

MUDRY

nowoczesny przewodnik



O Autorce

Dr Alexandra Chauran pochodzi z Port Moody w Kanadzie. Jest absolwentką Seattle University i Valdosta State University. W Polsce ukazały się m.in. takie jej książki, jak „Współczucie to klucz do wszystkiego”, „Tablice spirytystyczne Ouija” czy „Kurs jasnowidzenia. Proste metody na rozwinięcie Twoich nadprzyrodzonych zdolności”. W wolnym czasie, jako QueenOfDiamonds, zajmuje się streamingiem na platformie Twitch. Lubi również rozmawiać ze swoimi czytelnikami.



dr Alexandra Chauran

MUDRY

nowoczesny przewodnik

Energetyczne gesty dłoni
dla zdrowia
i wewnętrznej równowagi



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Katarzyna Masłowska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Julia Cudowska

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8301-074-8

Tytuł oryginału: *Modern Guide to Mudras: Create Balance and Blessings in the Palm of Your Hands*

Copyright © 2021 Alexandra Chauran
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2021
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Dedykacja

*Tę książkę dedykuję mojej niezrównanej guru,
M. Subhashini Vijay Santhanam z From Within Academy,
która nauczyła mnie najwięcej o mocy drzemiącej w mudrach.
Kontynuuję zgłębianie tej dziedziny w nadziei, że osiągnę perfekcję.*

Zastrzeżenie

Ta książka nie powinna być traktowana jako poradnik dotyczący zdrowia fizycznego lub psychicznego i nie może zastępować leczenia. Zachęca się Czytelników, aby zasiękali profesjonalnej rady i pomocy medycznej w przypadku ewentualnych dolegliwości. Ani wydawca, ani autorka nie biorą odpowiedzialności za potencjalne konsekwencje postępowania zgodnie z informacjami zawartymi w książce.

Spis treści

Wstęp

Rozdział 1. Mudry

Rozdział 2. Medytacja z mudrami

Rozdział 3. Mudry w twojej praktyce duchowej

Rozdział 4. Mudry w rytuałach

Rozdział 5. Ochrona

Rozdział 6. Uzdrawianie

Podsumowanie

Bibliografia

Polecane lektury

Przypisy

Wstęp

Wyobraź sobie, że możesz wypełnić swoje życie wdziękiem i radością gestów i ruchów, które przenikają do twojej podświadomości. Mudry to symboliczne, rytualne gesty, które mają na celu wzbudzić świadomość i zmanifestować zmiany w naszej rzeczywistości. Możesz dzięki nim poznać sekrety jednej z najstarszych form magii, medytacji i duchowego spotkania, które nie wymaga słów. Jedyne narzędzie, jakie będzie ci do tego potrzebne, to twoje własne dłonie. Ich określone ustawienie może zrelaksować cię po ciężkim dniu, inne – zwiększyć płodność, jeżeli starasz się o dziecko. Za pomocą prostych znaków pozbędziesz się dyskomfortu po nieprzyjemnej interakcji ze współpracownikiem. Chociaż mudry nie mogą zastąpić konwencjonalnego leczenia ciała i umysłu, są niewyczerpanym źródłem możliwości, tak jak kultury, z których się wywodzą.

Mudry to święte gesty, które mogą być używane w kontekście kultu, medytacji, zaklęć, rytualnego ruchu czy snucia legend.

Poprzez nieskomplikowane ćwiczenia będziesz w stanie przywołać błogosławieństwa i wyciszyć negatywną energię w domu, w pracy i podczas innych życiowych wyzwań. Mudry przemówią do Ciebie, jeśli kiedykolwiek chciałeś dodać trochę koloru i uroku do codziennego życia bez konieczności inwestowania w świece, kryształy i kadzidła. Mogą być pięknie ostentacyjne lub dyskretnie ukryte.

