

**MUDRÁK**

## Tartalom

LÓTUSZ-MUDRA.....	4
ABHAYA - MUDRA.....	5
MUKULA-MUDRA .....	6
UTTARABODHI – MUDRA.....	7
VAJRA-MUDRA.....	8
HAKINI-MUDRA.....	9
MAHASIRS-MUDRA .....	10
GARUDA-MUDRA.....	11
RUDRA-MUDRA.....	12
KSEPARANA-MUDRA.....	13
KUBERA-MUDRA .....	14
APAN-VAYU-MUDRA .....	15
PRITHIVI-MUDRA.....	16
VAYU-MUDRA .....	17
VITARKA - MUDRA.....	18
JNANA – MUDRA .....	19
APAN MUDRA .....	20
BUDDHA MUDRA .....	21

A mudrák, vagyis szimbolikus kéztartások, buddhista és hindu meditációs elemek.

A mudra szanszkrit szó eredeti jelentése 'pecsét' vagy 'ismertetőjel'.

Segítik az elmélyülést, az energia aktivizálását, és energetikai védelmet nyújtanak a test és a lélek számára.

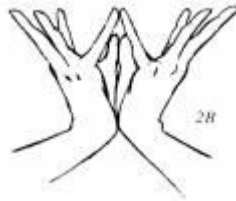
A keleti gyógyításból is ismert kéztartásokat, a mudrákat szinte bárhol és bármikor végezheted, hiszen csak ujjaidat kell ehhez használnod.

A mudrák használatakor a testben levő energiapályák pontjait kapcsoljuk össze, elérve ezzel, hogy az energia a betegségeket okozó blokkok kihagyásával folyamatosan tudjon áramolni.

Az indiai gyógyászatban az ujjtartásokat használják az energetikai, fizikai és pszichikai egyensúly megteremtésére.

A mudrák segítségével intenzívebbé tudjuk tenni a meridiánjainkon folytatott öngyógyító munkát, ugyanakkor segítenek abban, hogy rövid idő alatt a megfelelő meditatív állapotba tudjunk kerülni.

## LÓTUSZ-MUDRA



Tegye össze kezét úgy, hogy csak a tenyér élei és az ujjhegyek érintsék egymást. Ez a lótuszvirág bimbója. Most nyissa ki az ujjait úgy, hogy a kisujj hegyei és a hüvelykujj külső szélei érintsék egymást. A többi ujj annyira szétnyílik, amennyire csak lehet. Lélegezzen 4-szer mélyen, majd ismét zárja bimbó formába a kezét, érintse össze a négy hosszú ujj körmét, majd az ujjak külső felületét, aztán a kézfejet. Ezután visszafelé haladva térjen vissza a bimbó-, majd a kinyílt virágtartásba. Többször ismételje meg.

Ez a mudra a szívcsakrához tartozik, és a szív tisztaságát szimbolizálja. A szívben lakozik a szeretet, a jóakarát, a rokonszenv, a kommunikáció, amelyeket tisztán és feltétel nélkül kell adnunk, mint egy kinyílt virágot, amely kitarulkozva várja a bogarakat. Táplálja őket, és a hideg éjszakákon melegíti. Cserébe a bogarak megporozzák, s ezzel betölti hivatását e létben. Többé-kevésbé mi is össze vagyunk kötve embertársainkkal - jóban-rosszban - és rájuk vagyunk utalva.

A kinyílt virágnak van azonban még egy üzenete. A Nap - az isteni princípium - fényére nyílik meg, és megkapja tőle mindazt, amire szüksége van. Gazdag ajándékot kap, sokkal többet, mint amire "szüksége" van. A nyíló virágok azért örvendeztetnek meg bennünket, mert magukban hordják és árasztják az örömet, Isten orcáját.

Akkor végezze el ezt a mudrát, amikor kiszipolyozottnak, kihasználtnak, meg nem értettnek és magányosnak érzi magát. Nyíljon meg az isteni erőknél, és fogadja el, amire szüksége van - sőt még ennél is többet.

