

СЕРГЕЙ МАТВЕЕВ

# МУДРЫ!

ВСЕ СЕКРЕТЫ  
ДРЕВНЕЙ ПРАКТИКИ,  
ИСПОЛНЯЮЩЕЙ  
ЖЕЛАНИЯ



УДК 133.4  
ББК 86.42  
МЗЗ

*Все права защищены. Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме  
без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**Матвеев, Сергей Александрович.**

МЗЗ Мудры! Все секреты древней практики, исполняющей желания / Сергей Матвеев. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 127 с. : ил. — (Чтение будущего).

ISBN 978-5-17-100850-5

Искусству мудр уже более двух тысяч лет. В древних текстах сказано, что, особым образом складывая пальцы рук, можно восстановить нормальную циркуляцию энергии ци в теле человека и, таким образом, лечить болезни, быстро восстанавливать пораженные органы, замедлять процессы старения. А также возможно влиять на психику (свою и окружающих людей) и управлять энергией удачи и благополучия.

Перед вами прекрасно иллюстрированная цветная книга, которая поможет максимально быстро освоить древний, невероятно эффективный метод управления пока еще не открытой наукой энергией, позволяющей творить буквально чудеса! Четкие, понятные инструкции, необходимые комментарии автора, который многие годы изучал искусство мудр по древним текстам, более 50 фотографий и рисунков помогут выполнять мудры правильно, так чтобы они приносили реальную пользу телу и сознанию.

*Настоящее издание не является учебником по медицине.  
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

**12+**

*Издание для досуга*

**Сергей Матвеев**

**МУДРЫ!**

**Все секреты древней практики, исполняющей желания**

Подписано в печать 14.10.2016. Формат 70×90/16. Усл. печ. л. 9,36.

Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,  
том 2–953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ» 129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-100850-5

© Матвеев С., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

# СОДЕРЖАНИЕ

## Мудры

Сила мудр .....	5
Сакральное значение мудр .....	6
Как работает мудра? .....	6
Что может мудра? .....	7
Связь мудр с Высшим разумом .....	7
История мудр .....	8
Мудра-йога вместо лекарств .....	11
Результаты занятий мудра-практикой .....	12
Время для занятий .....	13
Усиьте мудру цветом .....	15

## Практика мудр

Духовные мудры .....	19
Абхайя-мудра — избавление от страха .....	21
Авакаша-мудра — мудрое распоряжение временем .....	23
Анджали-мудра — равновесие и гармония .....	25
Будда-мудра — просветление ума .....	27
Буддашрамана-мудра — избавление от вредных привычек .....	29
Бхутадамара-мудра — для устранения препятствий .....	31
Ваджра-мудра заряжает энергией .....	33
Варада-мудра для милосердия и духовного преображения .....	35
Витарка-мудра поможет в обучении .....	37
Джняна-мудра для лучшей работы мозга .....	39
Дхармачакра-мудра повышает способность к обучению .....	41
Дхьяна-мудра приводит мысли в равновесие .....	43
Карана-мудра устраняет тревоги и депрессию .....	45
Катака-мудра для избавления от негативных мыслей .....	47
Кшепана-мудра избавит от напряжения .....	49

Манидхара-мудра для обретения духовного и материального богатства .....	51
Тарджана-мудра защитит от зла .....	53
Тарпана-мудра поможет с выбором пути .....	55
Уттарабодхи-мудра успокаивает перед публичными выступлениями .....	57
Харина-мудра для укрепления семьи и процветания дома .....	59
Шрамана-мудра помогает пережить утрату .....	61
Мудры исцеления .....	63
Как практиковать лечение мудрами .....	64
Апана-мудра 1 (мудра жизненного ветра 1) .....	65
Апана-мудра 2 (мудра жизненного ветра 2) .....	66
Аруна-мудра (мудра красного цвета) .....	67
Гада-мудра (мудра палицы) .....	68
Джняна-мудра (мудра знания) .....	69
Йони-мудра (мудра лона) .....	70
Камадхену-мудра (мудра коровы желаний) .....	71
Каруна-мудра (мудра сострадания) .....	72
Кшепана-мудра (мудра освобождения) .....	73
Линга-мудра (мудра знака) .....	74
Матанги-мудра (мудра страсти) .....	75
Матсья-мудра (мудра рыбы) .....	76
Падма-мудра (лотосная мудра) .....	77
Самана-мудра (мудра напевов) .....	78
Сахаджа-шанкха-мудра (мудра рождения раковины) .....	79
Уттара-бодхи-мудра (мудра совершенного пробуждения) .....	80
Шанкха-мудра (мудра раковины) .....	81
Шивалинга-мудра (мудра Шивы) .....	82
Шунья-мудра (мудра пустоты) .....	83
Китайские мудры .....	85
Заключение .....	127

# СИЛА МУДР

Само слово «мудра» состоит из корней «муд» (радость) и «ра» (давать).

