

GERTRUD HIRSCHI

MUDRÁK

Az ujjak jógája



BIOENERGETIC KIADÓ

Tartalom

Köszönetnyilvánítás	5
Kedves Olvasó!	6
Mi a mudra?	9
A mudrák eredete	12
Hogyan, hol és mikor végezzük a mudrákat?	14
Hogyan gyakoroljuk a mudrákat?	14
Hol és mikor gyakoroljuk a mudrákat?	16
Mennyi ideig tartasuk ki a mudrákat?	18
A mudrák megerősítése légzéssel, vizualizációval és megerősítésekkel	20
A légzés	20
A vizualizáció	21
A megerősítések	22
A mudrák és a zene	23
A mudrák és a színek	25
Hogyan használjuk a mudrákat testi problémák gyógyítására?	27
Hogyan használjuk a mudrákat szellemi és lelki szinten?	29
Hogyan hat a mudra?	32
Tapasztalataim	46
A mudrák és a meditáció	48
Mudrák erőtartalékaink feltöltéséhez	49
Mudrák a múlt feloldásához	49
Kapcsolatjavító mudrák	49
Mudrák a hétköznapi problémák megoldásához	50
Jellemformáló mudrák	51

Mudrák a jövő megtervezéséhez	52
Mudrák, amelyek összekapcsolnak Istennel	52
Meditációk az ujjakra	53
A hüvelykujj energiája	54
A mutatóujj energiája	55
A középső ujj energiája	56
A gyűrűsujj energiája	57
A kisujj energiája	58
A test, a szellem és a lélek mudrái	60
Spirituális mudrák	144
A hatha jóga mudrái	166
Meditációs ülésben végezhető mudrák	167
Mudra gyakorlatsor	173
Hogyan alkothat saját mudrákat?	186
Ha nem hat a mudra... ..	187
A Függelék: A táplálkozás	188
B Függelék: Minden bajra van gyógynövény	191
C Függelék: A kínai öt elem tan	193
D Függelék: Néhány szó a csakrákról	196
Zárszó	198
Mudrák	201

Kedves Olvasó!

Légy azzá, ami még nem vagy.
Maradj az, ami már most vagy.
Ebben az átalakulásban és megtartásban
Rejlik minden szépség ezen a Földön.

Franz Grillparzer

Ezzel a könyvvel gyakorlati segítséget szeretnék nyújtani – Önnek és szeretteinek, valamint azoknak, akik jelenleg ágyhoz vannak kötve – problémáik orvoslásához, de legalább elviselhetővé tételéhez. Ez a negyedik könyvem – és a négyes a nyugalom, a stabilitás és a rend száma. Ezért eredetileg a nyugalomról és a meditációról szóló könyvet akartam írni ebben a nyugtalan világban. Harmadik könyvemben (*Lust auf Yoga*) már bemutattam néhány mudrát, vagyis speciális ujj- és kéztartást a meditáció elmélyítéséhez. Ezután a kiadó felkért, hogy írjak egy könyvet a mudrákról. Ez a kérés pontosan illett elképzeléseimhez, mivel a mudra a nyugalmat, a csendet és a békét testesíti meg.

Ki merem jelenteni, hogy a betegségek többsége – mindegy, hogy testi, vagy lelki-szellemi szinten van – a külső-belső nyugalom hiányából, vagy/és a túl sok stresszből és aggodásból fakad. Mivel nagyon is jól ismerem a külső és belső nyugtalanságot, a mudrák segítségével kifejlesztettem ez ellen egy stratégiát, így ma már testileg-lelkileg egészséges és boldog vagyok. Különösen szeretem alkalmazni a mudrákat, mivel csekély ráfordítást igényelnek. A mudrákat szinte bárhol és bárhol segítségül lehet hívni.

Bár életünket alapvetően a nyugtalanság jellemzi, mégis időről időre kénytelenek vagyunk pihenni és nyugodtan lenni. A nyugalmi időszakok legtöbbször várakozások. Mit csinálunk ilyenkor? Milyen a hangulatunk, amikor autónkban ülünk egy dugó kellős közepén, amikor sorban állunk a közértben, amikor elmegy a busz az orrunk előtt, amikor a számítógép előtt ülünk, amikor törött lábbal nyomjuk az ágyat, vagy amikor megfőztük az ebédet, és várjuk szeretteinket? A várakozás ezen perceiben dühönghetünk vagy idegeskedhetünk (régén én is utáltam várakozni), de regenerálódásra és belső megnyugvásra is felhasználhatjuk ezt az időt.

