

Rajendar Menen

Mudras - Die Energie deiner Hände

MUDRAS

DIE ENERGIE DEINER HÄNDE

Indisches Fingeryoga

RAJENDAR MENEN

Aus dem Englischen von Anja Schmidtke

//////////////////// SILBERSCHNUR //////////////////////

Dieses Buch enthält Informationen und Erfahrungen mit energetischen und spirituellen Hilfsmitteln aus der geistigen Welt.

Die beschriebenen Methoden und Mittel stehen in keinem direkten Zusammenhang mit schulmedizinischen Erkenntnissen und Ansätzen und möchten auch nicht als solche verstanden werden. Sie sind kein Ersatz für Medikamente, ärztliche oder psychotherapeutische Behandlungen. Hinsichtlich des Inhaltes dieses Werkes geben Verlag und Autor weder indirekte noch direkte Gewährleistungen.

Originaltitel: "The Healing Power of Mudras - The Yoga of the Hands"
Copyright © der Originalausgabe 2007 by Pustak Mahal, Delhi

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Publikation darf ohne vorherige Zustimmung durch den Herausgeber in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise - sei es elektronisch, mechanisch, als Fotokopie, Aufnahme oder anderweitig - reproduziert, auf einem Datenträger gespeichert oder übertragen werden.

Copyright © der deutschen Ausgabe 2009 Verlag "Die Silberschnur" GmbH

ISBN: 978-3-89845-275-5

1. Auflage 2009

Übersetzung: Anja Schmidtke
Gestaltung & Satz: XPresentation, Boppard
Druck: Finidr s.r.o. Cesky Tesin

Verlag "Die Silberschnur" GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

INHALTSVERZEICHNIS

<i>Vorwort</i>	9
Kapitel 1: Mudras verstehen	13
Kapitel 2: Alte Heilkunst neu entdeckt	20
Kapitel 3: Interessante Fakten	25
Kapitel 4: Mudras im indischen Tanz	27
Kapitel 5: Sinn und Zweck von Mudras sowie deren gebräuchlichste Formen	34
Kapitel 6: Visualisierungen	39
Kapitel 7: Mudras praktizieren	45
Kapitel 8: Wünschenswerte Begleitung: Musik und Farben	54
Kapitel 9: Die Bedeutung von "Namaste"	57
Kapitel 10: Mudras in der Kampfkunst	64
Kapitel 11: Buddhas, Bodhisattvas, Hindu-Gottheiten und Mudras	69
Kapitel 12: Wie man eine Mudra ausführt	86
Kapitel 13: Finger und Mudras	141
Kapitel 14: Yogisches Leben als Unterstützung	161
Kapitel 15: Die richtige Ernährung ist hilfreich	164
<i>Anmerkungen</i>	171

VORWORT

Das Leben ist eine Aneinanderreihung endloser Wunder, die sich fast ständig in unserem Leben ereignen. Sie geschehen so mühelos und ohne Vorwarnung, dass wir sie oft gar nicht wahrnehmen. Sie suchen den Demütigsten und den Mächtigsten auf, ohne Vorurteil oder Gewogenheit, und spotten jeder logischen und rationalen Erklärung.

Dies ist mein viertes Buch über das Heilen. In meiner über zwei Jahrzehnte langen Laufbahn als Journalist und Schriftsteller und auf meiner mehrere Kontinente umspannenden Wanderschaft machte ich enge Bekanntschaft mit dem Banalsten, kolossal Absonderlichsten, bössartig Düstersten, irrsinnig Lustigsten und zutiefst Erhebenden. Ich verbrachte wertvolle Stunden auf den Straßen, in den Bordells und auf den Fluren der Enteigneten, während ich versuchte, ihre Angst und ihre Freude zu dokumentieren. Immer wieder geschahen Wunder in ihrem und in meinem Leben, ja eigentlich überall um uns herum, doch wir scherten uns nicht um ihre Herkunft, sondern blieben der realen Welt von Ursache und Wirkung verhaftet und fällten weiter unsere Urteile.