Восточные мудры представляют собой образец классического знания, неподвластного времени. Внимая этому сокровенному знанию, человек приближается к постижению Высшего Знания, подключаясь к передаче высшей мудрости, обретая мощный инструмент для изменения жизни.

Обычно под мудрами понимаются мистические жесты рук, которые помогают сосредоточить тонкую энергию, получить знания и установить защиту.



Особые статические и динамические жесты и положения рук благотворно воздействуют на энергоинформационные поля человека, способствуют очищению тонких энергетических каналов, улучшают память, концентрацию, усиливают интеллект, оказывают преобразующее влияние на всю жизнь!

Ведь любой жест, движение тела и мысль оказывают влияние на различные системы организма, иммунные функции и подсознательные процессы.

Мудры используются для оздоровления тела, для обретения психической силы и пробуждения внутренней энергии. С помощью мудр можно сознательно и запланированно запустить механизмы восстановления организма, исцеления и омоложения.



## Сакральное значение мудр

Жесты давно стали частью многих сакральных ритуалов и мистерий. Так от мудреца к мудрецу передавалась сокрытая от непосвященных информация. Так и мудры на протяжении веков использовались в различных посвященческих школах и религиозных традициях как инструменты для изменения сознания. Эти сакральные жесты стали частью многих мистерий; через них, как с помощью невербального кода, передается информация и создается пространство для проявления Высшего Сознания. Если вы внимательно присмотритесь к священнослужителям, проводящим служение в православном, буддистском или индуистском храме, то будете очарованы красотой тайных жестов и движений, с помощью которых происходит общение с невидимым для нас миром и передается возвышенное знание.

## Как работает мудра?

Мудры — определенные положения пальцев — создают направленные энергетические потоки.

Индийские мудрецы, даосские мастера, буддийские монахи множество веков оттачивали искусство применения мудр для исцеления тела, ума и души. Мудры могут корректировать голограмму головного мозга, открывают доступ к подсознательной и клеточной памяти.

При возникновении мысли идея обретает форму, которая тут же считывается сознанием и подсознанием, а при сотворении мудры в форме жеста создается направленное поле, влияющее на голографическую матрицу организма.

Мудры не могут навредить, они лишь нормализуют поток жизненной энергии в человеческом организме. Мудры повышают нейроактивность в головном мозге, создавая новые связи, семантические контуры, что приводит к смене восприятия реальности, расширяет поле ассоциаций и раскрывает творческий потенциал.

Поэтому мудры — это еще одна уникальная возможность самовыражения, метод творческой работы с тонкими энергиями организма и окружающего мира.

## Что может мудра?

Существуют особые мудры, разрушающие зло. Они часто используются в защитных ритуальных практиках. Формируя с помощью пальцев определенные фигуры, человек обращается к тайнам бытия, вызывает в уме идею Божества и улучшает концентрацию.

Пальцы рук соединяются тонкими энергетическими каналами с внутренними органами тела. Мудры помогают создавать определенные замкнутые контуры, облегчая и направляя движение энергии.

Повышение нейрореактивности с помощью мудр вызывает повышенную сопротивляемость организма болезням, приносит внутреннее ощущение хорошего самочувствия, переживания полноты бытия и удачи.

Специфические конфигурации рук — мудры — создают определенные энергетические вихри в теле, способствуют притоку крови к нужным органам, стимулируют работу участков мозга и активизируют потоки энергии.

Практикуя мудры, человек начинает осознавать свое тело. Это осознание приводит тело в порядок, дает исчерпывающее знание всех его функций и умение управлять ими. В результате практикующий сам становится господином своего тела, и теперь оно подчиняется ему, а не наоборот.

## Связь мудр с Высшим разумом

Человеческое общество за тысячи лет своего существования также выработало уникальный язык жестов, этот язык является частью богатой традиции передачи высшего знания. Жесты выступают как подсознательное проявление идей и мыслей, передаваемых посредством архетипических жестов от поколения к поколению.

