

MUDRE

JOGA U VAŠIM RUKAMA

GERTRUD HIRSCHI
(*Mudras, Yoga in your hands*)

Foto i prijevod s engleskog
Iluzija

SADRŽAJ

Popis mudri i vježbi.....	IV
Zahvale	V
Dragi čitatelju.....	VI

dio prvi OTKRIVANJE POJMA MUDRE

Što su mudre?	1
Izvor mudri.....	3
Disanje, zamišljanje i potvrđivanja za obogaćivanje mudri.....	9
Mudre i glazba	11
Mudre i boja	13
Korištenje mudri za liječenje tjelesnih poteškoća	15
Mudre i liječenje emotivnih poteškoća.....	17
Mudre i ostale terapije rukama	19
Moja osobna iskustva.....	27
Mudre i meditacija	29
Mudre za obnavljanje energetskih spremišta	29
Mudre za rješavanje prošlosti.....	30
Mudre za poboljšanje odnosa.....	31
Mudre za rješavanje svakodnevnih poteškoća	32
Mudre za izgradnju osobnosti	33
Mudre za planiranje budućnosti	34
Mudre za povezivanje s Božanskim.....	34
Meditacije za pojedine prste	35
Meditacija 1: energija palca	36
Meditacija 2: energija kažiprsta	37
Meditacija 3: energija srednjaka	38
Meditacija 4: energija prstenjaka.....	39
Meditacija 5: energija malog prsta.....	40

dio drugi MUDRE

Mudre za tijelo, um i dušu	41
Duhovne mudre	84
Mudre hatha joge	96

dio treći PRAKTIČNE PRIMJENE

Mudra vježbe.....	102
Kako stvoriti svoju vlastitu mudru.....	110
Što mudra ne može.....	110

dodaci

A: Prehrana.....	111
B: Postoji biljka za svaku bolest.....	113
C: Kineska teorija pet elemenata.....	114
D: Nekoliko riječi o čakrama	116

Završna riječ	118
Popis knjiga	120
Popis pojmova.....	123
O autorici	130

POPIS MUDRI i vježbi

(broj u zagradi, pored imena, označava broj mudre; broj desno označava stranicu)

Abhaja mudra (46).....	89	Mudra za astmu (5).....	46
Agočari mudra	98	Mudra za bronhije (4)	45
Akaši mudra	98	Mudra za čišćenje od otrova (32)	73
Apan mudra (8).....	49	Mudra za leđa (17).....	58
Apan vaju mudra (16).....	57	Mudra unutarnjeg Jastva (44)	87
Ardha čakrasana	107	Mudra za zglobove (37)	78
Atmandali mudra (42).....	85	Mukula mudra (36).....	77
		Mušti mudra (24).....	65
Bhramara mudra (30)	71	Naga mudra (51).....	94
Bhucari mudra.....	97		
Bhudi mudra (15).....	56	Paščimottanasana	107
Bhudangani mudra	99	Pašini mudra	108
Bhumisparša mudra (48)	91	Pran mudra (6)	47
Bočno istezanje.....	105	Prithvi mudra (13).....	54
		Pušan mudra (3)	44
Dharmačakra mudra (49)	92	Pušpauta mudra (52).....	95
Dhjani mudra (43)	86		
Dinamička mudra (40)	81	Rudra mudra (21).....	62
Đnana (Gjana) mudra i čin mudra (41).....	2, 82, 96	Suči mudra (23)	64
		Surabhi mudra (10).....	51
Ganeša mudra (1).....	42		
Garuda mudra (22).....	63	Šakti mudra (33).....	74
		Šambhavi mudra	97
Hakini mudra (27).....	68	Šankh mudra (9).....	50
		Šanti mudra	100
Joga mudra	104	Šivalinga (39).....	80
Joni mudra	100	Šivina poruka.....	103
		Šunja mudra (12).....	53
Kaki mudra	99		
Kalesvara mudra (38).....	79	Tadagi mudra.....	106
Kartari mudra	109	Tse mudra (28)	69
Ksepama mudra (20)	61		
Kubera mudra (18).....	59	Uša mudra (2).....	43
Kundalini mudra (19).....	60	Uttarabodhi mudra (31)	72
		Uvrtnje u sjed.položaju za meditaciju....	105
Linga mudra (7).....	48		
Lotos mudra (45)	88	Vađra mudra (29)	70
		Vadrapradama mudra (50).....	93
Maha bandha	101	Varada mudra (47)	90
Maha mudra.....	106	Varuna mudra (14).....	55
Maha sakralna mudra (34).....	75	Vaju mudra (11)	52
Mahasirs mudra (26).....	67	Viparita karani mudra.....	108
Makara mudra (35)	76	Vježbe za gipkost i zagrijavanje	103
Matangi mudra (25).....	66		