Als ich dann aber den Prozess der Heilung erforschte, wurden mir mit einem Mal die Wunder bewusst, die fast ständig in unserem Leben geschehen. Unser Körper ist ein Wunder, Geburt und Tod sind Wunder, der ganze Prozess des Heilens ist ein Wunder. Es ist einfach, das alles als “ganzheitliche Heilung”, als “Verbindung von Körper und Geist” oder mit ähnlichen Plattitüden abzutun. Konventionelle und auch alternative Mediziner greifen gern auf rationale Erklärungen zurück, aber sie wissen auch, dass hier und da Remissionen auftreten und Heilungen stattfinden, die nicht ohne Weiteres erklärbar sind. Göttliches Eingreifen nennt man das dann.

Im Laufe der Jahre experimentierte ich mit mehreren Heiltechniken. Die meisten funktionieren, allerdings bei unterschiedlichen Menschen und zu unterschiedlichen Zeiten. Wenn sie bei einem bestimmten Menschen nicht funktionieren, dann nicht, weil die Technik oder die Therapie falsch ist. Es verhält sich hier einfach nur so, dass Mensch und Zeit nicht die richtigen sind ... oder dass der Mensch noch nicht bereit ist für diese Wirkungsweise.

Seit mehr als zehn Jahren praktiziere ich außerdem Yoga und Meditation und hatte das Privileg, viele wertvolle Stunden mit mehreren Meistern verbringen zu dürfen. Es gibt beim Praktizieren einige Tage, an denen Ihr ganzes Wesen sich erhebt und Sie füh-

len, wie Sie von endloser Freude durchströmt werden. Würden Sie Ihr Leben in dieser Zeit zu Papier bringen, dann würden sich die Eckpunkte nicht von den traurigsten oder gar gewöhnlichsten Zeiten Ihres Lebens unterscheiden. Eines aber wäre anders: unerklärliche Freude, die Ihr Wesen mitten in ein Feuerwerk reiner Ekstase schleudert.

Mudras sind – wie Sie in diesem Buch erfahren werden – einfach, kostenlos und leicht auszuführen. Sie können überall praktiziert werden und heilen den Körper. Ich schlage Ihnen nirgends vor, nun Ihren Arzt und seine Rezepte außen vor zu lassen. Aber es ist erwiesen, dass das regelmäßige Praktizieren von Mudras Heilung bewirkt.

Für die stattfindende Heilung gibt es mehrere Erklärungen. Doch wenn Sie erst einmal regelmäßig praktizieren, beginnen Sie an die Tür einer inneren Spiritualität anzuklopfen. Mit der Zeit werden Sie tief im Inneren auf zellulärer Ebene transformiert. Sie fangen an, Ihren Körper mehr zu respektieren, und sehen das Leben in einem neuen Licht. Langsam beginnen Sie, sich der starken und tröstenden Umarmung des Lebens hinzugeben, denn irgendwie wissen Sie, dass es für Sie Sorge tragen wird.

Willkommen bei den Mudras, bei der Heilung und bei Ihrem neuen Selbst!

Rajendar Menen

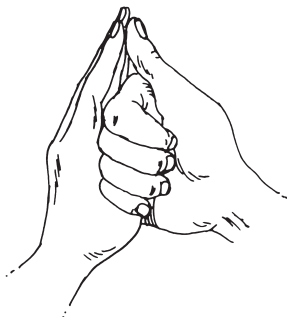
Apan-Mudra

Dies ist die Energie-Mudra. Daumen, Mittelfinger und Ringfinger berühren sich, während der Zeigefinger und der kleine Finger gestreckt sind. Die Mudra kann täglich 45 Minuten lang oder dreimal täglich jeweils 15 Minuten lang ausgeführt werden. Sie hilft, Giftstoffe aus dem Körper zu schleusen. Zudem hat sie eine ausgleichende Wirkung auf den Geist und hilft, innere Ausgeglichenheit und Zuversicht zu entwickeln.