Képzeld el a szívében egy lótuszvirágot (vagy egy tavirózsát). Minden belégzésre egyre jobban megnyílik a virág - amíg teljesen kinyílik, és be tudja fogadni a Nap fényét. Érezze, ahogyan eltölti a fény, a könnyűség, a melegség, a szeretet és az életöröm.

*Megerősítés: Megnyílok a természetnek; megnyílok a jónak, amely minden emberben ott lakik; és megnyílok Istennek, hogy gazdagon megajándékozhasson.*

## ABHAYA - MUDRA

(Oltalom, menedék mudra)



Jobb kezünket emeljük fel mellmagasságba, tenyerünk mutasson előre.

A bal kéz a bal combon nyugszik az ölünkben vagy a szívünkön.

Ezt a gesztust sok istenábrázoláson láthatjuk.

Ez a hívőknek oltalmat ígér, és megszabadítja őket a félelemtől, és az istenség erejét is mutatja.

A félelemnek ezerféle arca van, de oka gyengeség.

A jógik legfontosabb parancsolata az erőszakmentesség. Minél erősebb az ember - és itt a szellemi-lelki síkra gondolok - annál kevesebb erőszak lesz az életében, hiszen az erős embert ritkán támadják meg. Sokan belső küzdelmeik miatt gyengék, azért, mert nincs bennük egység. Ezt a belső küzdelmet kivetítik, és „bevonzzák” életükbe a megfelelő embert, akivel harcolhatnak.

Mínderre gondolnunk kell, amikor a menedék mudráját tartjuk. A mudrával azonban nem tettünk meg mindent. Mivel a negatív lelki minták feldolgozása hosszú folyamat, az alábbi vizualizáció - a mudrával együtt - segíthet a nehéz.

### Gyakorlat:

Képzeld el a fejére egy ezüst vagy arany tölcseért. S közben isteni fény (bátorság, jóakarát, bizalom) árad a tölcseren keresztül a testedbe. Töltődjön fel ezzel. Kilégzés közben jobb kezén keresztül áramlik a fény, amelyet annak az embernek vagy dolognak küld, akivel szembe kell néznie. Végezze el többször ezt a meditációt azzal a személlyel vagy dologgal, aki/ami gondot okoz Önnek, és várja a változást.

### Megerősítés:

*Hiszem, hogy jó ez az ember, ez a dolog, és ez a jó megnyilvánul előttem.*

## MUKULA-MUDRA



Mindkét kézzel: Négy ujjunkat érintsük össze a hüvelykujjal, és ujjaink hegyét helyezzük arra a testrészünkre, ahol több energiára van szükségünk.

Szükség szerint, vagy naponta 5-ször 5 percig végezzük.

Ezt az erősítő és egyben ellazító mudrát a fájó, a gyenge vagy a feszült testrészünkre, szervünkre kell helyezni. Úgy hat, mintha regeneráló energiát vezetnénk lézersugárral az érintett testrészbe. Sok betegség, de sok meghatározhatatlan fájdalom oka is az, hogy azon a helyen gyenge az elektromos mező.

Eközben mindig teljes jógalégzést végezzünk, és a belégzés utáni légzésszünetben mondjuk el a megerősítést.

Megerősítés: Elengedem a piszkot - befogadom az erőt.



## UTTARABODHI – MUDRA



A gyomor magasságában kulcsoljuk össze két kezünket, a hüvelykujjunkt és a mutatóujjunkt érintsük össze. A mutatóujjak a mennyezet felé, a hüvelykujjak a padló, vagy a gyomor felé mutatnak. Ha fekvé végzi a mudrát, akkor hüvelykujja hegyét a mellcsont ja alsó végére helyezheti.

Az Uttarakodhi-mudrát mindenhol, mindenkor és tetszés szerinti ideig tarthatjuk ki.

Ezt a mudrát akkor 'alkalmazhatja', ha testileg és szellemileg fásultnak érzi magát, ha el akar lazulni, vagy ha jó ötletre van szüksége.