ZAHVALE

Ovakav posao osoba doista nikad ne može završiti sama. Kako bih napisala ovu knjigu, oslonila sam se na sudjelovanje mnoštva drugih ljudi. Mnogi su mi ljudi pomogli tijekom stjecanja znanja i sagledavanja o mudrama, općenito; mnogi drugi su mi pomogli u mom istraživanju o učincima pri radu s mudrama. Mnogo je ljudi kojima bih željela zahvaliti za njihovu pomoć u tome. U nekoliko mjeseci od početka ovog projekta „slučajno“ sam srela ljude koji su bili uključeni u mudre na znanstvenoj i/ili praktičnoj osnovi. Oni su uspješno koristili mudre godinama i velikodušno su mi ponudili svoje znanje. Nadalje, neki od mojih učenika joge ispitivali su mudre i potvrđivali otkrića. Iz dubine svoga srca, željela bih se zahvaliti onima koji su mi pomogli.

Iskreno zahvaljujem *Kimu da Silva* za dozvolu korištenja nekih njegovih mudri, koje su mi osobno pomogle. Štoviše, željela bih mu zahvaliti na njegovim primjedbama i dodacima. Također zahvaljujem i *Elisabeth Steudler* za njezine savjete o biljkama. Njezino znanje, ushićenje i ljubav za biljke ispunile su moje srce toplinom i širinom.

Zahvaljujem *Itu Joyoatmojo* koji je nacrtao više od 100 ruku. Slike ruku na stranicama 38 i 39 su iz *G.Hürlimannovih Čitanja ruku (Handlesen, Wettsbilt)*. Puno zahvale i *Eriki Schuler-Konietzny* za pomoć s mojim originalnim rukopisom.

DRAGI ČITATELJU

Ovom knjigom željela bih dati vama i vašim najmilijima (čak i onima koji su trenutno prikovani za svoj krevet) praktičnu pomoć u liječenju manjih i većih poteškoća. *Mudre: joga u vašim rukama* je moja četvrta knjiga, a četiri je broj odmora, stabilnosti i reda. Zato sam izvorno željela izdati knjigu o odmoru i meditaciji u naš glasan svijet. U *Osnovnoj jogi za svakoga (Basic Yoga for Everybody)*, mojoj trećoj knjizi (i prvoj prevedenoj na engleski), predstavila sam nekoliko mudri (određeni položaji prstiju ili ruke) za pojačavanje meditacije; tada je moj njemački izdavač tražio da napišem knjigu na temu mudri. Ovaj prijedlog mi je dobro sjeo, jer je priroda mudri počinjanje, tišina i mir.

Čak ću se usuditi tvrditi da se većina zdravstvenih poremećaja, bilo na tjelesnoj ili mentalno-emotivnoj razini, razvija zbog manjka unutarnjeg i vanjskog počinka i/ili previše stresa ili brige. Kako sam se osobno predobro upoznala i s unutarnjim i s vanjskim nemirom (i razvila neke strategije protiv toga uz pomoć mudri), danas se mogu smatrati zdravom i sretnom, i u tjelesnom i u mentalno-emotivnom smislu. Osobito uživam u korištenju mudri jer je uloženi napor minimalan. Možemo vježbati mudre bilo gdje, bilo kad, bez obzira gdje smo.

Unatoč stresu koji često vlada našim životima, prisiljeni smo s vremena na vrijeme iskusiti razdoblja odmora. Ta razdoblja odmora su i razdoblja čekanja. Što se događa s vašim raspoloženjem kada sjedite u prometu, stojite u redu, propustite vlak, vrtite palčevima za kompjuterom, ležite u krevetu u gripu ili slomljene kosti ili nakon pripreme jela, a vaši voljeni nisu kod kuće? To sve mogu biti trenuci pogoršanja, unutarnjeg sukoba ili frustracije. (Ja sam mrzila čekanje.) Ili to mogu postati trenuci obnavljanja i bivanja sa sobom.