A várakozás – amelyre külső vagy belső okok miatt kényszerülök – percei igen értékesek lettek számomra. Ezekben a percekben megálok, és ezalatt új felismerésem vagy rálátásom születik, esetleg valamely új alapelvet fogalmazok meg magamban. A jóga egy tóhoz hasonlítja a belső folyamatokat és azok hatásait. A mindennapokban gondolataink és érzéseink folyton mozgásban vannak, és ezt a mozgást egy tó hullámjaihoz lehet hasonlítani. A levegő (szellem) mozgatja a vizet (kedélyt). Ha feltámad a szél, hullámok keletkeznek. Ha a víz nyugtalan, akkor zavaros, nem átlátszó, eltorzultan mutatja arcunkat és környezetünket, a Napot (Isten szimbóluma), felhők (nyugtalan és aggodó gondolatok) takarják. Ha nyugodt a tó, akkor lelátunk az aljára, minden szépen és tisztán tükröződik benne vissza, és a Nap is kisüt.

A legjobban úgy tudom kihasználni a várakozás perceit, hogy a mudrákat összekapcsolom *légzőgyakorlatokkal, vizualizációval és megerősítésekkel*. Ebben a könyvben ennek a kombinációnak szentelem a legtöbb figyelmet.

Mivel egy ideje a táplálkozással is foglalkozom (ezzel tudom korábban tartani az asztmát és az allergiát), valamint a gyógynövényekkel, nagyon jól tudom, hogy mennyire függ életünk ezektől, így a könyv végén a függelékben ezekről is olvashatnak. A táplálkozásról nem írok túl dogmatikusan (hiszen így is hat), hanem inkább érdekes kiegészítésnek szánom, mivel senki sem tilthat meg nekem naponta egy falat csokoládét és egy gyenge kávé. (Lásd A Függelék.)

A gyógynövényeket illetően a legtöbb mudránál egy vagy két növényt említek meg. Ezeket Lisbeth Steudler gyógynövényszakértő se-

gítségével választottam ki. Lisbeth tudását és hozzáértését az is bizonyítja, hogy makkegészséges, és tizenöt évvel fiatalabbnak néz ki koránál. Nem írtunk le tearecepteket, mivel a gyógynövénykészítményeket tinktúra, draszté, cseppek, kenőcs, illóolaj és homeopátiás formában is be lehet szerezni. Erről a témáról többet a B Függelékben találhatnak.

Azért is jelentett nekem örömet e könyv megírása, mivel olyan emberek is használhatják, akik ágyhoz vannak kötve, vagy akiknek már nincs annyi erejük, hogy jógázzanak. Évekkel ezelőtt több hónapig asztma miatt olyan legyengült állapotban voltam, hogy ha csak arra gondoltam, hogy fel kell emelnem a teáscsészét, sírva fakadtam. Tudom, mit jelent testileg, lelkileg és szellemileg legyengülni. Sok testi-lelki szenvedést megtakaríthattam volna, ha hozzájuthattam volna egy ilyen könyvhöz. Mindezeket átélve külön értékelem, hogy a mudrák nemcsak testi, hanem lelki és szellemi szinten is hatnak.

Ha először a mudrák történetéről és hatásmódjáról szeretne valamit megtudni, akkor olvasson tovább. De lehet, hogy csak az érdekli, hogy Hogyan, Hol, Mikor és Mennyit – akkor a 14. oldaltól olvassa a könyvet. Elolvashatja először az egész könyvet, de akár csak *A test, a szellem és a lélek mudrái* című fejezetet is, és kiválaszthatja az Önnek megfelelő mudrákat. Minden mudra részletesen le van írva, így nincs szükség további információkra.

Egyet azonban ne felejtsem el: bár itt gyógyulásról beszélünk, **ez a könyv nem helyettesíti az orvost!** Csinálja úgy, ahogy én tettem: vizsgálta ki a betegségét egy orvossal, kérjen diagnózist, és ha lehet, próbáljon meg természetes szerek és módok segítségével meggyógyulni. Ha ez mégsem menne, akkor az orvos még mindig felírhat gyógyszereket. Ma már egyre több beteg veszi kezébe a sorsát. Amikor két éve tüdőgyulladásomat krumplipakolással és köményolajos inhalálással gyógyítottam, az orvos végül érdeklődni kezdett módszereim iránt. „Gratulálok gyógyítási sikeréhez. De hány embernek van még ennyi türelme, hogy kívárja a természetes gyógyulást?” – mondta.

Sok örömet, bátorságot és türelmet kívánok Önnek a könyvben bemutatott mudrák és gyógynövények kipróbálásához. Biztos vagyok benne, hogy a sikerek fellelkesítik majd.

Mi a mudra?

Amit tudunk, az egy csepp,
Amit nem tudunk, az az óceán.

