//

Жил один великий борец, который в совершенстве владел искусством борьбы. Он победил своих учителей и был способен проучить любого, кто осмеливался посчитать себя сильнейшим. И все же и у этого могучего борца была одна слабость. Если схватка происходила при большом стечении

народа, он терялся и мог проиграть даже своим собственным ученикам. Он понял, что ему следует обратиться к учителю дзен. И вот однажды такой случай представился. В храме, рядом с которым проживал борец, остановился прославленный и великий мастер, последователь Великого Учения. Борец обратился к мастеру:

– Отныне твое имя – Огромные Волны, – ответил мастер. – Тебе следует провести ночь в этом храме. Медитируй и представляй себе, что ты и есть эти волны. Представь себя волнами, для которых нет преград.

Борец расположился в храме, пытаясь сосредоточиться на этом образе. Сперва это удавалось ему с трудом. Но постепенно этот образ все больше завладевал его умом. Волны росли, набирали силы, поглощали все на своем пути. К утру, казалось, весь храм находился во власти могучих приливов и отливов. Мастер застал борца в состоянии глубокой медитации. Борец улыбался, словно его посетила истина.

– Отныне ты будешь непобедим, – сказал мастер. – Никто и ничто не сможет устоять перед тобой.

В тот же день боец выступил на больших соревнованиях в присутствии множества зрителей и вышел победителем. После этого уже никто больше не мог победить его.

Эта легенда говорит о том, какой мощью обладает образ. Этому борцу удалось придать себе новые качества – смелость, решительность, – используя силу образа. Разумеется, вы тоже можете применить эту медитацию как для придания себе нужных психологических качеств, так и для целей оздоровления.

Здесь нужно сделать несколько замечаний. Во-первых, был использован непрямой образ. Другими словами, борец использовал сильную и яркую метафору, вместо того чтобы напрямую внушать себе нужные свойства. Вообще, подобные непрямые образы наиболее хорошо подходят для придания себе желаемых качеств. С целью оздоровления целесообразнее использовать прямые образы, то есть непосредственно представлять себя здоровым человеком или представлять, как исцеляется тот или иной орган. Однако в случае использования прямых образов лучше усиливать их при помощи словесных настроев, о которых мы поговорим в начале следующей главы.

//-- Использование образа для придания нужных качеств --//

Выберите подходящий образ. Это может быть образ животного, растения или природного явления. Расслабьтесь, закройте глаза и попытайтесь

отождествить себя с ним. Если вам нужно больше смелости, представьте себя тигром или львом. Если вы хотите получить больше выносливости, вы можете вообразить себя скалой или могучим деревом. Как вы узнали из притчи, мастер использовал не случайный образ, а образ, обладающий мощным эмоциональным воздействием. Поэтому старайтесь, чтобы образ был ярким и запоминающимся.

Для усиления воздействия важно не только зрительно представлять себя в том или ином образе, но и вовлекать все другие органы чувств, то есть следует слышать, ощущать, обонять и чувствовать на вкус все, что с вами происходит. Известна история о том, как духовный учитель дал задание своему ученику – уединиться в пещере и представлять себя быком. Когда на следующее утро учитель пришел к ученику в пещеру и сказал, что можно прервать медитацию и покинуть пещеру, ученик отвечал, что был бы рад выйти, да только рога не позволяют. Разумеется, от вас не требуется настолько глубоко входить в образ. Главным условием здесь является ощущение внутреннего комфорта. Если вы чувствуете малейший дискомфорт или страх, сразу же выйдите из этого состояния и прекратите медитацию. Естественно, подобные непрямые образы можно использовать не только для придания себе нужных свойств, но и для более полного расслабления.

//-- Медитация на воображаемом объекте --//

Силу воображения можно использовать также для медитации на воображаемых объектах. При этом вы можете использовать те же самые предметы, что и в случае медитации на внешних объектах. По сути, подобного рода медитацию можно использовать для тех же целей, что и медитацию на реальных объектах. Например, воображая геометрически правильную янтру, можно добиваться состояния психической уравновешенности.

Если вы считаете, что вам не хватает воображения для подобного рода медитаций, вы можете начать развивать свое воображение. Для этого существует множество методов медитации. Вот одно из таких упражнений.

//-- Медитация на развитие воображения --//

Возьмите репродукцию картины или фотографию размером примерно 10 x 15 см. Чем больше на ней изображено деталей, тем лучше. Мысленно разделите изображение на полосы не более 1 см шириной. Сосредоточьте

свое внимание на первом из них. Внимательно разглядывайте его в течение 30 секунд. Постарайтесь запомнить как можно больше деталей. Закройте глаза и попытайтесь восстановить фрагмент в памяти во всех подробностях. Затем перейдите к следующему и проделайте с ним то же упражнение. Мысленно соедините его с первым фрагментом. Так пройдите весь рисунок до конца. В итоге вы должны будете получить изображение всей картинки. Это упражнение будет получаться не сразу, если нет навыка зрительного воображения. В детстве многие обладали хорошим зрительным воображением, однако с годами этот навык теряется, поскольку он требует, чтобы сознание как можно меньше вмешивалось в процесс воображения. Поэтому при его выполнении нужно стараться быть максимально расслабленным и отрешенным от посторонних мыслей. Не следует напрягаться, пытаясь что-то вообразить. Позволяйте изображению возникнуть самому, проявиться, как проявляется фотография на фотобумаге.

Это упражнение не является обязательным, но я советую вам его освоить и использовать не только как средство для развития воображения, но и как упражнение для расслабления.

Медитация на звуковом или речевом стимуле

В этой главе я расскажу о медитации на звуковом или речевом стимуле. Она предполагает повторение в уме или вслух некоего звука, слова или же целой фразы. Еще одним видом такой медитации является прослушивание музыки (хотя некоторые относят этот вид медитации к медитации на внешних предметах). Различные заклинания и заговоры, применяемые в целительстве и различных видах магии, также являются разновидностью данной медитации. При этом важен не только смысл произносимых слов, но и их звучание, а также ритм и интонация, с которой они произносятся. Мои учителя, старцы, считали, что все в этом мире состоит из вибраций. Именно поэтому через звук можно прикоснуться к вибрациям мироздания. Целительный потенциал этого прикосновения огромен. Один из моих русских учеников спросил меня, можно ли называть пение видом медитации на звук. Да, если пение направлено не на удовлетворение тщеславия, а на получение наслаждения от соприкосновения со звуком. Особенно это относится к хоровому пению, во время которого мы растворяемся в общей вибрации.