A belső vezetékekről van szó, de a külsőkről is, amelyek összekötik az embert a külvilággal és a kozmosszal.

Képzeld el egy vezetékot, amely a medencéjétől a szívéen és a fején át a feje fölé fut, és elvész a végtelenségben. Mindaz, amit kíván megoldások, válaszok, gyógyítás, tisztaság stb. ezen a vezetéken keresztül jön a kozmoszból.

*Megerősítés:* Kapcsolatban vagyok a kozmosz erőivel, és ez új fényt ad az életemnek.

## VAJRA-MUDRA

(A tüzes mennykő mozdulata)



A Vajra mudra a tudást szimbolizálja, a kilenc legfontosabb kéztartás egyike. A szellemi tevékenység hasznos segítője. Akkor végezd, ha kimerülően vannak energiataralékaid.

Mindkét kezéd emeld magad elé, tenyérrel felfelé. A mutatóujjadat nyújtsd ki, majd a hüvelykujjadat nyomd oldalról a középső ujj körméhez, a gyűrűsujjadat a középső ujj körmének másik oldalához, a kisujjat tedd a gyűrűsujj körméhez, egymás mellé sorba.

A Vajra-mudra a test szintjén egy energetizáló gyakorlat, mellyel lendületbe hozható a vérkeringés. Vérszegénység, alacsony vérnyomás esetén is hatékony. Alkalmazd még, ha nincs ételkedved, vagy nincs elég erőd a napi teendők elvégzéséhez.

Szükség szerint, vagy naponta 3-szor 5 percig végezzük.

*Figyelem:* A belső hajtóerő hiánya testi vagy szellemi fáradtság következménye is lehet. Ilyenkor jobb pihenni, és nem ajzószeret keresni.



## HAKINI-MUDRA



Ha valamire emlékezni szeretne, vagy ismét meg szeretné találni valamiben a vezérfonalat, akkor érintse össze ujjait, nézzen felfelé, belégzéskor nyelve hegyét helyezze a szájpadrására, kilégzéskor pedig engedje vissza.

Akkor is jó hasznát veszi ennek a mudrának, ha hosszabb ideig kell koncentrálnia valamire, ha jó ötletekre van szüksége, vagy ha emlékezni szeretne arra, amit olvasott.

Tudományosan is vizsgálták ezt a kéztartást, és megállapították, hogy serkenti a jobb és a bal agyfélteke együttműködését. Az emlékezőképesség javításához, de a menedzserképzőkön is ajánlják. Ez a mudra segít megnyitni a jobb agyféltekét, ahová az emlékezet is tartozik. A légzést is javítja és mélyíti, ami aztán szintén kihat az agyra.

## MAHASIRS-MUDRA



Mindkét kézzel: Érintsük össze a hüvelyk-, a mutató és a középső ujjunk hegyét. A gyűrűsujjat hajlítsuk be a hüvelykujj tövéhez, a kisujjunkt nyújtsuk ki.

Szükség szerint, vagy naponta 3-szor 6 percig végezzük.

A Mahasirs-mudra kiegyenlíti az energiákat, oldja a feszültséget. Mindenkinek szüksége van egy helyre, ahová bármikor visszavonulhat. Ezt csak magunkban tudjuk megteremteni. Ide jármű nélkül juthatunk el, így nem terheljük a környezetünket, és időt takarítunk meg.

Képzeld el, hogy kilégzéskor energiahullámok indulnak ki a fejedől a nyakán, a hátán, a kezén és a lábán keresztül lefelé. Egy idő után feje tiszta és hűvös lesz.

Megerősítés: *Fejem tiszta, könnyű és kellemesen hűvös.*

## GARUDA-MUDRA



Jobb kezét tegye a balra összekulcsolt hüvelykujjakkal, és így tegye a kezét alhasára. Körülbelül 10 lélegzetet vegyen így, majd csúsztassa kezét a köldökére. Itt is vegyen körülbelül 10 lélegzetet. Ezután a gyomrára tegye a kezét, és vegyen ismét 10 lélegzetet. Végül tegye bal kezét a mellcsontjára, fordítsa el a két kezét a válla irányába, és terpeszse szét ujjait.