Isaac Newton

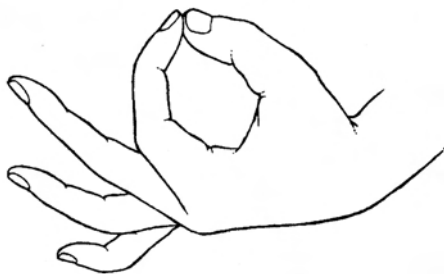
A „mudra” sok jelentést hordozó fogalom. Mudrának neveznek egy gesztust, egy misztikus kéztartást, egy pecsétet, vagy egy szimbólumot. Vannak azonban szemállások, testtartások és légzőtechnikák is, amelyeket mudrának hívnak. Ezek a szimbolikus ujj-, szem- vagy testtartások képiesen jelenítenek meg egy tudatállapotot, vagy tudati folyamatot. És megfordítva: bizonyos tartások azokhoz a tudatállapothoz vezetnek, amelyeket szimbolizálnak. Mit is jelent ez? Aki például teljes odaadással a félelemnélküliség gesztusát veszi fel, amely gyakran látható az indiai istenek ábrázolásán, az idővel megszabadulhat félelmeitől. A mudrák tehát agyunk, illetve lelkünk meghatározott területeire hatnak, de természetesen a testre is. *A Hogyan hat a mudra?* című fejezetben olvashat erről többet. Ujjaink begörbítésével, keresztezésével, kinyújtásával vagy összeérintésével tehát hatékonyan befolyásolhatjuk testünket és szellemünket. Hát nem csodálatos?

A hatha jógában* 25 mudra van, amelyekhez szem- és testtartások (*ászanák*) és – záró gyakorlatok (*bhandák*) tartoznak.

* Ez a legelterjedtebb jógaírányzat Nyugaton. Testi, tisztító és légzőgyakorlatokból áll.

Ebben a könyvben csak röviden érintem ezeket, és elsősorban a kéz-mudrákkal foglalkozom. Különösen a kundalini jógában* alkalmazzák a kéz-mudrákat a testtartások alatt, hatásuk megerősítésére. Lothar-Rüdiger Lütge, kundalini-szakértő, ezt mondja erről: „A kundalini jóga szerint a kéz minden részén vannak a test és az agy megfelelő részeihez kapcsolódó reflexzónák. Ebben az értelemben a kéz testünk és agyunk tükörképe.”**

Amikor a „mudra” fogalmán meditáltam, különösen a pecsét szimbóluma tudatosult bennem. Gyakran tudattalanul használunk olyan gesztusokat, amelyekkel le- vagy megpecsételünk valamit, például ha különös súlyt akarunk adni egy elhatározásnak, vagy egy megállapodásnak, de akár egy meditációnak is. Belső erőinkkel ugyanígy tudunk megpecsételni valamit – megállapodást kötünk saját magunkkal. Egy pecsét mindig titokzatos egy kicsit. Nem hiszem, hogy valaha is teljesen megérthetjük egy mudra lényegét. Ami titokzatos, az Istennel is kapcsolatban áll – így végül minden mudra összeköt bennünket a kozmikus tudattal (vagy bárhogy nevezzük is Istent). A jóga legismertebb kéz-mudrája, a Chin-mudra ezen a szimbolikán alapul.



A hüvelykujj a kozmikus (isteni), a mutatóujj pedig az individuális (emberi) tudat szimbóluma. A jóga legvégső, illetve legelső célja az em-

* E jógaírányzat célja, hogy felébresszük azt a spirituális erőt, amely a gerinc alsó végén nyugszik. Ezt azután fel kell emelni a gerinc mentén, egészen a koponyáig, ahol egyesül az isteni erővel.

** Lothar-Rüdiger Lütge: *Kundalini. Die Erweckung der Lebenskraft*. Freiburg 1989, 72. oldal.

ber és a kozmikus tudat egységének megteremtése. Az ember ezzel a mozdulattal ezt a vágyat fejezi ki. Érdekes módon a kínai öt elem tanban (lásd a C Függelék) ez a két ujj a fém elemhez tartozik, és a fém vezeti a legjobban az energiát. E tanítás alapján a fém elem hozza létre a kapcsolatot a kozmosszal. Ehhez az elemhez tartozik az intuíció és az inspiráció. A mutatóujjhoz az inspiráció (külső energia), a hüvelykujjhoz az intuíció (belső energia) kapcsolódik. Ennél a kéztartásnál az intuíció és az inspiráció zárt egységet képez, a mikro- és makrokozmosz erői összekapcsolódnak, és kölcsönösen megtermékenyítik egymást.

Látjuk, hogy ha elég mélyen ásunk a régi tanításokban – vagy elég magasra emelkedünk, akkor végül mindig ugyanoda jutunk el.

A mudrák eredete

Az életet csak visszatekintve értjük meg,
és előretekintve éljük.