Медитация с настройми

Если мы хотим использовать прямые образы для оздоровительных целей, лучше всего усиливать их воздействие при помощи настроев. Настрои представляют собой сильные эмоциональные утверждения, помогающие развивать психические или физические способности, а также укреплять свое здоровье. Существует прекрасная русская пословица: «Слово лечит, слово калечит». Похожие пословицы существуют и в Китае. В самом деле, слово обладает мощным воздействием на психическое и физическое состояние человека. При помощи настроев можно воздействовать на любые способности, общее состояние организма и даже отдельные органы.

//-- Работа с настройми для улучшения общего состояния организма --//

Расслабьтесь. Примите медитативную позу. Лучшее положение для выполнения этой медитации – сидя. В поле вашего внимания находится весь организм. Предварительно следует составить текст настроя. В нем должны содержаться сильные, яркие, эмоционально окрашенные утверждения. Можно повторять одну и ту же мысль, однако в разных формах. Например: «Мой организм совершенствуется. Силы моего организма безграничны. Я чувствую, как работа моего организма становится все более слаженной...» и т. д. При этом вы должны как можно более ярко представлять процессы, происходящие в вашем теле. Такое упражнение прекрасно помогает справиться с усталостью и восстановиться после болезни.

//-- Работа с настройми для оздоровления отдельных органов --//

Следует составить и заучить текст настроя для того органа, с которым вы хотите работать. Принципы составления такие же, как в предыдущем упражнении, но с учетом специфики конкретного органа. Например: «Мои почки работают все активнее и активнее. Все лишнее и ненужное быстро выходит из почек» и т. д. Опять же в процессе медитации следует ярко представлять себе процесс оздоровления органа.

Некоторые мои ученики благодаря этому упражнению смогли избавиться от хронических болезней.

//-- Работа с настройми для развития способностей --//

При помощи настроев можно развивать свои способности, например внимание, работоспособность, уверенность в себе и т. д. Вначале работа с

настройками проводится в медитативном положении. Однако по мере приобретения опыта и разучивания настроев можно переходить к освоению настроев в любой обстановке и в любом месте.

Еще одним примером использования могущества звука являются мантры.

БЛАГОТВОРНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ МАНТР

Мантрами называют специальные фразы, которые произносят во время медитации. Они обладают неисчерпаемым священным значением, хотя русскому человеку кажутся порой ничего не значащими. Обычно эти фразы составлены на санскрите.

Один из моих учеников Сергей Яковлевич сначала отрицал для себя необходимость произнесения мантр: «Я же все равно ничего не понимаю! Какая разница, какие слоги произносить? Да и будет ли польза, если это абсолютно чужой язык?»

Я уже отметил выше, что особую роль в обретении энергии играет ее световая и звуковая природа. Представляя собой вибрации, мантры повторяют важнейшие космические ритмы, поэтому во время их произнесения играет роль именно совпадение с динамикой Вселенной.

Регулярное повторение мантр позволит согласовать разные уровни настройки организма на раскрытие энергии. Произнесение их во время медитации называется «джапа». Регулярность повторения означает, что мысли человека сосредоточиваются только на повторении этой мантры или на обдумывании ее сути.

Мантра имеет непостижимый, всецелый и всеохватный смысл и наделена множеством значений. К тому же само ее звучание обладает великой просветляющей и исцеляющей силой. Потому мантры, как правило, и произносятся в первоизданном виде. Наиболее известны из них – слог «ом» (иногда произносится как «аум» или «ауом») и фраза: «Ом мани падме хум». Последнюю зачастую переводят как «О жемчужина в цветке лотоса!». Она олицетворяет собой чистоту тела, речей и разума Будды.

«Ом» – вершинный звук. Он символизирует сверхреальность и всю Вселенную в целом. В своем правильном произношении – «аум» – он состоит из трех звуков, каждый из которых обладает глубоким смыслом. Выше я уже обращал на это ваше внимание. Здесь же подчеркну, что а – это созидание, у

– поддержание, а м — разрушение. Таким образом, «аум» отражает сущность творящих и жизненных процессов во Вселенной. Согласно индуистской традиции, он столь важен, что именно его вибрация стояла у истоков мироздания.

Второе слово мантры (мани – «жемчужина») символизирует стремление к просветлению, состраданию и любви. Третье – падме («цветок лотоса») означает мудрость. Четвертое слово (хум) – неделимость практики (метода) и мудрости.

Мантры как формулы встраивания в космический ритм сопровождают медитацию. Мудры в такой триаде максимально полно настраивают на получение целительной энергии. Далее отмечу некоторые способы медитации с произнесением основных мантр.

//-- Медитация с мантрой «Ом» («Аум») --//

Существуют различные уровни сложности медитации при сосредоточении разума на той или иной мантре. Сначала я расскажу о медитации со слогом «ом», символом всей Вселенной. Это первое упражнение можно также рассматривать как начальный этап более длительной медитативной процедуры. Суть упражнения заключается в следующем.

Первый этап. Примите медитативную позу и расслабьтесь. Отрешитесь от будничных проблем. Это должно занимать 1–2 минуты. Даже если вам не удалось совсем отключиться от посторонних мыслей, все равно переходите к следующему этапу, поскольку далее вы сможете сполна отрешиться от всех внешних раздражителей.

Второй этап. Закройте глаза и распевно произносите «а-о-у-mmm». Звуки поются на одной ноте и с одной громкостью, один за другим без пауз. При этом звук «м» должен продолжаться столько же, сколько остальные гласные звуки. Нужно один раз вдохнуть и выдохнуть и уже после второго выдоха пропеть «аоум». Согласно древней традиции, количество произнесений звука «аоум» должно быть кратно трем. Например, можно произносить этот звук 3, 6, 9, 12, 15 раз и т. д., но не более 108. Это максимальное количество повторов.

В процессе медитации представляйте себе звезды, космос и беспредельность мироздания. При произнесении звука «аоум» все ваше существо начинает резонировать с космическими ритмами. Вы сливаетесь с вибрациями Вселенной.

По окончании этой медитации нужно некоторое время держать глаза закрытыми. Подождите 1–2 секунды и только затем открывайте глаза.

После недели подобной практики можно перейти к третьему этапу.

Третий этап. Теперь после произнесения мантры «Аум» следует пропеть ее мысленно с закрытыми глазами. При этом нужно пребывать в состоянии полного расслабления.

Этой практикой следует заниматься хотя бы 1–2 недели. Вы окажетесь на верном пути, если при голосовом или мысленном произнесении мантры возникнет звенящий шелест.

Мантру «Аум» нужно уметь произносить не только на выдохе, но и на вдохе. Это будет не просто. Однако старцы учили меня, что только так можно соприкоснуться с ритмами Вселенной.

После освоения третьего этапа приступайте к регулярному повторению всех элементов.

Примите обычную медитативную позу, расслабьтесь, закройте глаза. Перед своим мысленным взором представляйте звездное космическое пространство.