Школа йоги объясняет, что мудры обозначают жесты рук и движения, используемые в танце, ритуалах, обрядах, духовных упражнениях типа медитативной практики. Мудры символически выражают внутренние чувства и состояния сознания, они также выражают различные качества — бесстрашие, власть, милосердие, мир при общении.

## СИМВОЛИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПАЛЬЦЕВ РУКИ

ПАЛЬЦЫ РУКИ	ЗНАЧЕНИЕ
Большой палец	Всевышний Бог, Вечный Абсолют
Указательный палец	Индивидуальность
Средний палец	Благостные, добродетельные качества
Безымянный палец	Страстность, активность
Мизинец	Невежество, инерция, лень

## *История мудр*

В индуизме и буддизме насчитываются сотни и тысячи мудр для духовных практик, церемоний, драм, танцев. Большинство из них по своему характеру глубоко символичны, другие, однако, обладают несомненными метафизическими достоинствами. Есть особые мудры, предложенные древними йогами и мудрецами: все они основаны на четырех основных положениях руки:

- открытая ладонь,
- вогнутая ладонь,
- сжатый кулак,
- рука со сжатыми вместе и вытянутыми пальцами.

Древние народы были уверены, что руки способны видеть, что им свойственны прозрения, которые они затем переводили в мистические жесты.

Древние посвященные могли простым жестом руки даровать жизнь, колдуны были способны наводить с помощью жестов смерть, порчу.

Жестикуляция использовалась на самых ранних этапах развития человеческой мысли — в религии, искусстве, риторике, при социальном общении и так далее. Известно, что европейские каменщики, строившие прекрасные соборы, а также дионисийские ремесленники, отвечающие

за возведение древних зданий и сакральных сооружений, использовали особый язык жестов в качестве системы связи и для охраны их тайных со-  
вещаний, а также встреч, оберегая свои диалоги от понимания непосвя-  
щенными.

Жесты рук перекликаются с добром и злом, благодатью и несправедно-  
стью, символизируют вечность, время как уходящую за горизонт беско-  
нечную сущность бытия.

На Западе изучение жестов в ритуальной практике называется хиро-  
номия. Это особенно касается жестов, используемых в тайной символике  
религиозных ритуалов. В сокровенной науке каждый жест имеет особое  
значение и связывается с работой определенной силы. Ритуальные жесты  
всегда были важной частью религиозных церемоний в древних культу-  
рах. Считалось, что с их помощью можно было призывать богов, влиять  
на окружающий мир и направленно посылать энергию.

Почти все древние культуры в ритуальной практике использовали  
руки или отдельно правую или левую руку, совершающие некие жесты  
или пассы.

Рука в древних языках связывалась с такими понятиями, как плодород-  
ие, животворящая сила. Отсюда — ее ассоциации с рождением и энергией  
обновления.

Следует заметить, что в разных традициях и различных геогра-  
фических областях названия мудр могут не совпадать; в данной  
книге используется наиболее распространенная терминология.





พระพุทธรูปยืนปางมหาวิปัสสนา  
พุทธศตวรรษที่ ๑๖-๑๗ วัดสุทัศน์ฯ

# МУДРА-ЙОГА ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ

Существует множество мистических методов, систем и традиций, но нет более доступного инструмента, чем собственные руки. Занимаясь мудра-йогой, можно производить такие изменения в организме, которые фактически невозможно совершить никакими другими способами. Это возможно потому, что именно в пальцах находятся очень важные энергетические центры, доступные для воздействия извне. Например, в случае внезапного ухудшения самочувствия, если под рукой не имеется никакого иного эффективного лекарства, можно немедленно выполнить нужную мудру — это помогает высвободить отрицательную энергию тела и может даже спасти человека от смерти. Духовные учителя говорят, что со многими болезнями можно распрощаться навсегда, если практиковать мудры искренне и с верой.

Мудра-йогу можно сочетать с любым другим методом лечения: она дает благоприятные результаты, даже если вы не до конца верите в этот метод.

Теория акупунктуры гласит, что ключ к здоровью находится в наших руках, которые способны работать с особо тонкими видами энергии. В середине ладони расположена определенная чакра, генерирующая электромагнитные колебания. Если быстро потереть одну руку о другую, то можно почувствовать, как они нагреваются. Руки сами начинают вырабатывать тепло. Если к этому теплу добавить силу разума и любви, то эффект воздействия будет потрясающим.