W tym praktycznym przewodniku przedstawię ci sporo codziennych zastosowań dla mudr. Przez lata trenowałam hinduski taniec świątynny zwany Bharatanatyam, który intensywnie wykorzystuje te gesty podczas swojej praktyki. Jestem wykształconą w dziedzinie dydaktyki, lubię więc przejrzyste i starannie przygotowane lekcje, tak by każdy czytelnik mógł wziąć do ręki książkę i z łatwością uczyć się od podstaw. Rozdziały w tej książce zostały skonstruowane w taki sposób, że lepiej czytać je w kolejności, niektóre koncepcje opierają się bowiem na wcześniej poruszonych kwestiach. Jeśli jednak zdecydujesz się czytać wyrywkowo, w razie wątpliwości odnieś się do pierwszego rozdziału. Cieszę się, że mogę podzielić się z tobą magiczną mocą prostych gestów. Mam nadzieję, że jesteś tak samo podekscytowany jak ja! Każdy może znaleźć co najmniej jedną praktykę, która stanie się dla niego ważnym i osobistym kluczem do wewnętrznego spokoju oraz duchowego wzmocnienia.

Krótko o historii

Słowo „mudra” pochodzi z sanskrytu i oznacza „gest” lub „pieczęć”. Podstawową intencją mudry jest właśnie przypieczętowanie zaklęć lub błogosławieństw. Mudry są zazwyczaj przekazywane ustnie, ponieważ możliwość nagrywania wideo

jest stosunkowo młoda w historii ludzkości. Technicznie rzecz biorąc, mudra może być wykonana całym ciałem, ale większość ludzi używa tylko rąk. Pewne jest, że używano rąk do opowiadania historii i odprawiania magicznych rytuałów, zanim zaczęto cokolwiek spisywać. Tradycyjne mudry są powszechnie uznawane za pochodzące z Indii, ale oczywiście każda kultura dysponuje pełnymi znaczenia gestami. Buddyjskie mudry są na przykład wyrażane w japońskich sztukach walki. Studiowałam Shōrin-ryū karate na zawodowym poziomie i odkryłam wówczas, że mudry były często zawarte w zapamiętywanych seriach pów zwanych *kata*, które często przypominają taniec lub rytuał.

W tahitańskim tańcu hula mudry są używane, aby uhonorować świat przyrody, reprezentują na przykład drzewa lub ocean. Zgodnie z hawajską legendą, bogowie naszego stworzenia (Kane, Lono, Kū i Kanaloa) używali mudr podczas recytowania zaklęć, co wyjaśnia pochodzenie tańca hula. Wiele form tańca charakteryzuje się ruchami rąk i pozami, które mają przyciągać wzrok. Moja pierwsza nauczycielka tańca była instruktorką tańca brzucha. Mówiła ona, że podstawową zasadą tańca jest izolowanie ruchów, ograniczanie ich do jednej części ciała naraz. Prosiła swoich uczniów, aby wyobrazili sobie w swoich rękach kulkę świecącej zielonej substancji i przyklejali ją do różnych części własnego ciała. Gdziekolwiek znajduje się ta maź, tam należy skoncentrować uwagę i ruch. Te metody nie różniły się zbyt od teorii magii. Jest ona bowiem sztuką urzeczywistnienia swojej woli. Duchowa energia jest siłą życiową wszechświata i motorem, który rządzi magią. Mudry są ruchami mającymi możliwość uchwycenia tej energii, którą możesz sobie wyobrazić właśnie jako świecącą zieloną substancję. To może skierować twoją uwagę i intencję do wewnątrz lub na zewnątrz.

Mudry są szeroko stosowane w pięciu formach indyjskich tańców świątynnych. Istnieje jedna forma tańca dla każdego z duchowych żywiołów: Kuchipudi dla ziemi, Mohiniattam dla powietrza, Bharatanatyam dla ognia i Odissi dla wody. Istnieje jeszcze piąta forma, która reprezentuje ducha lub niebo, zwana Kathakali. Przez lata trenowałam i pomagałam w nauczaniu Bharatanatyam, studiowałam także jego mudry. W przypadku tej formy mudry są używane do dramatycznego opowiadania historii, wyrażania emocji i przywoływania różnych bóstw. Każde zajęcie rozpoczynają się modlitwą i specjalistyczną serią gestów, które błogosławią i dziękują ziemi oraz naszym nauczycielom, jak również przywołują boskie błogosławieństwa. Mudry są również używane w praktykach jogi indyjskiej i są przedstawiane w sztuce hinduskiej i buddyjskiej.