При вдохе мысленно произносите звук «а-о-у-ммм». При этом следует сознавать, как с каждым вдохом в вас входит все самое лучшее. На выдохе ощутите, как ваши ритмы сливаются с биением сердца мироздания. Повторите этот цикл 6–12 раз: вдох – «аоум», выдох – «аоум». Через 1–2 секунды откройте глаза.

Целительный эффект. Практикующий учится быстро преодолевать стрессы, улучшается работа мозга, активизируются мыслительные процессы, человек становится более сообразительным. Медитация со звуком аоум оздоравливает нервную систему и позволяет избавиться от заболеваний, связанных с нервными стрессами.

Этой медитацией нужно заниматься регулярно, только тогда ее освоение принесет вам пользу.

После освоения мантры «Ом» можно перейти к работе с мантрой «Ом мани падме хум». Эта медитация оказывает еще более глубокое воздействие, чем в случае с мантрой «Ом».

//-- Медитация с мантрой «Ом мани падме хум» --//

Примите медитативную позу, расслабьтесь и закройте глаза. Дышите спокойно и ровно, без напряжения. Произнесите про себя мантру «Ом» 3–6 раз.

Затем медленно и нараспев прочтите голосом или мысленно мантру «Ом мани падме хум». Четко произносите каждый звук, однако не делайте паузы между звуками. Считается, что каждому из шести слогов мантры соответствует свой цвет: белый, синий, желтый, зеленый, красный и синий. Поэтому перед закрытыми

глазами следует представлять круг. Его цвет должен меняться в соответствии с произносимым слогом. Отдохните пару секунд, снова повторите упражнение еще 2 раза по той же схеме.

После перерыва в 3–5 секунд прочтите 3 раза мантру «Аоум». Можете открыть глаза. Медитация окончена.

Целительный эффект. Эта мантра успокаивающе действует на нервную систему и способствует устранению нервных заболеваний.

//-- Медитация с мантрой «Со-хум» --//

Удобно расположитесь на коврик или на стуле. Позвоночник должен быть прямым, однако не забывайте, что необходимо добиваться состояния максимально возможного расслабления.

Медитация начинается с максимально глубокого выдоха, при этом удаляется застоявшийся в легких воздух. Следует сконцентрировать свое внимание на дыхании, произнося при этом про себя звуки «со» и «хум». «Со» – на вдохе, «хум» – на выдохе. Дышите свободно, глубоко. Старайтесь не допускать посторонних мыслей. Сосредоточьтесь только на дыхании и звуках «со» и «хум». Медитация должна продолжаться минут 15–20. Затем медленно выйдите из этого состояния. Посидите еще с полминуты, постарайтесь уловить возникшие ощущения. Завершите медитацию.

Целительный эффект. Данная медитация подходит для людей, страдающих нервными и психосоматическими заболеваниями. Она будет полезна во всех случаях, когда нужно снять перевозбуждение и успокоиться.

//-- Медитация на чакрах и активных участках тела --//

Данный вид медитации используется для активизации чакр и включает несколько этапов.

Медитация с опорой на систему чакр

Необходимо сосредоточить свое внимание на чакре, расположенной в области копчика, и одновременно произносить мантру «Хапг». При этом сконцентрируйте воображение на кундалини, воплощающей энергию,

которая излучает красный цвет. Представьте, что спираль кундалини начинает нагреваться и излучать тепло. Затем медленно раскручивается и поднимается по оси позвоночника. Постепенно она проходит все чакры, пока не доходит до теменной области. После этого обратите внимание на участок спирали между чакрами, расположенными в области копчика и сердца (между двумя сосками). Вообразите, что весь фрагмент поднимающейся кундалини светится огненно-красным цветом. Далее внимание переходит к участку между чакрами, находящимися в области горла и между бровями. Здесь воображаемый цвет – бело-красный.

Наконец внимание переключается на окончание спирали в теменной области. Здесь все переходит в белый цвет. Это огромная энергия, которая поддается вашему контролю. Только не переусердствуйте с видимыми цветами. Помните, что медитация не должна приводить к тому, чтобы повышалось артериальное давление. Белый цвет не цвет огня. Это космическая энергия, в которой все смешано, там и холод не холод, и жара не жара. Если же вы не можете избежать смешанных ассоциаций с огнем, то лучше к данной медитации не прибегать.

Целительный эффект. Эта техника оказывает благоприятное воздействие на вегетативную нервную систему. Приведя в норму работу кровеносных сосудов, вы избавитесь от головных болей, повышенной потливости, сердцебиение придет в норму, исчезнут затруднения при дыхании, нарушения сна, вы перестанете быстро утомляться и сможете повысить свою работоспособность и уровень жизненной активности. Разумный образ жизни, рациональное питание, полноценный сон и умеренные занятия спортом вместе с медитацией составят эффективный комплекс лечебных мер.

Можно также концентрироваться на отдельных чакрах – для возбуждения способностей, соответствующих именно этим энергетическим центрам. Так, например, медитация на теменной чакре дает возможность принимать мысли окружающих. Медитация на лобной точке служит для излучения мыслей в виде энергии.

Кроме того, можно медитировать на активных участках тела. Фиксируя внимание на определенных органах, мы мобилизуем дремлющие энергетические ресурсы организма и направляем их в нужное русло, способствуя таким образом оздоровлению и обновлению тканей.

Медитация с музыкой

Если вы освоили технику работы с мантрами, вы уже на собственном опыте смогли убедиться, что благотворные вибрации обладают мощным целительным эффектом. Для целебных целей можно использовать не только мантры, но и музыку.

Полагаю, что музыка играет важную роль в жизни каждого человека. Однако умеете ли вы ее слушать? Европейцы привыкли воспринимать музыку поверхностно, скорее как развлечение или фон, нежели как серьезное занятие. Между тем в Китае музыка традиционно считалась делом государственной важности, ведь она обладает сильным воздействием на умы и души. При желании ее силу можно обратить на пользу, если подойти к прослушиванию музыкальных произведений как к медитативному упражнению.

Следующая медитация построена на связи музыки и цвета. В самом деле, и то и другое имеет волновую, вибрационную природу. Благодаря этому упражнению вы сможете глубже соприкоснуться с вибрациями, окружающими вас, и, стало быть, добиться более глубокого и целительного воздействия.

//-- Связь между музыкой и цветами --//

Примите позу шавасана (она описана выше). Закройте глаза и расслабьтесь. В процессе прослушивания музыки попытайтесь сразу же переводить звуки в цвета. Лучше всего, чтобы это была спокойная музыка, начните с простых тем. Можно использовать музыку XV–XVII веков в стиле барокко.

Освоив медитацию лежа, можно практиковать упражнение в любой сидячей позе.