Szükség szerint, vagy naponta 3-szor 4 percig végezzük.

Garuda, a madarak és a levegő királya, a kígyó ellensége és Vishnu hátasmadara, erős és hatalmas madár. A madaraknak általában éles látásuk, kiváló tájékozódási képességük és erős 'életösztönük van. A nagy madarak szárnyának óriási fesztávolsága van, és annyi erő rejlik bennük, hogy a szél hordozza őket.

A Garuda-mudra is nagyon erős, ezért megfelelő adagolásban kell használni. Ez a mudra aktiválja a vérellátást, a vérkeringést, felélénkíti a szerveket és kiegyenlíti a jobb és baloldal energiáit. Mind a medencét, mind a mellkas területét élénkíti. Ellazít és csillapítja a menstruációs fájdalmakat, a gyomorrontás következményeit és a légzési panaszokat. Magas vérnyomásnál óvatosan bánjunk vele. Segít kimerültségi állapotokban és hangulatinga-dozásokban is.

Megerősítés:

*Belül szabad vagyok, megszerzem, amire szükségem van, és összhangban élek a világgal.*

## RUDRA-MUDRA



Mindkét kézzel: Érintse össze a hüvelyk-, a mutató- és a gyűrűsujj hegyét. A többi ujját lazán nyújtsa ki.

Szükség szerint, vagy naponta 3-6-szor 5 percig végezzük.

Ha elképzeli, hogy egy kerék közepén ül, akkor látja, hogy a kerék olyan gyorsan foroghat, ahogy csak akar, Önt ez nem érinti. Ha elhagyja ezt a központot, és az egyik küllőre, vagy a kerék szélére ül, akkor minden erejére szüksége lesz, hogy megtartsa magát. Ez érvényes minden élethelyzetre is.

Ha nem vagyunk a középpontban, vagyis magunkon "kívül" vagyunk, akkor mindenféle feszültség keletkezik bennünk. Van, akinek a gyomrában, van, akinek a nyakában, hátában, és van, akinek a medencéjében vagy a mellkasában gyűlik össze a feszültség.

Az összpontosító erő a kínai öt elem tana szerint a föld elemhez tartozik, amely a gyomor, a lép és a hasnyálmirigy energiájáért felelős. A Rudra-mudra erősíti a föld elemet és annak szerveit. Ha a meggyengült föld energia miatt csökken a csí, akkor a fej sem kap elég energiát. Ilyenkor nehéznek, érezzük magunkat, vagy szédülünk. Ezeket a gyengeségeket lapítani vagy teljesen megszüntetni ezzel a mudrával.

A Rudra-mudrát használhatjuk szívpanaszokra, szédülésre, szervsüllyedésre és általános ki-merültségi állapotokra.

## KSEPANA-MUDRA



A kiöntés és az elengedés mozdulata.

Két mutatóujjunkt egyenesen egymáshoz támasztjuk, a többi ujjunkat összekulcsoljuk, az ujjhegyek a kéz hátán nyugszanak. Hüvelykujjaink keresztezik egymást. Kezeink között van egy kis rés. Ülés közben a mutatóujjak a padló felé, fekvés közben a lábak felé mutatnak. Mindkét kezünk egészen laza.

Csak 7-15 lélegzetvételnyi ideig tartsuk ezt a mudrát, és a kilégzésre összpontosítsunk. Ezután kezünket felfelé fordított tenyérrel tegyük a combunkra.

