

*Гл. 3 Хатха йога прадипика (ред. Свами Сатьянанда Сарасвати)*

**Шлока 5. Мудра будит спящую богиню**

Поэтому богиня, спящая у двери Брахмы, должна постоянно пробуждаться тщательным выполнением мудры, совершаемым с должным усилием.

Мудры представляют собой специальные положения тела, которые направляют энергию, производимую асаной и пранаямой, в различные центры и пробуждают определенные состояния ума.

Целью мудр является пробуждение чакр и различных аспектов шакти. Они могут пробуждать также конкретные эмоции.

Когда пранический уровень увеличивается и сознательный ум выходит из игры, мудры получают самопроизвольно.

Посредством мудр вы извлекаете конкретные качества шакти, или деви, и вас ошеломляет эта энергия.

**Шлоки 6, 7. Десять мудр разрушают старость**

(6) Маха мудра, маха бандха, маха ведха, кхечари, уддияна, мула бандха и джаландхара бандха.

(7) Выпарит карани мудра, ваджроли и шакти чалана, — поистине, это десять мудр, которые разрушают старость и смерть.

**Шлока 8. Восемь главных сиддхи, достигаемых применением мудр**

Адинатх сказал, что они даруют восемь божественных сил. Они очень ценятся всеми сиддхами и трудны для достижения даже для богов.

**Шлока 9. Мудры должны сохраняться в секрете**

Они должны оставаться в секрете подобно драгоценным камням, и о них нельзя говорить с кем-либо, как не говорят с другими об интимных отношениях со своей женой.

**Шлоки 10-13. Маха мудра — великая поза**

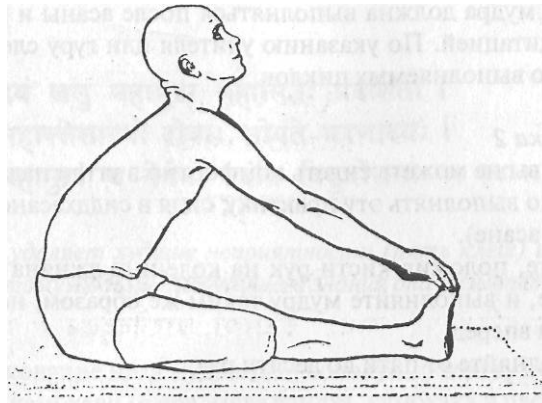
*(10) Вдави левую пятку в промежность (или влагалище), выпрями правую ногу и руками крепко ухватись за вытянутую ступню.*

(11) Запри горло и удержи дыхание; прана выпрямляется и поднимается вверх подобно змее, которую бьют палкой.

(12) Так мгновенно выпрямляется кундалини шакти. Тогда две другие (ида и пингала) становятся безжизненными, поскольку шакти входит в сушумну.

(13) Затем выдохни медленно и постепенно, не быстро. Воистину, великие сиддхи называют это маха мудрой.

Хотя маха мудра является техникой хатха-йоги, она является также практикой крийя-йоги. Она включает в себя асану, кумбхаку, мудру и бандху и создает мощный пранический замок, который самопроизвольно вызывает медитацию.



#### **Шлока 14. Сила маха мудры**

Маха мудра удаляет худшие неприятности (пять клеш) и **причину смерти**. Поэтому людьми высочайшего знания она называется «великой позой».

Практикование маха мудры дает совокупно всю ту пользу, которую дают шамбхави мудра, мула бандха, кумбхака и пасчимоттанасана или уттан падасана.

В «Йога Чудамани Упанишаде» говорится: **«Маха мудра — это практика, которая прочищает всю сеть нади, уравнивает иду и пингалу и впитывает расу, или дающую здоровье жидкость, так что она наполняет собой все существо».**

Маха мудра очищает нади и особенно стимулирует поток сушумны. Она увеличивает жизнеспособность тела, стимулирует работу пищеварительной системы и гармонизирует все функции тела. Она также увеличивает меру осознания человека, придает ясность мыслям и помогает преодолеть депрессию.

### **Шлока 16. Для практикующего маха мудру нет токсичных веществ**

Для того, кто практикует маха мудру, нет ничего полезного или вредного. Можно потреблять все, даже самые смертельные яды усваиваются, как нектар.

Посредством практики маха мудры стимулируется пищеварительная система и **усвоение как пищи, так и праны**. Хотя и говорится, что практикующий может потреблять даже самый смертельный яд без каких-либо последствий, чтобы достигнуть такого состояния, необходимо, конечно, практиковать много лет. Польза от маха мудры равна пользе от маюрасаны или превышает ее, к тому же она более динамична на праническом и психическом уровнях.

### **Шлока 17. Целебные эффекты маха мудры**

### **Шлока 18. Маха мудра должна сохраняться в секрете**

*(17) Практика маха мудры исцеляет болезни желудка, запоры, несварение, проказу и т.д.*

*(18) Итак, описана маха мудра, как дающая великие сиддхи. Она должна держаться в секрете и не раскрываться никому.*