Целительный эффект. Это упражнение развивает ассоциативное мышление и интеллект. Если музыка подобрана правильно, уходят неуверенность и страх, усиливается чувство гармонии с окружающим миром.

Музыка имеет также геометрические аналогии. Один поэт назвал архитектуру «застывшей музыкой». Однако с таким же успехом можно применить обратную аналогию. Музыка – это ожившая архитектура. Поиск геометрических форм в музыкальном произведении – это очень древняя медитация. Она помогает глубже разобраться в тайных взаимосвязях окружающего мира, обрести гармонию с окружающим миром.

//-- Связь музыки и геометрических форм --//

Рекомендуется медитировать сидя, но можно занять и лежачее положение. Включите музыку. Закройте глаза.

Во время звучания музыки постарайтесь сопоставлять музыкальные фразы и объемные геометрические формы. До известной степени ваши ассоциации будут иметь субъективный характер. Вы можете увидеть круги, треугольники, квадраты и т. д. Мелодия всегда развивается, поэтому рисунок не будет неподвижным и может поменяться на другой.

Чем богаче ваши ассоциации, тем более эффективно упражнение. Не ограничивайтесь кругом и квадратом. Помните о таких объемных фигурах, как куб, тор, октаэдр, икосаэдр и т. д.

На первых порах следует ограничить медитацию одной, максимум двумя мелодиями. Только когда вы освоите их, можно переходить к другим мелодиям.

Целительный эффект. Главными результатами этого упражнения будут развитие ассоциативного мышления и интеллекта, постижение тайных взаимосвязей окружающего мира, углубление чувства прекрасного, улучшение состояния нервной системы.

После того как вы хорошенько освоили первое и второе упражнения, можно попробовать их совместить. То есть во время медитации стараться не просто представлять геометрические фигуры, но и видеть их в цвете.

Медитация со звуками

Медитация осуществляется на разных уровнях, начиная от медитации на «слышимых» звуках окружающего мира. На более продвинутых стадиях практикующий учится слышать более тонкие «внутренние» звуки. Такие «внутренние» звуки называются анахата-надами. Существует общая Анахата-нада организма, а также Анахата-нада каждого органа. Эта практика усилит вашу проницательность и сделает более чуткими к вибрациям вашего организма. Несомненно, подобное умение распознавать тонкие звуки вашего организма будет способствовать более чуткому отношению к потребностям физического и тонкого тела.

В целом практика медитации над звуками разбивается на ряд этапов возрастающей сложности.

//-- Работа с «внутренними» звуками --//

Для начала следует научиться воспринимать звук в своей сути. Для этого нужно максимально сосредоточиться на нем.

Расположитесь в медитативной позе. Расслабьтесь. Следует достичь

ощущения максимального внутреннего покоя, чтобы ничто не отвлекало вас от восприятия звука.

Теперь начните прислушиваться ко всем звукам, которые вы слышите. Для вас в этот момент не должно существовать в мире ничего больше, кроме звуков. Выберите один из них и сконцентрируйтесь на нем. Остальные звуки должны исчезнуть для вас.

На следующем этапе медитации следует отвлечься от этого звука. Он постепенно меркнет. Затем вы начнете слышать другие шумы. Даже если этот эффект не достигнут, вы добились состояния полной тишины – это уже успех.

Чтобы услышать «внутренние» звуки, можно закрыть уши ватными тампонами. Постепенно до вашего слуха начнет доноситься неясный тонкий звук. Он будет отличаться от шумов, связанных с работой вашего организма. Это и есть «тонкий» звук. Старайтесь сосредоточиться на нем и не потерять его. Когда вам это удастся, можно переходить к более сложным упражнениям. Прделайте то же упражнение, но уже с открытыми глазами и ушами.

Целительный эффект. Эти упражнения дадут вам гораздо более тонкое ощущение собственного организма, и его энергетические каналы прочистятся.

Динамическая медитация

Динамическая медитация не является особой разновидностью медитации. Это скорее применение традиционных видов медитации в повседневной жизни.

В каком-то смысле неподвижную медитацию можно считать подготовительным этапом для динамической медитации. Если вы овладеете искусством динамической медитации, вам уже не потребуются специальные условия: вы сможете медитировать в любом месте и в любых обстоятельствах. А это значит, что в любой момент своей жизни вы сможете быть расслабленными и сосредоточенными.

Великие учителя могут останавливать природные катаклизмы и людские конфликты своим спокойствием и безмятежностью. Я сам был свидетелем подобных чудес. Постепенно и вы убедитесь, что ваши расслабленность и безмятежность создают ореол спокойствия вокруг вас.

Кроме того, умение управлять потоком своих мыслей означает, что в

любых обстоятельствах вы сможете создавать свои здоровье и благополучие. Вы будете расходовать свои мысли и энергию не на пустые переживания, а на дело.

Человек, овладевший динамической медитацией, всегда держит ситуацию под контролем и направляет течение событий в нужном направлении. Но для начала вам следует научиться расслабляться в любых жизненных условиях.

//-- Расслабление на ходу --//

Это выражение может показаться чем-то противоречивым. Вы можете спросить: «Как можно расслабляться на ходу? Не буду ли я похож на пьяного? Как вообще можно расслабиться в бешеной жизненной гонке?» Однако никто не требует от вас вести себя абсурдно. Разумеется, речь идет о том, чтобы всегда быть напряженным лишь настолько, насколько того требует ситуация.

Нужно быть настолько расслабленным, насколько это позволительно в данных обстоятельствах.

Минутное расслабление

В ходе будничной жизни, на своем рабочем месте, на улице, в транспорте время от времени прислушивайтесь к своему телу. Не слишком ли оно напряжено? Обратите внимание на психологическое напряжение – источник любого другого напряжения. Ищите любую возможность скинуть с себя излишнее напряжение. Если позволяет работа, делайте небольшие перерывы на 3–5 минут и выполняйте упражнения на расслабление. Кроме того, вы можете применить следующие методики для быстрого расслабления.

Дыхание снизу вверх

Сделайте глубокий вдох. Дыхательное движение идет от низа живота вверх и достигает легких. При выдохе почувствуйте, как вместе с воздухом вас покидает ненужное напряжение.

Мысленный массаж

Представьте себе, что вас кто-то массирует и разминает. При этом по вашему телу должно разливаться чувство тепла.

Принципы и навыки визуализирующей медитации

Я уже рассказывал об одном очень важном виде медитации – медитации на образе, являющейся мощным средством оздоровления. Однако этот вид медитации можно использовать не только в лечебных целях. Я покажу, как при помощи силы воображения можно воздействовать на свою судьбу в благоприятную сторону. Подобного рода медитацию можно назвать визуализирующей. Благодаря предложенным методикам вы приобретете поистине волшебные возможности, с помощью которых сможете кардинально преобразовать свою жизнь. По сути, я даю вам в руки волшебную палочку, пользуясь которой вы сможете воплотить все свои желания и устремления – буквально сворачивать горы.