Danas sam otkrila da su trenuci čekanja, izazvani na prilično slučajan način, bilo iz vanjskog svijeta ili iznutra, postali vrlo dragocjeni. To su razdoblja stanke. Mogu ih koristiti za dobivanje svježeg uvida, stvaranje novog gledišta ili oblikovanje novih načela. U jogi se unutarnja događanja i njihovi učinci uspoređuju s jezerom. U svakodnevnom životu, misli i osjećaji su uvijek u pokretu i ti pokreti se mogu usporediti s valovima na jezeru. Zrak (um) pokreće vodu (dušu). Ako se podigne vjetar, oblikuju se valovi. Ako gledamo u uzburkanu vodu, sve je nejasno. Naše lice i okolni svijet su iskrivljeni i oblaci (nemir i zabrinute misli) prekrivaju sunce (simbol Božanskog). Ako je jezero mirno, možemo vidjeti dno. Sve što se odražava u njemu jasno je i predivno i mi možemo ponovno prepoznati sunce.

Korištenjem mudri zajedno s vježbama disanja, zamišljanja i potvrđivanja, imala sam prekrasna iskustva postizanja unutarnjeg mira i tišine, kao što sam imala i najviše od sadašnjeg trenutka. Zato se i najveći dio ove knjige sastoji od kombinacija toga.

Dugo sam se zanimala za prehranu (tako da mogu nadzirati astmu i alergije) i biljne lijekove. Kako sam naučila koliko naše zdravlje ovisi o onome što jedemo, uključila sam podatke o hrani i zdravlju u dodatke. No, želim predstaviti prehranu kao dodatak koji donosi zadovoljstvo, a ne kao dogmatski zahtjev. Čak i ja imam pravo na mali komad ukusne čokolade s malom šalicom espresso kave! (vidi dodatak A)

Jednu ili dvije biljke spomenula sam u većini dijelova mudri. Izabrala sam ih u suradnji s Elisabeth Steudler, iskusnom farmaceutkinjom koja je autoritet na polju znanosti o biljkama. Ona je puna zdravlja i vitalnosti i izgleda 15 godina mlađa nego što jest! To dokazuje da je svoje znanje praktično primjenila i da ono djeluje. Svjesno smo odlučile da nećemo propisivati posebne čajne recepte jer se biljni pripravci mogu koristiti i u obliku tinktura, tableta, kapi, masti, aroma ili u homeopatskom obliku. O tome ćete više pronaći u dodatku B.

Osobito sam zadovoljna pisanjem ove knjige jer može pomoći svakome – i prosječnoj osobi i onome tko je bolestan ili mora ostati u krevetu, ili onome tko više nema snage vježbati tjelesne vježbe joga. Prije mnogo godina bila sam jako tjelesno slaba nekoliko mjeseci. Zbog astme mi je energija bila toliko niska da sam plakala samo pri pomisli da pokušam podići šalicu. Znam što znači biti tjelesno, mentalno i emotivno slab. Da sam tada bila upoznata s ovakvom vrstom knjige, uštedjela bih si određenu tjelesnu bol i emotivnu patnju. Otkad sam se sreala s takvim iskustvima, osobito mi je stalo spomenuti i tjelesno i mentalno-emotivno područje, jer oni djeluju zajedno.

Ako želite prvo saznati o pozadini i učincima mudri prije nego radite s njima, nastavite čitati ovo. Ako vas zanima samo kako, gdje, kada i koliko – nastavite čitati od strane 2. Ovu knjigu možete čitati od korica do korica ili možete tek pogledati „Mudre za tijelo, um i dušu“ kako bi odabrali svoje mudre. Pojedine mudre opisane su precizno tako da ne trebate predznanje o njima. Ako tražite određenu mudru za određenu svrhu, kao što je mudra protiv glavobolje, potražite taj pojam u Popisu pojmova. Tamo ćete pronaći prikladnu mudru za tu svrhu.

Postoji jedna stvar koju morate imati na umu: iako je ovdje opisano puno o iscjeljenju, ova knjiga ne zamjenjuje liječnika. Možete pristupiti svom zdravlju kao ja – neka vaš liječnik razjasni vrstu poremećaja i postavi jasnu dijagnozu. Zatim pokušajte s prirodnim lijekovima. Ako oni nemaju pozitivan učinak, unesite teško naoružanje, koje će vam vaš liječnik s radošću prepisati. Danas je većina liječnika voljna savjetovati se sa zrelim pacijentom. Prije dvije godine, kad sam se izliječila od upale pluća koristeći obloge od krumpira i isparavanje majčine dušice, moj je liječnik postao vrlo zainteresiran za ovaj način. „Čestitam vam na uspjehu vašeg liječenja. Ali koliko drugih ljudi želi dobrovoljno patiti i ima potrebno strpljenje?“ bio je njegov komentar.