Shankh-Mudra

Diese Mudra ist in hinduistischen Tempeln üblich. Sie ähnelt in der Haltung und Verschränkung der Hände und Finger einem Muschelhorn, das bei Ritualen in den Tempeln geblasen wird. Umschließen Sie mit den vier Fingern der rechten Hand den linken Daumen, und berühren Sie mit dem rechten Dauen den gestreckten Mittelfinger der linken Hand. Zusammen ähneln beide Hände nun einem Muschelhorn. Die Mudra kann dreimal täglich jeweils 15 Minuten lang



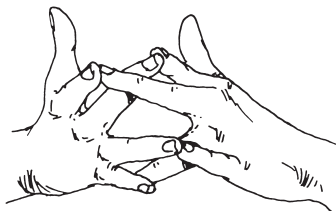
praktiziert werden. Halten Sie die Hände vor Ihr Brustbein, und singen Sie dabei *Om*.

Die Mudra ist sehr gut bei Halsproblemen. Mudras werden heutzutage zwar auf der ganzen Welt praktiziert und haben sich in vielen Schulen für Selbstentwicklung und geistiges Wachstum etabliert. Interessant ist aber, dass man ihren indischen Ursprüngen meist nicht entkommen kann. Die *Shank-Mudra* ist hierfür ein offenkundiges Beispiel.

Surabhi-Mudra

Diese Mudra mag etwas kompliziert erscheinen, so geht sie: Der kleine Finger der linken Hand berührt den Ringfinger der rechten Hand, während der kleine Finger der rechten Hand den Ringfinger der linken Hand berührt. Außerdem berührt jeweils der Mittelfinger den Zeigefinger der anderen Hand. Die

Daumen sind gestreckt. Diese Mudra kann dreimal täglich für jeweils 15 Minuten ausgeführt werden. Sie soll ein wirksames Mittel gegen Rheuma sein.



Vayu-Mudra

Vayu bedeutet Wind, und diese Mudra ist eigens dafür bestimmt, Blähungen zu beseitigen. Es soll fast sofort wirken. Sobald das Problem beseitigt ist, sollte die Mudra aufgelöst werden. Falls der Zustand chronisch ist, sollte die Mudra dreimal täglich 15 Minuten lang ausgeführt werden.



Beugen Sie für die *Vayu-Mudra* den Zeigefinger jeder Hand, bis seine Spitze den Daumenballen berührt. Drücken Sie dann den Daumen leicht auf den Zeigefinger. Die anderen drei Finger sind gestreckt und entspannt.

Shunya-Mudra

Der Mittelfinger wird gebeugt, bis er den Daumenballen berührt. Drücken Sie dann mit dem Daumen leicht auf den Mittelfinger. Die anderen Finger bleiben entspannt und gestreckt. Diese Mudra sollte mit beiden Händen ausgeführt werden. Sie ist besonders gut bei Ohr- und Gehörproblemen und kann dreimal täglich 15 Minuten lang praktiziert werden.



Prithvi-Mudra

Die Spitze des Daumens wird mit leichtem Druck auf die Spitze des Ringfingers gelegt. Die anderen drei

Finger sind entspannt und gestreckt. Die Mudra kann mit beiden Händen dreimal täglich jeweils etwa 15 Minuten lang ausgeführt werden.



Diese Mudra aktiviert das *Wurzelchakra*, das unsere Lebensenergie und Urkraft beherbergt und die unerlässlich ist für ein erfolgreiches Leben. Eine hohe Lebensenergie ist genauso sichtbar wie eine erschöpfte, und eine gute Lebensenergie optimiert das körperliche Potenzial, so dass man seine physischen und metaphysischen Ziele gleichermaßen verwirklichen kann. Wenn die Lebensenergie abfällt, fühlt man sich körperlich und seelisch ausgelaugt; kranke Menschen sind ein gutes Beispiel für eine niedrige Lebensenergie. Für ein erfülltes Leben ist es unentbehrlich, Energiedefizite abzuwehren, und hierzu ist die *Prithvi-Mudra* das ideale Mittel.