В отличие от медитации на предмете внешнего мира при медитации на воображаемый объект мы самостоятельно формируем в уме образ для медитирования. Любой образ обладает мощным влиянием на человеческий разум. Многие люди не верят, что это так. На своих занятиях я не раз предлагал таким недоверчивым простые способы в этом убедиться. И даже самые закоренелые скептики превращались в моих союзников. Главное – быть открытым для новшеств. Попробуйте – и вы убедитесь в действенности этих методов.

Для начала разберем принципы, на которых построена визуализирующая медитация. Вы едва ли в состоянии представить, насколько сильно ваши мысли влияют на вашу жизнь. Обычному человеку кажется, что его мысли – это его личное дело и что любая переживаемая им эмоция, даже самая сильная и яркая, вспыхивает, отгорает и уходит в пустоту. Между тем это не так. Вы на собственном опыте можете убедиться, что ваши мысли определяют ваше поведение, а от вашего поведения зависит реакция окружающего мира.

Один из моих учеников сказал мне, что не понимает, как чья-то мысль может повернуть события в нужную сторону. Ведь мысли находятся у человека в голове, мир же жесток и упорен. Это и так, и не так. Мир действительно кажется слишком огромным и запутанным, чтобы наша мысль могла повернуть сложный механизм событий в благоприятную для нас сторону. Тогда я спросил ученика: разве его удивляет, что гора, такая огромная и тяжелая, движется к нему, когда он к ней идет? Все дело в том, что движение по жизни вовсе не похоже на движение по рельсам с predetermined пунктами назначения. Скорее река жизни несет нас по хитросплетенному лабиринту событий, и своими мыслями мы можем направлять наше движение в нужную сторону. Вселенная устроена так, что любое, даже самое невероятное, стечение обстоятельств в ней уже существует. Время же движет нас из одной точки этого множества

всевозможных вариантов в другую. Направление нашего движения зависит от характера наших мыслей. Одним словом, состояние сознания соответствует состоянию окружающего нас мира.

Понятно, например, что человека, настроенного агрессивно, будут окружать такие же агрессивные люди. Человек же приятный и умный будет притягивать подобных себе людей. Однако то же самое происходит и на уровне более высоких материй. Принцип соответствия между сознанием и жизнью многосторонен и универсален. Направление мыслей задает направление движения по реке жизни.

Проектирование событий является неотъемлемой частью жизни. Даже самые незначительные действия являются результатом наших проектов, планов, намерений. Обычному походу в магазин или даже нажатию на кнопку включения телевизора предшествует замысел произвести это действие. Что уж говорить о таких значительных поступках, как покупка дома или устройство на новую работу! Такие события мы планируем особенно тщательно. Однако события, на первый взгляд не зависящие от нашей воли, в действительности являются таким же результатом нашего планирования, как и события, от нас зависящие. Ведь как мы уже выяснили, именно наш выбор определяет, в какую сторону нас будет вести ход событий, в каких вариантах Вселенной мы окажемся.

Одним словом, само по себе намерение может создавать реальность, поскольку намерение изменяет направление течения реки времени. Почему же тогда наши планы так часто рушатся, почему самые сильные и сокровенные желания разбиваются в прах о камень жизненных лабиринтов? Почему же так происходит? На это существует несколько ответов. Во-первых, следует отличать намерение от мечты. Мы действительно много мечтаем, много желаем, но из наших мечтаний и желаний едва ли сбывается хотя бы десятая часть. Более того, часто чем сильнее мы желаем, тем меньше наши шансы получить желаемое.

Известен даже так называемый закон подлости: часто случается то, чего мы больше всего опасаемся. Дело в том, что, когда мы желаем чего-то слишком сильно, мы вовлекаем много эмоций, замутняющих ясность нашего желания. Не замечали ли вы, как часто спешка только замедляет достижение цели? Ведь спешкой мы создаем хаос, препятствующий слаженному и четкому действию. Но подобная закономерность действует и на тонком уровне.

Наши желания столь хаотичны, столь смутны, столь противоречивы, что толку от них оказывается немного. Если же это еще и сильное желание, то и хаоса мы вносим гораздо больше. Кроме того, сильное желание часто сопровождается страхом не получить желаемого. А ведь представляя себе

неблагоприятный исход, мы точно так же притягиваем его к себе. Когда мы думаем о неблагоприятном исходе, мы как бы примеряем этот исход на себя, то есть мысленно оказываемся в той точке Вселенной, где этот исход имеет место. Тем самым мы направляем нашу лодку в сторону этого неблагоприятного исхода. Это по меньшей мере уравнивает шансы желательного и нежелательного результата. А поскольку страх по своей природе является более сильной эмоцией, чем желание, то шансы на неблагоприятный исход оказываются часто больше, чем на исход желаемый. В результате вместо исполнения мечты мы часто не получаем ничего или обретаем нечто противоположное либо даже то, чего больше всего опасались.

Какие из этого можно сделать выводы? Во-первых, следует отчетливо определить для себя свое желание. Чем более ясным и менее противоречивым оно будет, тем легче ему будет реализоваться. Есть притча об одном глупом осле, который никак не мог выбрать, какой из двух стогов сена ему начать есть первым, и умер с голоду. Разрываясь между желаниями, часто противоречащими друг другу, мы в итоге не получаем ничего. И поделом! Желания должны быть ясными и последовательными.

Во-вторых, следует вовлекать в желание как можно меньше эмоций. Особенно опасно примерять на себя нежелательный ход событий, поскольку этим самым мы привлекаем его к себе. Моя жена подсказала мне выражение «накликать беду». Иногда еще в России говорят «накаркать». Именно об этом свойстве исполнения желания идет речь: исполняется не то, чего мы хотим, а то, что чаще всего и более отчетливо представляем. Если в нас слишком сильна эмоция страха и мы яснее представляем неблагоприятный исход, чем благоприятный, именно он и реализуется.

Еще одной ошибкой является непонимание естественности. Наше желание будет тем легче реализовать, чем более оно соответствует естественному течению событий. Можно получить что угодно, однако проще всего будут воплощаться в жизнь те варианты, которые соответствуют нашему истинному внутреннему «Я» и природному порядку вещей. А это значит, что, выбирая желания, следует прислушиваться к своему внутреннему «Я». Действительно ли ваше желание – это то, что вам нужно? Некоторые мудрецы говорили: «Бойтесь исполнения желаний». Это значит, что подчас после исполнения желания мы чувствуем себя хуже, чем раньше. Исполнение желания часто приносит горькое разочарование и неудовлетворенность.