Nadam se da uživate isprobavajući mudre i podržavajuće lijekove iz Božje ljekarne koji su ovdje predstavljeni. Sigurna sam da ćete biti entuzijastični s rezultatima!

Iskreno vaša,

Gertrud Hirschi

dio prvi OTKRIVANJE POJMA MUDRE

ŠTO SU MUDRE?

Mudra je pojam s puno značenja. Koristi se za označavanje gesti, mističnih položaja ruku, naznaku ili čak i simbol. Također, postoje položaji oka, tjelesni položaji i tehnike disanja, koji se zovu mudrama. Ti simbolički položaji prsta, oka i tijela živo mogu opisati određena stanja ili procese svijesti. Obrnuto, određeni položaji mogu također voditi do stanja svijesti koje simboliziraju. Što to točno znači? Na primjer, osoba koja često i vatreno čini geste neustrašivosti, koje se često mogu vidjeti u opisima indijskih božanstava, bit će, s vremenom, oslobođena ustrašenosti. Tako mudre zauzimaju određena područja mozga i/ili duše i ostavljaju odgovarajući utjecaj na njih. Mudre su, također, vrlo učinkovite na tjelesnoj razini. O tome govorim u dijelu nazvanom „Mudre i ostale terapije rukama“.

Možemo se učinkovito baviti i utjecati na naše tijelo i um savijanjem, križanjem, ispružanjem ili dodirivanjem prstiju s drugim prstima. Nije li to predivno?

U Hatha jogi¹ postoji 25 mudri. One također uključuju položaje oka i tijela (*asane*) i blokade (*bandhe*). U ovoj knjizi ja ću ih samo kratko dotaknuti i uglavnom ću opisati mudre s rukama. Mudre s rukama se naročito koriste u Kundalini jogi², tijekom tjelesnih položaja kako bi im se pojačao učinak. Stručnjak za kundalini Lothar-Rüdiger Lütge objašnjava: „U tom pogledu, Kundalini joga pretpostavlja da svako područje ruke oblikuje refleksnu zonu za odgovarajući dio tijela i mozga. Na taj način možemo smatrati da su ruke ogledalo našeg tijela i uma.“³

Kako sam nedavno meditirala nad pojmom *mudre*, postala sam prilično svjesna simbola ključanice. Ključanica uvijek krije tajnu. Često koristimo geste na nesvjestan način kako bi nešto naznačili; na primjer, kada dajemo osobito značenje odluci ili postizanju dogovora s drugom osobom ili čak s kozmičkom sviješću. Na isti način možemo također naznačiti nešto s našim unutarnjim snagama – dosižemo razumijevanje sa samim sobom. Ne vjerujem da ćemo ikad potpuno razumjeti suštinu mudri. Zagonetan dodir Božanskog – tako svaka mudra konačno stvara osobitu vezu s kozmičkom sviješću (ili kako god želite zvati to Božansko). Taj je simbolizam, osobito, temelj najpoznatije mudre ruku u jogi, Ćin mudre.



Palac je simbol kozmičke (božanske), a kažiprst je simbol pojedinačne (ljudske) svijesti. Krajnji ili osnovni cilj joge jest sjedinjenje čovječanstva s kozmičkom sviješću. Ovom gestom ljudsko biće izražava svoju želju, svoju žudnju. Zanimljivo je primijetiti da oba ova prsta pripadaju elementu metala prema Kineskoj teoriji pet elemenata (vidi dodatak C za više o ovoj temi). Metal je materijal koji je najbolji vodič – provodi energiju. Prema tom učenju, element metala također stvara vezu s kozmičkim svijetom, a u tom elementu borave inspiracija i intuicija. Kažiprst predstavlja inspiraciju (energiju izvana), a palac intuiciju (unutarnju energiju). U toj gesti intuicija i inspiracija oblikuju zatvoreno jedinstvo. Moć mikrokozmosa i makrokozmosa povezani su i međusobno donose plodove jedno drugom. Vidimo da, ako dovoljno dugo kopamo u dubine drevnih učenja– ili idemo dovoljno daleko u visine – naći ćemo se ponovno na drugom kraju.

¹ Ova škola joge je najpopularnija na Zapadu. Uključuje tjelesne vježbe, vježbe čišćenja i vježbe disanja.

² Cilj ove škole joge jest buđenje duhovne snage koja počiva u svakom ljudskom biću na krajnjem dnu kralježnice i podizanje kroz kralježnicu dok se ne sjedini s Božanskim iznad vrha glave.

³ Lothar-Rüdiger Lütge, Kundalini (Freiburg, 1989), str.72.