Человеческое тело постоянно совершает те или иные мудры. Каждое положение рук, пальцев оставляет отпечаток в тонком теле, генерируя в атмосферу поток направленных вибраций.

Приводимые в этой книге мудры очень важны для поддержания хорошего здоровья. Они подходят людям всех возрастов, представителям обоих полов. Они универсальны, полезны для всех, их можно практиковать в течение всей жизни.

## Результаты занятий мудра-практикой

Вот только некоторые из эффектов занятий мудра-йогой, которые проявляются непосредственно уже на начальном этапе занятий.

### **1. Улучшение здоровья.**

Мудры очищают энергетические каналы и психические центры в тонком теле, позволяя беспрепятственно течь жизненным сокам ко всем частям организма. В результате наблюдается заметное улучшение здоровья. Мудры повышают активность нейропептидов, что вызывает повышенную сопротивляемость организма болезням, приносит внутреннее ощущение «хорошего самочувствия», переживания полноты бытия и удачи.

### **2. Повышение коэффициента интеллектуального развития.**

Так как процесс очищения касается и сознания, то разум при этом проясняется, чувства обостряются, и умственные способности значительно возрастают, позволяя с большей силой проявиться душевным стремлениям. Мудры помогают управлять мыслями, контролировать ментальный диалог, концентрировать психическую силу, приносят умиротворение, разрушают апатию, эгоизм.

### **3. Нормализация ауры.**

Магнитное поле, создаваемое в теле мудрой, улучшает состояние биомагнитной составляющей поля всего тела, наделяет тело большой жизненной силой и создает надежный щит против воздействия отрицательных энергий. Мудры делают ауру человека мощной, лучистой, интенсивной.

### **4. Расширение сознания.**

Мудры уносят все беспокойства, даруя радость, счастье, гармонию и энергию. Они проясняют ум, очищают сердце от пороков, расширяют сознание, разрушают зло и невежество, награждают сияющим знанием. Мудры уносят скорби, печали, несчастья, пробуждают любовь ко всему сущему, озаряют светом. В результате очищения тела и активации энергии в форме кундалини происходит преобразование сознания, расширяющегося до трансцендентного понимания действительности. Даруют гармонию, духовное осознание, проникновение в возвышенные истины.

Кроме того, мудры рассеивают дурные влияния, защищают от темных сил, помогают избавиться от деструктивных программ в сознании. Мудры способствуют очищению психического пространства от негативных мыслей, перепрограммированию установок, устраняют препятствия на пути развития и личного роста. Даруют силу, величие и влияние. Дают возможность управлять эмоциями. Уносят уныние, отчаяние и сомнения. Мудры усиливают позитивные намерения, даруют энергию и веру в себя. Мудры улучшают сенсорную адаптацию, избавляют от расстройств сна, совершенствуют механизм мотивации достижений.

Мудры привлекают космическую энергию в микромир. Они пробуждают скрытую энергию тонкого тела и стимулируют осознанную деятельность человеческого существа. Все доселе бездействовавшие клетки оживляются и начинают свою работу. Функции органов физического тела оптимизируются. Все системы начинают работать устойчиво. Энергии, которые пробуждают мудры, проявляются нередко как магнитная и электрическая силы в зависимости от их формы.

## *Время для занятий*

Мудра-йога очень гибка в отношении выбора времени и места занятий и не имеет никаких строгих «дозировок». Независимо от того, путешествуете ли вы, смотрите телевизор или о чем-либо думаете, вы можете совершать попутно различные мудры и наслаждаться произведенным эффектом.

Мудры можно выполнять сидя или стоя. Практиковать мудры можно в любое удобное время, днем или ночью. Однако для достижения быстрее результатов и в качестве серьезной дисциплины мудра-йогу лучше проводить в два этапа: утром и вечером. Практика мудр особенно полезна перед медитацией, поскольку она способствует достижению расслабленного состояния и глубокой сосредоточенности.

Мудрами лучше заниматься в изолированном месте или помещении. Комната для занятий должна хорошо проветриваться, и в ней должен быть идеальный порядок. Излишне напоминать, что в таком помещении не должно находиться никаких посторонних, отвлекающих от занятий вещей. Если вы практикуете мудры на природе, следует выбрать место, далекое от любопытных глаз.