Один из моих учеников по имени Володя рассказал мне, что со школьных лет добивался любви одной девушки, которая упорно не хотела обращать на

него внимания. Чтобы обратить на себя ее внимание, он даже перекрасил волосы, ведь она сказала ему, что предпочитает блондинов. Хотя у него была тяга к точным наукам, он не стал поступать в университет на физический факультет, а получил экономическое образование и стал бизнесменом. Наконец он, по сути, купил любовь этой девушки, и она согласилась выйти за него замуж. Был ли он счастлив? Нет, он не чувствовал себя комфортно ни в своей профессии, ни в своей семье. Несмотря на все старания угодить своей жене, ни он, ни она не чувствовали себя особенно счастливыми. Она стала часто отлучаться из дома, и вскоре он узнал, что у нее есть любовник. Он устроил ей сцену, и она призналась ему, что любит другого, а его так и не смогла полюбить. А сам Володя? В ходе анализа его семейной жизни выяснилось, что в школе он полюбил, по сути, воображаемый образ, не соответствующий реальному человеку. Он боялся признаться себе в этом, но в глубине души все отчетливее понимал, что он и его жена – совершенно разные люди, что между ними нет почти ничего общего. В конце концов им пришлось расстаться.

Таким образом, желания, не соответствующие нашему глубинному «Я» и естественному ходу вещей, не только труднее реализовать, но и труднее удержать. За наш выбор мы часто принимаем то, что навязывается нам общественными условностями, комплексами, стереотипами. Иногда говорят: «Калиф на час». Это значит, что можно взлететь как угодно высоко, но, оказавшись не в своей тарелке, в скором времени низвергнуться с этих высот и оказаться в еще худшем положении, чем раньше. Полина, прочитав эти строки, вспомнила «Сказку о рыбаке и рыбке» великого поэта Пушкина. Это сказка о людях, которые заняли положение, не соответствующее их истинной сути. Старуха не чувствовала себя комфортно ни в роли дворянки, ни в роли царицы. И когда она замахнулась на совсем уже что-то невообразимое, на положение «владычицы морской», она тут же была низвергнута и оказалась «у разбитого корыта».

Это не значит, что нужно ограничивать себя в своих желаниях, реализовать можно любое из них. Просто нужно понимать, что чем менее желание соответствует нашему истинному «Я» и естественному ходу вещей, тем труднее будет достичь желаемого и тем менее оно будет устойчивым. Одним словом, любой выбор должен быть вашим выбором вне зависимости от того, что говорят об этом общественные стереотипы и условности.

Есть одна китайская сказка о собаке, которая вздумала подражать оленям.

Жида на свете одна собака. Однажды она пошла погулять за город и увидела, как олени соревнуются в беге. Собака с восхищением и завистью

наблюдала за этим зрелищем, ведь олени бежали так быстро!

Собака не выдержала и стала бегать вместе с оленями. Однако слишком быстро бежали олени, и собаке было за ними не угнаться. Она была очень подавлена, и все же ей хотелось научиться бегать так же быстро. Наконец она решила обратиться к одному оленю и выспросить у него секрет оленьей скорости.

– Дорогой олень, – спросила собака, – вы, олени, так быстро бегаєте! Как я ни старалась, мне за вами не угнаться. Расскажи мне, в чем ваш секрет.

Оленю искренне захотелось помочь собаке, но он совершенно не знал, что можно придумать. Наконец его взор остановился на собачьем хвосте.

– Возможно, я знаю, в чем причина твоего отставания! – сказал он. – Все дело в хвосте. Если бы его не было, ты легко бы могла угнаться за нами.

Собака посмотрела на оленей и убедилась, что у них действительно нет хвостов. Она решила, что ей вправду мешает хвост. Стиснула зубы, чтобы не закричать от боли, и откусила себе хвост.

Однако, разумеется, это ничуть ей не помогло. Как бегала она медленнее оленей, так и теперь была не в состоянии состязаться с ними. Только тогда она поняла, как глупо было бездумно следовать чужому примеру.

Эта сказка говорит вовсе не о том, что не нужно стремиться к совершенству. Однако при этом вы не должны отказываться от собственной индивидуальности, поскольку в противном случае вы и себя потеряете, и счастья не найдете.

Необходимость естественности предполагает еще один вывод. Ваше желание по возможности не должно быть направлено против интересов других людей. Наоборот, чем больше оно соответствует интересам максимального количества людей, тем легче его будет реализовать.

Поэтому нет причин опасаться, что технологией исполнения желания сможет воспользоваться безумец, пожелавший уничтожить мир. Ведь это желание столь явно противоречит интересам большинства людей, что на пути его осуществления возникнут непреодолимые трудности.

Понятно, что мы не сможем учесть интересы всех людей, поэтому я употребил выражение «по возможности», поскольку в этом случае мы будем встречать наименьшее сопротивление мира. Ваше желание должно быть естественным, то есть гармоничным. Гармония является самым естественным состоянием мира. Этот мир давно исчез бы, если бы в нем не было гармонии. Физикам известно, что мельчайшие частицы вещества

сцепляются друг с другом потому, что находятся друг с другом в гармонии. Они называют эту гармонию резонансом. Нужно находиться в резонансе со Вселенной.

Итак, ваши желания должны быть по возможности добрыми и приносящими радость максимальному количеству людей. Тогда их реализация будет и соответствовать их интересам, и встретит наименьшее сопротивление. Например, если вы стремитесь получить повышение по службе, не следует желать увольнения человека, место которого вы хотите занять. Пусть в вашем сценарии его переведут на другую, более высокооплачиваемую работу. Если вы желаете процветания своей фирме, в ваших силах захотеть, чтобы это процветание происходило не за счет гибели конкурентов, а за счет общих экономических успехов, позволяющих процветать множеству фирм.

Таким образом, не следует быть чересчур жадным и эгоистичным. Об этом повествует такая китайская сказка.

Жил один бедный крестьянин. Однажды он пошел в поле накосить травы и набрел на небольшую лужайку, заросшую высокой и сочной травой. Крестьянин выкосил ее, взвалил корзину с травой на плечи и отправился домой. На другой день он пришел на то же место, и, к его удивлению, на месте старой уже выросла новая трава, такая же высокая и сочная. Крестьянин очень удивился, однако не стал особо раздумывать, снова скошил всю траву, забрал ее и пошел домой. На третий день повторилась та же история. Тогда крестьянин все же заинтересовался, что это за трава. Нагнулся и выдернул одну травинку вместе с корнем. Здесь он заметил, что в углублении, оставшемся после травинки, что-то блеснуло. Он протянул руку и вытащил из земли жемчужину.