Sören Kierkegaard

A mudrák eredete a homályba vész. Mudrák nemcsak Ázsiában vannak – ahogyan sokan gondolják –, hanem az egész világon. Valószínűleg már őseink is használtak bizonyos gesztusokat rituálékban, amelyekkel megerősítették és megpecsételték szándékaikat. Az északi népek kereszténységre való áttérítése során sok gesztust megtiltottak, például hogy felemelt karral hívják az isteneket. Később azonban sok ilyen gesztust beillesztettek a keresztény tanításba. Ha megnézzük, hogy egy pap misézés közben milyen gesztusokat tesz, akkor kialakulhat valami képünk arról, hogy a régiek hogyan fejezték ki mindezt.

De hétköznapijaink is tele vannak olyan gesztusokkal, amelyek eredetét alig ismerjük: például integetünk valakinek, tapsolunk, ha tetszik valami, megveregetjük valakinek a vállát, megszorítjuk a kezét, vagy éppen rázzuk az öklünket.

Indiában a mudrák a vallásos cselekedetek állandó részét képezik. A hindu istenek ábrázolásában nagy jelentősége van a különböző mudráknak és hastáknak (kartartások). A testtartás mellett ezzel fejezik ki az istenek jellemzőit, ismertetőjegyeit. Az imádkozó a misztikus kéztartásból látja meg az általa tisztelt isten különleges hatalmát, képességeit és erényeit. Brahma (a teremtő), Vishnu (a megtartó) és Shiva (a pusztító) főistenek legismertebb mudrái a 41, 42, 43, 46, 47 és a 48.

Az indiai tánc szintén gazdag mudrákban, hiszen szavak nélkül, kézzel, szemmel és a test mozgásával egész drámát adnak elő. Ingrid Ramm-Bonwitt, mudra-specialista, gyönyörű szavakkal ír erről: „A kéz fontos szimbólumok hordozója, amelyeket Keleten még ma is mindenhol megértene. Az indiai táncos kezével fejezi ki az egész univerzum életét. A tánc testnyelvének gazdag szimbolikája sokféle módon értelmezhető, így többet mond el a szellemnek, mint a szavak... A mudrák spirituális jelentése az indiai kultúrában jutott tökéletes kifejeződésre. A hindu és a buddhista kultúrában az istenek ábrázolt gesztusai ... feladataikat szimbolizálják, vagy meghatározott mitológiai adottságokat hívnak életre.”*

A mudrákat a tantra** rituáléiban is használják. Itt a hívő azzal a céllal fordul istenéhez, hogy az különleges tulajdonságait benne jelenítse meg.

A buddhizmusban is nagy szerepet játszanak a mudrák, és minden országban, ahol buddhizmus van, számtalan mudrát ismernek. Gautama Buddha képi ábrázolásában különösen hat mudra ismert, amelyek szoros kapcsolatban vannak életével és tanításaival (41, 43, 46, 47, 48, és 49).

Ahogy már említettem, a hatha jóga is ismeri a mudrákat. A jógik tudták, hogyan fejezhető ki gesztusokkal és testtartásokkal olyan hangulatok, mint például a bánat, az öröm, a düh, a felszabadultság stb. És azt is tudták, hogy bizonyos gesztusokkal hogyan tudják pozitívan befolyásolni a lelket.

Ahogy látjuk, a mudrák eredete a múlt homályába vész – tehát ismét a megfoghatatlannal és a titokzatossággal találkozunk.

* Ingrid Ramm-Bonwitt: *Mudras - Geheimsprache der Yogis*. Freiburg 1988, borító.

** Az istentisztelet egyik nagy irányzata a modern hinduizmusban. Sbben elsősorban Shaktit, Shíva feleségét tisztelik „isteni anyaként”.

Hogyan, hol és mikor végezzük a mudrákat?

Az emberi bölcsesség két alappillére:
a várakozás és a remény.

Francesco Dominco Guerrazzi

Hogyan gyakoroljuk a mudrákat?

Egészen egyszerűen: vegye fel azt a kéztartást, amelyet az ábrán lát. **Ujjait eközben nagyon finoman nyomja össze, a keze legyen mindig laza.** Észre fogja venni, hogy nem minden mudra olyan egyszerű: ujjai merevek, nem elég rugalmasak, kezei szétcsúsznak, vagy hamar elfáradnak. A kéz mozgékonyága közvetlen összefüggésben van az egész test mozgékonyásával. Ha testünk valamely része feszült, akkor kezünk megfelelő része is az. A kínai gyógyítók szerint a szétterpesztett ujjakból az ember kora is megállapítható. A sok éve folytatott jóga hatására testem és kezem mozgékony lett, de az egyik hátfájás elleni mudrát – amire a legnagyobb szükségem van – csak az egyik kezemmel tudom végezni, mivel a másikkal tartanom kell, hogy a megfelelő pozícióban maradjon. Lehet, hogy bizonyos mudrákat először el sem tud végezni, mivel az egyik kezével tartania kell a másikat. Akkor csak az egyik kezével végezze. Ha azok az ujjai, amelyeket nyújtva kellene tartania, begömbülnek, akkor nyomja combjához, vagy valahová máshová, ahol kiegyenesedhetnek. Idővel feloldódik az ujjak és a kéz feszültsége, s velük együtt a test megfelelő helyei is ellazulnak.