W obszarze basenu Morza Śródziemnego należy uważać na sposób, w jaki układamy dłonie. Istnieją gesty, które są nieszkodliwe w wielu kulturach, ale w tym akurat regionie są obelgą lub przekleństwem. Bardziej szczegółowo omówię je w rozdziale 4. Istnieje również wiele rdzennych kultur na całym świecie, które używają rąk podczas tańca i opowiadania historii. Istnieje nawet Język Migowy Wron, który może być używany do porozumiewania się wyłącznie za pomocą gestów rąk, bardzo podobnie jak w bardziej powszechnym języku migowym.

Mitologia i legendy

Świat sztuki jest pełen znaczących gestów i układów rąk, szczególnie jeśli chodzi o dzieła o tematyce religijnej czy związanej z duchowością. Pozycja rąk bóstwa lub innej świętej osoby może przywoływać wspomnienia konkretnych mitów i legend lub

błogosławić. Następnym razem, gdy zobaczysz obraz lub rzeźbę przedstawiającą bogów, świętych, *orisha*, *lwa* lub innych świętych istot, zwróć uwagę na to, jak trzymają ręce. Opowiadają one bowiem historię i dają błogosławieństwo patrzącemu. Dłonie bezsłownie przekazują wiele znaczeń. Mnóstwo tańców pochodzących z Indii, których się nauczyłam, przedstawiało mity. W jednym z nich przedstawiałam Sziwę, tańczącego i udzielającego błogosławieństwa publiczności, trzymając prawą rękę zwróconą w jej kierunku, z ugiętym łokciem i kciukiem ułożonym w jednej linii z resztą palców. W innym tańcu przywoływałam do świątyni Ganesha, trzymając ręce tak, jak on trzymałby swoje rytualne przedmioty, po bokach ciała, tak jakbym sama miała jego duży brzuch.

Parę słów o zawłaszczeniu kulturowym

Chciałam zakończyć ten wstęp poważną uwagą na temat szanowania innych kultur przy jednoczesnym czerpaniu z nich. Choć prawdą jest, że nikt nie posiada praw autorskich do tego, jak poruszać dłońmi, wiele z duchowych praktyk zawartych w tej książce zaczerpnęło inspirację z innych kultur. Kiedy świętych mądr uczyła mnie społeczność rdzennych Hindusów, rozmawiałam z jej członkami o ich odczuciach związanych z przejmowaniem rozmaitych praktyk duchowych przez kulturę zachodnią. Z jednej strony wielu, z którymi się konsultowałam, było dumnych z tego, że ich zwyczaje przenikają do innych kultur, szczególnie dla dobra ich potomków, którzy czują się odłączeni od swoich korzeni. Z drugiej strony, za niesmaczne uważa się przejmowanie duchowej praktyki z innej kultury i używanie jej w sposób lekceważący.

Nauczono mnie na przykład nosić na czole bindi, czerwoną kropkę symbolizującą świętą przestrzeń mojego umysłu. Moi nauczyciele aprobowali noszenie bindi podczas przedstawień, zajęć tanecznych, a nawet poza nimi, co miało nieść ze sobą błogosławieństwo Sziwy. Jednak te same osoby nie pochwalałyby mody panującej chociażby w Wielkiej Brytanii, która traktuje bindi jako ozdobę, którą przystrajamy czoło na zakrapianą imprezę w klubie. Jeśli wasze intencje są czyste, używajcie podobnych symboli w odpowiednim kontekście. Przede wszystkim zaś słuchajcie tych, dla których są one elementem tradycji, dzięki temu zredukujecie ryzyko zawłaszczenia kulturowego, które jest szkodliwe. Dialog międzykulturowy na temat rasy, tożsamości i ducha powinien być dla nas wszystkich czymś ciągłym, a nie kwestią, której się unika lub którą się lekceważy dla własnej korzyści i wygody.