Принес он эту жемчужину домой и положил в тарелку с рисом. С той поры, сколько бы риса он ни съедал, тарелка всегда оставалась полной. Стало ясно, что жемчужина – волшебная. Тогда крестьянин догадался положить жемчужину в мешочек с деньгами.

С тех пор у крестьянина не переводились деньги, и он зажил очень богато. Однако чем богаче он становился, тем больше разгоралась его жадность. Если соседи обращались к нему за помощью, он грубо отказывал им.

Однажды ночью во время дождя к нему попросилась переночевать бедная женщина. Он и ее не пустил, опасаясь, что она его обворует.

Раньше крестьянин был отзывчивым и покладистым человеком, а теперь стал злым и жадным. Однажды случился неурожай, и весь поселок голодал. Наконец соседи решили пойти к крестьянину и попросить у него риса в долг.

Крестьянин отказал им:

– Не дам вам ничего. Лучше уйду я из поселка.

Он положил жемчужину в рот и отправился в дорогу. В пути он сел под деревом отдохнуть, заснул и не заметил, как проглотил жемчужину.

Проснулся крестьянин от нестерпимой жажды. Все внутри словно горело. Он бросился к ближайшему ручью и стал пить. Но сколько бы он ни пил, жажда не уменьшалась. Он выпил столько, что река заметно обмелела. Наконец он отпрянул от воды и тут увидел в воде ужасного дракона с чудовищными когтистыми лапами, покрытого чешуей. Из пасти дракона вырывались языки пламени. И тут крестьянин понял, что он и есть этот дракон. Крестьянин испугался и страшно заревел. Но сделать уже ничего было нельзя. Так и остался он драконом.

Гармонизируйте свои желания с окружающим миром, и тогда они наверняка исполнятся. В противном случае есть риск превратиться в страшного дракона, вызывающего ужас даже у себя самого.

Кроме того, закон естественности требует от вас приложения собственных усилий к тому, чтобы желание сбылось. Разумеется, можно лежать на постели и ничего не делать. При этом визуализация рано или поздно приведет вас к желаемому. Как говорит китайская пословица: «Если долго сидеть на берегу реки, рано или поздно увидишь труп проплывающего мимо врага». Однако сколько времени для этого потребуется – десять, двадцать, пятьдесят, а может быть, тысяча лет? Располагаете ли вы таким временем? Кроме того, такой результат не будет естественным.

Представьте себе, что желаете стать директором компании. Можно ли ожидать, что вы станете им, если вы не будете выходить из своей квартиры? Разумеется, подобное невероятное стечение обстоятельств возможно. Например, к вам в квартиру по чистой случайности может позвонить дочь хозяина компании (если вы мужчина) или его сын (если вы женщина), ошибившиеся дверью. Между вами вспыхнет роман. Вы поженитесь, и отец вашего супруга (или супруги) сделает вас президентом компании. Однако подобное стечение обстоятельств в высшей степени маловероятно. Стало быть, следует и самому прилагать усилия для того, чтобы двигаться вперед. Нужно по меньшей мере прийти в эту компанию и начать там работать. Ваши усилия удвоят скорость движения к цели, поскольку вы будете двигаться друг к другу навстречу.

Разумеется, нельзя гарантировать, что успех будет мгновенным. Реке времени может понадобиться время, чтобы вынести вас в нужное место. Если сегодня вы живете в неблагоустроенной квартире, трудно ожидать, что

завтра вы переедете во дворец. Да, такое возможно, потому что в мире нет ничего невозможного. Просто такой исход маловероятен. Если вы будете упорны в своем намерении и будете следовать естественности, мир сам выберет для вас путь к желаемому исходу.

Итак, для начала вам нужно определиться со своими желаниями. Для этого следует выполнить специальное упражнение. Его следует выполнять достаточно регулярно, чтобы можно было отслеживать свои успехи.

//-- Выбор желаний --//

Перед этим упражнением желательно провести сеанс медитации на свечу. Все посторонние мысли и эмоции сгорят в ее пламени. Сядьте за стол, возьмите ручку и листок бумаги. Вы должны добиться состояния максимального комфорта и расслабленности. Мы уже говорили, что вовлечение слишком сильных эмоций отрицательно влияет на исполнение желаний. Подумайте о том, чего вы хотите от жизни. Каковы ваши жизненные приоритеты? Прислушайтесь к себе. Где вы хотите оказаться завтра, послезавтра, через год, через десять лет? Что за люди вас окружают, где вы живете? Комфортно ли вы себя чувствуете в этой обстановке? Если вы испытываете дискомфорт, что нужно изменить, чтобы он исчез? Попробуйте представить эту возможную ситуацию в динамике, в развитии. Например, если вы мечтаете открыть собственное дело, попробуйте не просто представить себя в кожаном кресле за столом с тремя телефонами. Следует представлять себя в действии. Что вы при этом делаете? Каково ваше поведение в различных ситуациях? Чувствуете ли вы себя уютно? Если не вполне, то связан ли этот дискомфорт с непривычностью, или же вы чувствуете в глубине души, что это попросту не ваше? Запишите ваши планы на ближайшее время, на неделю, на месяц, на год вперед. Подумайте, какие действия следует предпринять для выполнения этих планов. Главное – поверить, что все в ваших руках.

Итак, вы уже знаете, почему ваши желания должны исполняться. Надеюсь, вы также более или менее определились с тем, чего вы, собственно, хотите.

Медитация на исполнение желаний Как можно чаще представляйте себе, что ваше желание уже сбылось. Если вы, например, мечтаете о хорошей работе, как можно ярче представляйте себя в новой роли. Что вы делаете при этом? Что чувствуете? Вы должны как можно лучше освоиться с новым положением. Как я уже говорил, не нужно испытывать никаких эмоций или сильного стремления. Должна быть холодная уверенность в том, что ваше желание сбудется. Не волнуйтесь об исполнении. Ваше намерение обязательно осуществится! Вселенная столь щедра, что сама определит

оптимальный ход событий, который приведет вас к желаемому исходу.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

К сожалению, объем данной книги не позволил мне ознакомить вас со всеми методами медитации. Впрочем, это попросту невозможно, поскольку методов медитации существует бесчисленное множество. Тем не менее мне кажется, что благодаря этой книге вы получили представление о медитации и достаточно большое количество техник, из которых я старался отобрать самые простые и эффективные, направленные на получение практического результата.

Таким образом, вы имеете возможность выбрать метод медитации под свои различные нужды. Можно использовать один метод медитации, а можно несколько. Не стремитесь применять или даже хотя бы перепробовать все предложенные способы. Выбирайте то, что вам больше всего по душе. Если вы освоите хотя бы десятую часть, можете считать, что уже сделали гигантский шаг в своем развитии и укреплении здоровья и благополучия.