Végezze úgy a mudrákat, ahogy tudja, és a hatás nem marad el. Kezdetben nem lesz könnyű kinyújtva tartani ujjait. Ha elfáradnak az ujjai, ne erőltesse. Biztos vagyok benne, hogy idővel megerősödik a keze, mozgékonyabb lesz, és két kézzel is tudja majd végezni a gyakorlatokat. Ettől frissebb, mozgékonyabb és talán fiatalosabb is lesz.

Akkor is óvatosan és szeretettel bánjon ujjáival, ha már megerősödtek és mozgékonyabbak lettek. Bármire is használjuk, a mudra nemcsak gyógyító, hanem szent gesztus is.

A mudrákat gyakorolhatjuk ülve, állva, fekve és járás közben is. Figyeljen arra, hogy testtartása szimmetrikus és központosított legyen, és lazuljon el, amennyire csak tud. Ha egy széken **ül**, akkor háta legyen egyenes, a két lába legyen a talajon. Ha **fekszik**, akkor háta természetes tartásban van. Ha hosszabb ideig fekszik, akkor nyaka alá tegyen egy kispárnát, hogy tehermentesítse csigolyáit, és polcolja fel a lábát. Fontos, hogy laza legyen, mivel minden feszültség gátolja az energiák áramlását, a mudrákkal pedig éppen mozgásba akarjuk ezeket hozni. Ha **járáás közben** végzi a mudrát, akkor egyenletes, nyugodt tempóban menjen. Ha **áll**, akkor csípőszélességű terpeszben álljon. A térdék legyenek lazák, a lábfejek előremutassanak.

Ha van ideje, akkor természetesen meditációs ülésben is végezheti a mudrát – így kibővítheti a meditációt. Ilyenkor az alábbi meditációs alapelveket kell figyelembe vennie:

- Egyenes gerinccel és medencével üljön egy stabil párnán. A két térde legyen egyenesen a talajon, vagy egyenlő magasságban (ha szükséges, az alacsonyabban lévő térde alá tehet még egy párnát).
- Keze legyen lazán a combján.
- Válla legyen laza, mellkasa egyenes, és kapjon elég levegőt.
- Állát kissé húzza vissza, nyaka legyen kiegyenesedett és laza.
- Légzése legyen egyenletes, lassú, finom és folyamatos.
- A meditációt soha ne fejezze be egyszerű felállással, hanem alaposan nyújtózkodjon ki utána.



Megteheti, hogy egy adott mudrát végez, és közben másra gondol. Tapasztalataim szerint azonban sokkal hatékonyabb, ha közben meditatív állapotban vagyunk, érezzük a két kezünket, és figyeljük légzésünket. Nagyon jól segíti a mudrát, ha közben megfigyeljük vagy irányítjuk légzésünket. Néhány mudránál meg fogja tapasztalni, hogyan működik ez. Vizualizációt és megerősítéseket is használhat hozzá, hogy ne váljon rutinná. Ezek is erősítik a mudra hatását. Vannak gyakorlatok, amelyeknél nem is tudom pontosan, hogy minek van nagyobb hatása: a mudrának, a légzésnek, a vizualizációnak, vagy a kimondott szónak. De bármi legyen is, ha eléri célját, és jólesik, ha boldoggá teszi, akkor ennyi már elég!

Hol és mikor gyakoroljuk a mudrákat?

A mudrákat bármikor és bárhol gyakorolhatjuk. Modern szerzők véleménye szerint mudrázhatunk például közlekedési dugóban, tévénézés közben, vagy ha valakire/valamire várunk. A következők miatt nem teljesen osztom ezt a véleményt: a mudrákat meditatív vagy kiegyensúlyozott állapotban kell gyakorolni. A közlekedési dugóban nagyon is előfordulhat, hogy majd' szétrobbanunk a dühtől, mert se előre, se hátra nem tudunk haladni. És ugyanígy elgondolkozhatunk azon, hogy

milyen belső állapotban vagyunk, amikor egy horrorfilmet nézünk, vagy éppen egy politikai műsor alatt akarunk „kikapcsolódní”.