A Ksepana-mudra serkenti a kiválasztást a vastagbélben, a bőrön (kipárolgás) és a tüdőn (ki-légzés) keresztül, és kiválasztja az elhasznált energiát. Nem szabad hosszú ideig tartani, mert néhány lélegzet utána friss energiát is eltávolítja. Segít feloldani mindenféle feszültséget. Ha sok ember között vagyunk, gyakran negatív energiákat is felvesszünk, különösen, ha saját energiaszintünk is alacsony. Ez a mudra elősegíti az elhasznált, vagy negatív energiák eltávolítását, és utána a friss, pozitív erők felvételét.

## KUBERA-MUDRA

(Kuberának, a gazdagság istenének szentelve)



Mindkét kézzel: Érintse össze a hüvelyk-, a mutató és a középső ujj hegyét. A másik két ujját hajlítsa be a tenyerébe.

A Kubera-mudrát a legkülönbözőbb célokra használhatjuk. Nem az a fontos, hogy milyen sokáig tartjuk ki, hanem, hogy milyen intenzíven.

Sokan "három ujj technika" néven ismerik az Alfa-tréningből, és akkor használják, ha valamit keresnek: egy megfelelő könyvet, hiányzó információt stb.

Mások akkor alkalmazzák, ha jövőbeli terveiknek több erőt akarnak adni.

Mindig célokról vagy kívánságokról van szó, amelyek beteljesülését várjuk. Összezárt ujjakkal többleterőt adunk egy dolognak vagy gondolatnak. Világos, hogy valami történik, amikor a Mars-ujjat (a megvalósító erőt), a Jupiter-ujjat (a bőséget és a jólétet), valamint a Szaturnusz-ujjat (a lényeges dolgok le rögzítését és egy új kapun való áthaladást) egyesítjük. Örömet okoz, ha a hétköznapiakban céltudatosan használjuk ezt a mudrát. Ezenfelül belső nyugalmat, bizalmat és oldottságot is teremt.

A gyakorlat egyszerű: Fogalmazza meg tisztán és egyértelműen acélját vagy kívánságát, és kérdezze meg a szívét, hogy ez valóban jó-e, hozzájárul-e a külső és belső gazdagságához, és gazdagítja-e a környezetét. Ezután érintse össze a három ujját, mondja ki háromszor hangosan pozitívan megfogalmazott célját, és közben nyomja meg ujjait.

Gondolatban színezzé ki célját, jövőképét vagy kívánságát, ahogyan csak tudja. Közben érezze úgy, mintha már meg is történt volna az, amire vágyik.

*Megerősítés:* Megteszek minden tőlem telhetőt, a többit pedig ajándékként elfogadom.

## APAN-VAYU-MUDRA



Mindkét kézzel: A mutatóujjat behajlítjuk, hegye a hüvelyujj párnájára ér. Eközben a középső és a gyűrűsujj hegyét összeérintjük a hüvelykujjéval. A kisujjat kinyújtjuk.

Szükség szerint, amíg a hatás beindul, vagy kúraként naponta 3-szor 15 percig.

Sok szívpanaszra jó. A szívroham és a krónikus szívbetegségek nem a semmiből jönnek elő, hanem lassan érlelődnek. Mindig arra utalnak, hogy életünket újra kell gondolnunk, és át kell alakítanunk. Ezt a mudrát használhatjuk a szív általános gyógyítására és erősítésére. A szívbetegeket gyakran gúzsba kötik kötelezettségeik; ami nem kötelesség, az számukra "értelmetlen", és nincs szabad idejük. A nyugalmat is rosszul viselik, mindig kell valamit csinálniuk, akár dolgoznak, akár a szabadságukat töltik. Ennek következtében saját szükségleteikkel nem is törődnek. Pedig pontosan ezek azok a percek, amikor a lélek táplálkozik.

## PRITHIVI-MUDRA

(Föld-mudra)



Mindkét kézzel:

Könnyedén nyomja össze hüvelyk- és gyűrűsujja hegyét. A többi ujját nyújtsa ki.

Szükség szerint, vagy naponta 3-szor 15 percig végezzük.

A Prithivi-mudra fel tudja tölteni a gyökércsakra energiáját. Testi és lelki erőnk, vitalitásunk elsősorban ettől az energiától függ.