Mudry

Twoją przygodę z mudrami rozpoczynam od głównie statycznych poz, ponieważ opanowanie niektórych z nich może zająć trochę czasu. Weź tu pod uwagę różnicę w elastyczności pomiędzy różnymi ciałami. Niektórzy ludzie mogą z łatwością dotknąć palców u stóp, podczas gdy inni mogą mieć problemy z sięgnięciem kolan. Cokolwiek twoje ciało jest w stanie zrobić, jest to całkowicie w porządku. Twoje mudry mogą wyglądać inaczej niż cudze z powodu wieku, odmiennej gibkości, niepełnosprawności, kontuzji lub poziomu doświadczenia i praktyki. Nikt nie robi przecież szpagatu za pierwszym razem. Większość ludzi, którzy opanowali tę zdolność, musiała najpierw stopniowo się rozciągać przynajmniej przez kilka tygodni. Podobnie, jest kilka mudr, które sama z trudem opanowałam. Ćwiczyłam je codziennie, powtarzając raz lub dwa razy, rano i przed snem. Trenowałam także ciągu dnia, czekając na przykład w samochodzie na czerwonym świetle. Chcę tylko podkreślić, że nigdy nie

powinieneś się obwiniać, jeśli twoje mudry nie wyglądają tak jak „powinny” lub jak wyglądają u innych. Nasze ciała tworzą swoje własne, osobiste formy ekspresji naszego wewnętrznego i zewnętrznego piękna. Nie martw się, że wyglądasz niewłaściwie podczas rozwijania swoich umiejętności. Pod koniec tego rozdziału będziesz w stanie włączyć mudry do swojego życia, poprzez ustawianie rąk w określony sposób podczas siedzącej medytacji.

Mudry i znaczenie: język mudr

Niemożliwe jest zawarcie wszystkich mudr świata w jednej książce, więc zamierzam uwzględnić tutaj tylko te, które mogą być ważnymi elementami choreografii rytuału, pozy medytacyjnej lub rzucania zaklęcia. Ta książka zawiera mieszankę mudr starożytnych, które są zapisane w sanskrycie, a także współczesnych, zapisanych w języku polskim. Wszystkie mudry używane w późniejszych rozdziałach tej książki zostaną wprowadzone właśnie tutaj, więc możesz odnieść się do tego rozdziału za każdym razem, gdy potrzebujesz przypomnienia. Mam nadzieję, że w końcu zapamiętasz je wszystkie i zabierzesz ze sobą, gdziekolwiek pójdziesz, ale na razie możesz wybrać tylko jedną lub dwie, aby włączyć je do codziennego życia. Musiałam również być selektywna co do interpretacji mudr, ponieważ – jak w przypadku każdej formy sztuki – interpretacje mogą być nieskończone. Możesz nawet znaleźć nowe znaczenia starożytnych mudr na własną rękę. Staralam się włączyć tylko te bardziej praktyczne interpretacje, tak aby były klarowne i czytelne oraz ułatwiały praktykę początkującym.

Jak używać mudr, aby nadać znaczenie swojemu życiu, praktyce duchowej i medytacji

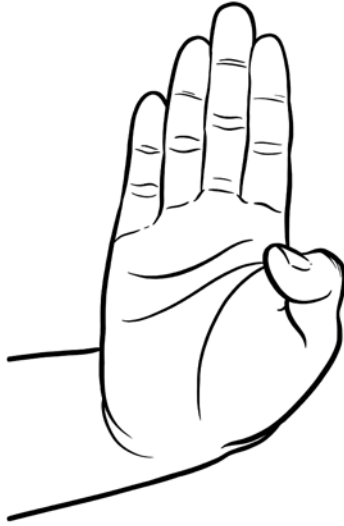
Zanim zagłębimy się w faktyczne mudry, chcę przekazać ci trochę kontekstu ich stosowania. Istnieją dwie podstawowe kategorie mudr: jednoręczne (*asamyuta hastas*) i dwuręczne (*samyukta hastas*). Te, które wymagają tylko jednej dłoni, są idealne do rytuałów, zaklęć i ćwiczeń, w których trzeba używać drugiej ręki do trzymania przedmiotu lub zachować dyskrecję, układając dłoń w kieszeni lub za plecami. Tradycyjne posągi i obrazy często przedstawiają jednoręczne mudry przy użyciu prawej ręki. Może się okazać, że są one bardziej potężne, gdy wykonujemy je dłonią, która jest dla nas dominująca. Idealnie jest jednak, tak jak w przypadku ćwiczeń fitness, ćwiczyć na przemian każdą z rąk, tak aby obie były dobrze wytrenowane i zrównoważone.