Egy érdekes *tesztet* ajánlok Önnek: tegye egymásra hüvelyk- és mutatóujját, közben pedig gondoljon valami szépre, kellemesre (természet, sportolás, szex stb.) – bármire, ami jó érzéssel tölti el. Most pedig próbálja meg érzékelni a mutatóujjából a hüvelykujjába áramló energiát. Majd ismétlje meg ezt a gyakorlatot, de úgy, hogy közben valami nagyon szomorú dologra gondol. Érzékelje ismét az ujjában lévő energiát, és meg fogja látni a különbséget. Egyértelmű, hogy ezúttal sokkal gyengébben áramlik az energia.

Ez a kis kísérlet mutatja, hogy milyen fontos jó hangulatban és jó légkörben gyakorolni a mudrákat. Érzéseink és gondolataink befolyásolják energiáinkat és azok áramlását, még akkor is, ha közvetlenül nem vesszük észre. Ezzel nem szabad viccelni. A mudrákkal pozitívan akarjuk befolyásolni ezeket az energiákat, ezért is olyan fontos pillanatnyi hangulatunk és helyzetünk. Mindenesetre vannak mudrák és légzőtechnikák az ellazultság, a türelem és az egykedvűség elérésére is. Ezeket felhasználhatjuk arra, hogy először megfelelő hangulatba kerüljünk. Várakozás közben – például közlekedési dugóban, sorban állás közben, vagy a buszon – így először le tudjuk csendesíteni magunkat, és ezután elkezdhetjük a mudrázást.

A tévénézés vagy rádióhallgatás közbeni mudrázáshoz még annyit: az az idő, amit egy mudrára szánunk, azt egyben a befelé fordulásra is szánjuk. A tévé és a rádió nem megfelelő eszközök erre, még akkor sem, ha olyan adásról, zenéről van szó, amely inkább megnyugtat, mint felzaklat. Ha naponta nincs három nyugodt percünk a mudrákra, ha reggel, felkelés után azonnal, és este közvetlenül elalvásig a rádiót és/vagy a tévét hallgatjuk, nézzük, akkor valóban nincs helye a mudráknak az életünkben.

A mudrákat tehát akkor és ott tudjuk gyakorolni, amikor és ahol befelé is tudunk fordulni. Ezt nem olyan nehéz megvalósítani, sőt meg is lehet tanulni. Az egészségünkről van szó – ehhez naponta néhány percre van szükségünk, amikor elcsendesedhetünk. Nem az idő mennyisége a fontos, hanem a csend minősége. Ezek a csendes pillanatok na-

gyon értékesek lehetnek számunkra; és ahogy a só kiemeli a kenyér ízét, úgy fűszerezi meg a belső csend mindennapjainkat.

A mudrák gyakorlására nagyon megfelel a reggeli időpont – felkelés után, és az esti – lefekvés előtt, vagy az étkezés előtti és utáni időszak, a gyaloglás (mindennap kellene gyalogolnunk), ezenkívül az utazással eltöltött idő, vagy az ebédszünet.

Nem érdemes válogatás nélkül sok mudrát egymás után próbálgatni. Maximum hármát válasszon. Tervezze meg, hogy mennyi ideig, milyen gyakran és naponta hányszor fogja végezni. Vagy határozza el, hogy a várakozás perceit ezzel fogja kitölteni. Pár napig csak ezt a néhány mudrát végezze. A hatást azonnal fogja érezni, különösen akut problémáknál és hangulatingadozásoknál. De az is előfordulhat, hogy csak néhány nap elteltével jelentkezik a várt eredmény. Krónikus panaszoknál néhány hétre, vagy akár hónapokra is szükség van a javuláshoz. Ilyenkor türelemre van szükségünk, de mindig megéri várni, hiszen a remélt gyógyulás mellett új ismeretekre is szert teszünk, és csodálatos pillanatokat élünk meg. Tudnunk kell, hogy ha bennünk megváltozik valami, akkor a környezetünk is ehhez fog igazodni. Minden, bennünk végbement gyógyulás a világot is gyógyítja. A testi betegség mindig megbetegítő gondolatokkal és érzésekkel függ össze. Időre van szükség, amíg a gyógyulás minden szinten bekövetkezik. Adjon tehát időt magának, gyakoroljon teljes odaadással, maradjon laza és bizakodó, hiszen ilyen feltételek kedveznek leginkább a gyógyulásnak.

Mennyi ideig tartsuk ki a mudrákat?