И напоследок опять хотел бы вспомнить о мудрах.

Еде бы мы ни жили, наши жесты – мосты не различий, а сходства. Они соединяют нас. Кто же не знает, что, когда хочется подчеркнуть искренность и расположенность к другому, выразить свое сопереживание, сочувствие, мы прикладываем руку к сердцу. Как правило, собеседники не только понимают наш порыв, но как-то вдруг проникаются к нам особым доверием.

Сердце – средоточие жизни. Оно оберегает изначальное движение. Кровь исторгается из сердца и возвращается к нему. Подобно солнцу, сердце распространяет лучи своей правды, оставаясь при этом совершеннейшей загадкой. Недаром мы говорим о непостижимости сердечных тайн. Это внутреннее царство, кладезь энергии. Прикасаясь к сердцу, мы подтверждаем, что подуманное, сказанное и невысказанное – искреннее, внутри нас пребывающее. Сердце – сосуд, храм. Во всех древних традициях мозг требуется призвать к молчанию и просветлению, чтобы открыть сердечное святилище. Человек возвышается над самим собой, становится больше себя, выходя за пределы видимого (вертикаль), но вместе с тем сполна проявляется в своих материальных пределах (горизонталь).

Любое положение тела, рук имеет два измерения: одно – для мира

плотного, физического, другое – для мира тонкого, духовного. Возникает своеобразное пересечение, в которое вписан человек. Мудры позволяют найти центр этого пересечения. Поэтому они были сформированы как упражнения для воссоединения человека с божественной и космической энергией. Они положены в основу сакральных ритуалов на Востоке. Из них складывается древний танец, каждое движение которого исполнено особым значением.

Наивысший смысл положения тела и рук получили в практике людей, которые стали вести особый образ жизни – вдали от цивилизации. Их называют аскетами. Совершенствование позволяет просветленным людям увидеть прошлое, настоящее и будущее. Они познают, что такое мир, и перед ними открываются просторы, где нет больше рождения и смерти, а есть только истина и блаженство. Одновременно к человеку, постигшему тайну тайн, приходит понимание полной свободы. Мудры дают чувство этого освобождения и совпадения.

Взявшись за практику мудр, вы обретете инструмент изменения жизни в лучшую сторону, иным станет ваше самосознание. Восточные мудрецы, тибетские отшельники овладевали различными методами познания энергии для того, чтобы открыть так называемый «третий глаз». Под ним в разных традициях Востока и Запада подразумевают духовное око, очищение которого позволяет иначе посмотреть на земную жизнь и постичь нематериальное. Мудры – жесты вашей перемены. Я сам стремлюсь к тому, чтобы пройти такой путь и обрести покой и гармонию, добро и счастье.

Рассматривать предлагаемые вашему вниманию мудры можно с разных точек зрения. Они предстают и символами, и энергетическими знаками, но можно понять их также как действие магнитных полей. Это еще и собственно физический процесс. Хочу сказать, что, на мой взгляд, только сочетание традиционных методов поддержания и укрепления здоровья с фармакологическими способами лечения может обеспечить хороший результат.

Меня часто спрашивают, в чем секрет долголетия жителей Востока. Еда? Условия жизни? Я всегда отвечаю: особый образ жизни, который немислим без упражнений, тренировки тела и духа. Включают в них и своеобразную гимнастику рук, позволяющую управлять энергиями.

Тело человека асимметрично, хотя в целом две несхожие половины образуют единство. Так работает наш мозг, так действуют и все органы. Полярность, которая присутствует в самом организме, есть источник его собственной энергии, которую также надо научиться направлять. Мудры восстанавливают систему ее регуляции. Они несут послания к телу, заставляя

организм настраиваться на желаемые изменения. Благодаря им осуществляется самое непосредственное влияние на магнитное поле и, следовательно, на функции органов.

Мудра, напомним, переводится как «кратчайшее расстояние», «короткое замыкание». Это лишний раз свидетельствует об особой физиологической основе жестов. Соединяя пальцы, мы замыкаем тем самым точки и прокладываем как реальные, так и мистические каналы прохождения энергии, словно регулируем наше поле и его соответствие космическим токам, вписываем себя в пространство, повторяя божественное творение.

Традиция закрепляет за каждым пальцем свое качество и свой элемент. Так, большой палец руки символизирует человечество. Он означает существование, ограниченное земными рамками. Но вместе с тем человек – вершина создания – наделен способностью мыслить. Указательный палец символизирует Бога. Он всегда показывает то, что пребывает вне людей. Когда он поднят вверх, то становится знаком связи с космической энергией, бесконечностью, вечным началом.

Если большой палец соединить с указательным, образуется круг. Это устранение разрыва между тем, что невозможно увидеть, не изменившись, не преобразившись, и земным, конечным. Таков знак союза человеческого и божественного. Это совершенная полнота и совершенное ничто, та основа, из которой появляется жизнь. Три пальца, которые остаются не замкнутыми в кольцо, символизируют божественную троичность. Известно, что число «три» – одно из самых творчески активных.

Еще достаточно молодым человеком я познакомился с индийской традицией целительства – Аюрведой. Побывав на Тибете, я увидел там одного старого человека. Он был родом из Индии. Его глаза излучали какой-то удивительный свет. Но более всего меня поразили его руки: пальцы у него были длинные, тонкие. И когда он складывал руки вместе, казалось, что перед глазами выросстал буддийский храм. Старец объяснил мне, что означают пальцы рук.

Большой – огонь.

Указательный – воздух.

Средний – эфир.

Безымянный – земля.

Мизинец – вода.

Если кончиком одного из пальцев коснуться подушечки большого и нажимать им, элемент, соответствующий этому пальцу, в организме будет ослаблен. Когда необходимо, наоборот, усилить роль элемента, поступают иным образом: тем или иным пальцем касаются большого. Не влияют друг на

друга безымянный и мизинец: огонь и вода нейтрализуются.

На моей родине – в Китае – пальцы сравнивали с животными. Считалось, что в руке сосредоточены сила, защита, тайный смысл.

Большой – леопард.

Указательный – тигр.

Средний – дракон.

Безымянный – змея.

Мизинец – аист.

Человек никогда не бывает выброшен из космоса. Он не остается вне его, пока живет. Физически и духовно люди связаны со Вселенной. Также скреплены воедино дух и тело. Изменение в одном влечет за собой перемены в другом. Мы каждый раз подчиняем себе пространство и время. Оставаясь в их рамках, хотим над ними возвыситься, одолев текучесть, преходящее. Мы хотим остановить мгновение. Нашими жестами мы пытаемся организовать целый мир, вписаться в него.

Практика мудр поможет сделать это.