Ez a mudra tehát a gyökércsakrát, ősi erőinket aktiválja. Ezt a csakrát egy rózsa tövéhez hasonlíthatjuk: itt van a növény külsejének és lényének potenciálja, innen indulnak ki gyökerei a talajba, amelyek megtartják a növényt, és felveszik a táplálékot. Innen nő felfelé a virág, hogy összekapcsolódjon a fényvel, hogy kibontsa szirmait, és termést hozzon. Ez a kép az emberre is igaz: neki is táplálékra, tartásra van szüksége, hogy növekedjen és kibontakozzon.

Élet értelme, hogy összekapcsolódjon Istennel, tehát az ember is a fény felé törekszik, megnyílik, mint egy virág, és megtermékenyül, amikor a kegyelem kiárad rá.

Ez a mudra mindazt nyújthatja nekünk, amire az életben szükségünk van.



## VAYU-MUDRA

(Szél-mudra)



Mindkét kézzel:

Hajlítsa be mutatóujját úgy, hogy megérintse a hüvelykujj párnáját, és hüvelykujjával finoman nyomja a mutatóujját. A többi ujját lazán nyújtsa ki.

Krónikus panaszoknál naponta 3-szor 15 percig végezzük, különben addig, amíg a kívánt hatás fellép.

Ez a kéztartás megakadályozza a "szelet", vagyis a felfúvódást és a teltségérzést a test minden részében.

A túl sok szelet a szervezetben az elsalakosodás - különösen a bélben - vagy a belső feszültségek, izgatott állapotok okozzák.

Kiegészítő gyakorlatként végezhetjük a "hasbeszívást". A légzés szünet alatt többször húzzuk be, és engedjük ki a hasunkat. Ezután melyen lélegezzünk be, és emeljük fel a fejünket... Többször ismételjük meg előlről.

## VITARKA - MUDRA

“érvelés”



Más néven *dnyána mudrá* (“tudás”, “bölcesség”) vagy *csinmudrá* (“tudat”) - az utóbbi nevet elsősorban vízszintesen (tenyérrrel felfelé) tartott változatára használják.

Tanítást, magyarázást kifejező gesztus, illetve (elsősorban vízszintesen tartva, ülő alak combjára vagy térdére fektetett kézzel) meditációt jelent.

Tanító, érvelő értelemben olyan változata is van, amelyben a gyűrűsujj képez karikát a hüvelykkel.

## JNANA – MUDRA



A leghíresebb buddhista szobrok klasszikus kéztartása ez a mudra. Szimbolikája szerint az emberi és az isteni egyesülést jelképezi.

Két csuklódát tedd a térdedre, tenyérrel felfelé.

Érintsd össze a hüvelyk- és mutatóujjaidat, a többit kinyújtva, de ne mereven tartsd. Ez a mudra egyrészt segítséget nyújt álmatlanság ellen, fő funkciója szerint pedig megteremti az egyensúlyt testünk energiaáramlása között.

Amikor fáradt vagy, esetleg túl stresszes a napod, ennek a mudrának a segítségével feltöltheted az akkumulátoraidat.

## APAN MUDRA



Mindkét kézzel végezd. Érintsd össze a hüvelyk-, a középső és a gyűrűsujj hegyét, közben a mutatóujjat és a kisujjat nyújtsd ki.

Ez a mudra eltávolítja a salak- és méreganyagokat a testből. Az Apan-mudra ezen kívül kiegyensúlyozza a kedélyállapotot, aminek az alapja a jól működő máj.

Ez a mudra türelemmel, oldottsággal, bizalommal, belső kiegyensúlyozottsággal és harmóniával ajándékoz meg. Szellemileg elősegíti a látomásokat. Minderre szükségünk van, amikor a jövőbe tekintünk, amikor új feladatok előtt állunk, és amikor vágyaink beteljesülésére várunk.

## BUDDHA MUDRA



Magyarázat????????????????