Mudry dwuręczne są czasem używane w zaklęciach, rytuałach i ćwiczeniach, ale doskonale nadają się również do medytacji, ponieważ trzymanie dłoni w nieruchomej pozycji pomaga wyciszyć umysł. Jeżeli masz niepełnosprawność, która utrudnia ci ich wykonywanie, wystarczą ci mudry jednoręczne. Przeglądając mudry w tym rozdziale, spróbuj podążać za nimi, żeby zobaczyć, które jest ci łatwo samodzielnie uformować. Zacznij od najłatwiejszych z nich, trudniejsze zostaw na później.

Ważne jest też ułożenie ramion. To, co robisz z resztą ciała, zależy także od kontekstu i możliwości. Ogólnie rzecz biorąc, w pozycji siedzącej lub stojącej należy trzymać ręce przed klatką

piersiową w odległości około 30 cm przed sobą (lub połowy tej długości, jeśli masz krótsze ręce), a łokcie trzymać w górze, na poziomie dłoni. Jeżeli odprawiasz rytuał, możesz swobodnie poruszać rękami w zależności od potrzeb. Gdy zaś medytujesz przez dłuższy czas, możesz oprzeć dłonie na kolanach lub rozluźnić łokcie. Mówi się natomiast, że wielu mędrców utrzymywało mudry przez bardzo długi czas nawet w niewygodnych pozycjach.

Mudry jednoręczne



Pataka

Aby wykonać tę mudrę, wyprostuj dłoń, kciuk zegnij zaś pod jej spodem. Może być trudne, by o tym pamiętać. Jeśli twoja dłoń jest lekko zgięta, nie ma w tym nic złego, postaraj się jednak, by była możliwie jak najbardziej płaska. Pataka reprezentuje najczęściej flagę i może być stosowana w ćwiczeniach, które obrazują dumę z narodu lub regionu. Osoby praktykujące sztuki walki często utożsamiają patakę z symbolem noża, który stosuje się w karate i innych technikach, służącego do obrony czy ochrony. Inne tłumaczenia porównują ją do obłoku lub lasu. Pataka jest powszechnie używana jako pozdrowienie lub błogosławieństwo.



**Tripataka,
a.k.a. Surya, Duchowa Wolność**

Tripataka symbolizuje trzy flagi, koronę lub drzewo. Formuje się ją poprzez wyprostowanie dłoni, schowanie kciuka i zgięcie palca serdecznego tak, aby był prostopadły do reszty palców. Była to dla mnie najtrudniejsza mudra, nie mogłam bowiem upilnować swojego palca serdecznego. Musiałam ćwiczyć przez długi czas. Nie ma nic dziwnego w tym, że nie jesteś w stanie wyprostować palca do końca, trzymaj go po prostu na tyle prostopadle do dłoni, na ile umiesz. Ta mudra, jeśli wykonujesz ją nad głową, może symbolizować „włożenie nowego kapelusza”: przywołuje pożądaną zmianę w twoim życiu zawodowym, szczególnie jeśli chcesz pełnić rolę kierowniczą.

Jeśli przytrzymasz górną część palca serdecznego, naciskając kciukiem na cały palec w okolicach pierwszego knykcia, ten gest staje się mudrą surya. Symbolizuje ona słońce, a za jej pomocą można podnieść temperaturę ciała. Stosuje się ją w celu zwiększenia apetytu, a nawet ochrony przed chorobami. Kiedy wykonuje się ją obiema rękami, tripataka staje się mudrą wolności duchowej, pomagającą połączyć się z nieograniczoną mocą ducha, aby pomóc sobie lub innym.



Ardhapataka

Ardhapataka symbolizuje pół flagi lub dwa sztandary. Aby wykonać tę mudrę, najpierw ułóż dłoń w patakę, a następnie opuść palce: serdeczny i mały. *Ardhapataka* może reprezentować liście, powierzchnię służącą do pisania, nóż, wieżę lub róg zwierzęcia albo po prostu wskazywać dwie rzeczy naraz. Ta mudra może być przydatna podczas medytacji, która służy ochronie lub przedłużeniu nowego związku. Jeśli jest używana jako powierzchnia do pisania, często towarzyszy jej mudra *shikharā* wykonywana drugą dłonią, symbolizująca narzędzie piśmiennicze. O *shikharze* przeczytasz w dalszej części tego rozdziału. Kiedy kciuk jest połączony z palcem serdecznym i małym opuszkami bądź paznokciami, *ardhapataka* staje się wersją mudry *prana*, której powszechniejsza forma będzie opisana poniżej.