A nagy mesterek véleménye eltér ebben a kérdésben. Keshav Dev* indiai mudra-kutató azt ajánlja, hogy egy mudrát naponta 45 percig tartsunk ki; ez meggyógyítja a krónikus panaszokat is. Ezt a 45 percet – ha másképpen nem megy – fel lehet osztani 3×15 percre. Kim da Silva kineziológus, aki már régóta használja a mudrákat, azt ajánlja, hogy

* Keshav Devtől mindent a „Yoga mit dem kleinen Finger” című cikkből idéztem, *esotera* 9/88.

minden mudrát egyénileg meghatározott ideig tartsunk ki. Ha a mudrát egy terápia kiegészítéseként, vagy egy *krónikus* betegség kezelésére használjuk, akkor véleményem szerint ajánlatos – a gyógyszerhez hasonlóan – naponta rendszeresen ugyanabban az időben, ugyanannyi ideig elvégezni.

Az *akut* problémák – például légzési és keringési problémák, felfűvódás, kimerültség, belső nyugtalanság – kezelésére használt mudrákat addig kell tartani, amíg a hatás nem következik be. A többit 3–30 percig, naponta 2–4 alkalommal. Ajánlatos egy stopperórát beállítani. Az egyes mudrákhoz javasolt időtartam inkább csak tájékoztató jellegű, semmi esetre sem dogma. Észre fogja venni, hogy keze, különösen ujjai egyre érzékenyebbek lesznek, és egy kis gyakorlással sokkal könnyedebben fogja végezni a mudrákat. Ha kezdetben 5 percig kell tartani a mudrát, hogy fellépjen a hatás, akkor később elég lesz csak 10 lélegzetvételnyi idő. Ez csodálatos élmény! Ha ágyhoz van kötve, akkor van elég ideje gyakorolni. Hagyja, hogy a vizualizáció és a megerősítések még egy ideig hassanak Önben. Akkor jóra – testi, lelki és szellemi gyógyulásra – használhatja ezt az időt is.

A mudra hatását azonnal, vagy egy bizonyos idő elteltével lehet érezni: lehet, hogy melege lesz, lehet, hogy elmúlik a rosszulléte, vagy a fájdalma, jobb kedve lesz, szellemileg felfrissül. De előfordulhat, hogy először ezzel ellentétes hatást érez: elfárad, fázni kezd. Ez is a hatás pozitív jelei közé tartozik.

A mudrák megerősítése légzéssel, vizualizációval és megerősítésekkel

A dolgok soha nem olyanok, amilyenek.
A dolgok mindig azok, amivé tesszük őket.

Jean Anouilh

A légzés

A légzéssel belülről erősíthetjük meg a mudrát. Ezért nagyon fontos tudni, hogy hogyan hat a légzés. Ha megérti az alábbi alaptörvényeket, akkor szükségleteinek megfelelően tudja befolyásolni a mudra hatását:

- Ügyeljen arra, hogy testtartása szimmetrikus legyen, karjait pedig tartsa néhány cm-re a törzsétől. Ez a tartás már önmagában is elősegíti a belső egyensúlyt és harmóniát, szabályozza az ideg- és a hormonrendszer működését.
- Mély kilégzéskor nemcsak széndioxidot ad le, hanem finomanyagilag szinten elhasznált energiát is. Ezért a mudrázás megkezdése előtt mindig lélegezzen ki jó mélyen egy párszor. Teremtessen helyet annak, amit el szeretne érn.
- **Ki- és belégzés után mindig tartson néhány másodperc lélegzési szünetet.** Ez a legfontosabb a légzésben. Ezekben a szünetekben épülnek fel belső erők, mégpedig minden síkon.
- Ha *megnyugvás* céljából használ egy mudrát, akkor *lassan lélegezzen ki*.
- Ha *felfrissülés* céljából használ egy mudrát, akkor *erősítse a belégzést*.

- A légzés minősége akkor optimális, ha **lassú, mély, ritmikus, folyamatos és finom.**

Mielőtt elkezdi a mudra-meditációt, néhányszor erőteljesen lélegezzen ki, majd lélegezzen mélyen és lassan.

Ezután három lehetőség közül választhat:

Az első: Légzés közben érzi a kezét, illetve az ujjait, és csendben finom nyomást érzékel ott, ahol a két ujj egymáshoz ér.

A második: Belégzés alatt kissé jobban összenyomhatja ujjhegyeit, és a kilégzés alatt elengedheti a nyomást.

A harmadik: Csinálhatja fordítva is, vagyis kilégzés alatt növeli a nyomást, belégzés alatt elengedi.

Mindegyik eljárásnak megvan a maga hatása. Az első segít összpontosítani, előmozdítja a belső egyensúlyt, és általános felépítő hatású. A második erősíti az akaratot és felfrissít, a harmadik megnyugtat és ellazít. Próbálja ki mindegyiket, és érezze meg a különbséget! Lehet, hogy nem fogja azonnal érezni a hatást, de biztos lehet benne, hogy működik.

Ha légzése már optimális ritmusú és mélységű, akkor pár percig figyelje légzését, majd elkezdheti a vizualizálást és a megerősítéseket. Természetesen nem kötelező ezeket elvégezni. Ha szívesebben figyelni továbbra is a légzését, akkor figyelje. A vizualizáció és a megerősítések csak kiegészítő jellegűek, és elmélyítik a mudra hatását.

A vizualizáció

Életünk külső körülményei legtöbbször belső képeink, mély meggyőződéseink szerint alakulnak. Van tehát lehetőségünk, hogy belső képeinket olyanná alakítsuk, hogy életünk örömteli, munkánk sikeres, kapcsolataink pedig szeretetteljesek legyenek. Az a legfontosabb, hogy az általunk alkotott képekben megrendíthetetlenül **higgyünk** is, közben pedig maradjunk teljesen oldottak. Először kicsiben próbáljuk ezt ki, hiszen, ami kicsiben működik, az nagyban is fog. Ezt a bizalmat lassan tovább növelhetjük magunkban. Képzeld el, hogy mi történne, ha emberek tö-

megei képzelnek és erősen hinnék azt, hogy a Föld gyönyörű, egészséges, növényzete gazdag, az állatok elégedettek, az emberek pedig boldogok. Képzeld el Ön is – és máris egy lépéssel előrébb vagyunk!

A megerősítések

Ha egyszer egyértelműen kimondjuk, hogy mit nem szeretnénk, és egyértelműen megfogalmazzuk azt, hogy mit szeretnénk, akkor életünk új irányt kap. Már évek óta dolgozom megerősítésekkel – néha többel, néha kevesebbel, és még mindig meglepődöm a hatásukon. Például: egy napon eltűnt a cicám. Egész nap azt mondogattam: „Isten segítségével és erejével megtalálom a cicámat” – és estére egészen egyszerűen **tudtam**, hol a macska. A szomszédasszony egészen fel volt háborodva, amikor azt mondtam, hogy a cicám az ő garázsában van – de tényleg ott volt. A módszer nagyon egyszerű, de sokan naivnak találják. Legtöbbször azonban éppen az egyszerű és naiv dolgok hatnak a legjobban.

A megerősítésekre ugyanaz vonatkozik, mint a vizualizációra. **Oldottan, teljes hittel és lelkesedéssel mondja a mondatokat.** A meditáció előtt, alatt, után mondogathatja mondatait 1–3-szor. Azt is megteheti, hogy napközben megáll néhány percre, befelé figyel, és hangosan, vagy magában elismételi mondatait. Használjuk ki ezt a csodálatos lehetőséget, és beszéljük rá magunkat arra, amit valóban akarunk, ami valóban jó nekünk.

Ha „kemény” dolgoktól szeretne megszabadulni, akkor a következőképpen járhat el: az erőteljes kilégzés kezdetén mondja például: „Ez a gyűlölet (düh, büntudat, fájdalom, félelem, nikotinétség stb.) most eltűnik és szertefoszlik.”

A mudrák és a zene

A szellem adja meg a hangot,
És a lélek játssza a melódiát.

Néhány klinikán és rehabilitációs központban a zene a terápia része. Tudományos tesztekkel bizonyították a zene gyógyító hatását. A zene azokra az egészséges emberekre is jó hatással van, akiket időnként testi gyengeség, vagy diszharmónia gyötör. Mivel e terápiában használt zenedarabok hossza 3–12 perc, ami megegyezik a mudra kitartásának idejével, kiválóan összeköthetjük a kettőt. Sok betegség a testi-lelki feszültségek miatt jön létre. Sok szerzeménynek megnyugtató, ellazító hatása van. Környezetünkől sok olyan hatás ér bennünket, amely akut vagy krónikus kimerültséghez vezet. Ezen is javíthat a zeneterápia.

Ha figyelembe veszi az alábbiakat, akkor a legjobb hatást érheti el:

- a zene kiválasztásában saját ízlésére támaszkodjon,
- határozza meg a zenehallgatás időtartamát,
- legalább három napon keresztül hallgassa a kiválasztott darabot ugyanabban az időpontban,
- zenehallgatás közben csak a zenére figyeljen, és engedje el a felmerülő gondolatokat.

Milyen zene felel meg nekünk a legjobban? Helen Bonny, aki kifejlesztette az irányított imaginációs zenét (IIZ), azt írja erről: „A szedáló és ellazító zene a szívre és a nyugodt pulzusra irányul. A szedáló zene nyugodt és harmonikus. Nem kell elaludni mellette, de előmozdítja a belső nyugalom, ellazultság és elégedettség kialakulását.”*

* Idézi Lutz Berger: „Die Magie der heilenden Klänge”, *esotera* 6/97, 27. oldal.