

ఘట్రాశాస్త్ర రహస్యాలు



- స్వామి మైత్రేయ

ముద్రాశాస్త్ర రహస్యాలు

(అబ్బురపరిచే అద్భుత ముద్రలు)



స్వామి మైత్రేయ

- ప్రథమ ముద్రణ : జూలై, 2014
- సర్వ హక్కులు : స్వామి మైత్రేయవి
- ప్రతులు : 1000
- మూల్యం : ₹ 190/-
- రేఖా చిత్రాలు : శ్రీమతి రాజ్యలక్ష్మి
కోదండరామ నగర్, దిల్సుఖ్ నగర్
హైదరాబాద్- 500060. ఫోన్ : 040-24061241
- ముఖ చిత్రాలంకరణ : శ్రీ జి. శేషగిరి రావు
- ముద్రణ : కాక్స్టన్ ఆఫ్సెట్ ప్రై లిమిటెడ్
రెడ్ హిల్స్, హైదరాబాద్.
ఫోన్: 040-23395969

ప్రతులకు :

శ్రీమతి కే.బి.లక్ష్మి

17-141, శ్రీ నిలయం, కమలా నగర్, దిల్సుఖ్ నగర్

హైదరాబాద్ - 500 060

ఫోన్ : 040-24050574 సెల్ : 9701511618 ; 9963521696

విషయ సూచిక

ఉపోద్ఘాతం

అధ్యాయం : 1 - చేతి వేళ్ళూ, పంచ తత్వాలు, త్రిదోషాలు	3
అధ్యాయం : 2 - ముద్రలు - రకాలు	11
అధ్యాయం : 3 - హస్త ముద్రలు	13
వేళ్ళ అమరికలు - వాటి ప్రభావాలు	15
అ) జ్ఞాన ముద్ర, పూర్ణ జ్ఞాన ముద్ర, ఆకాశ ముద్ర, పృథ్వీముద్ర, జల/ వరుణ ముద్ర	
ఆ) వాయు ముద్ర, శూన్య ముద్ర, సూర్య/ అగ్ని ముద్ర, జలనాశక ముద్ర	
అధ్యాయం : 4 - ప్రాణ ముద్రలు - వాటి రూపాంతరాలు:	
అ) ప్రాణ ముద్రలు: ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉడాన మరియు సమాన ముద్రలు	35
ఆ) అపాన ముద్ర రూపాంతరం : హృదయముద్ర/ అపాన-వాయు ముద్ర	45
ఇ) వ్యాన ముద్ర రూపాంతరాలు:	
(i) మహాశీర్ష/ వ్యాన సూర్య ముద్ర	47
(ii) సమృద్ధి/ కుబేర ముద్ర	48
అధ్యాయం : 5 - ఇతర ముద్రలు	51

అధ్యాయం : 6 - మనో ముద్రలు	89
శాంభవి, నాసికాగ్ర/ అగోచరి ముద్ర, ఖేచరి, కాకి ముద్ర, షణ్ముఖి ముద్ర, ఆకాశి ముద్ర, భూచరి ముద్ర, ఉన్మాని ముద్ర	
అధ్యాయం : 7 - కాయ ముద్రలు	99
(i) మహా ప్రాణ ముద్ర (5 దశలు)	
(ii) యోగ ముద్ర, విపరీత కరణి, మండూక ముద్ర, తాడగి ముద్ర, పాశిని ముద్ర	
అధ్యాయం : 8 - బంధాలు, బంధ ముద్రలు	
బంధాలు : మూలాధార బంధ, జాలంధర్ బంధ, ఉడియాన బంధ, మహా బంధ	109
బంధ ముద్రలు : మహా ముద్ర, మహా భేద ముద్ర, మహా వేధ ముద్ర	115
అధ్యాయం : 9 - ఓజస్ ముద్రలు	121
(i) అశ్వినీ ముద్ర	
(ii) వజ్రోలి ముద్ర	
అధ్యాయం : 10 - విదేశీ ముద్రలు	127
అ) బౌద్ధ ముద్రలు	
తర్జని, భూమి స్పర్శ, వైరాగ్య (రినన్నియేషన్), వితర్క, అభయ, సమాధి, కరణ ముద్రలు	
ఆ) చురుకైన ముద్రలు (డైనమిక్ ముద్రలు)	
ఇ) చి-గాంగ్ వ్యాయామాలు (చైనీయుల పద్ధతులు)	
ఈ) జిన్-షిన్ జ్యూట్సు (జపాన్ పద్ధతులు)	

అధ్యాయం : 11 - సంధ్యా వందనంలో వేసుకునే ముద్రలు	145
అంగన్యాస, కరన్యాస	
పూర్వ ముద్రలు (గాయత్రీ ధ్యానం)	
ఉత్తర ముద్రలు (గాయత్రీ ధ్యానం)	
అధ్యాయం : 12 - ఆధ్యాత్మిక వికాసంలో	
ముద్రల ప్రాముఖ్యత	165
రోజూ అభ్యాసం చేయవలసిన ముద్రలు	171
అనుబంధ పట్టిక	173



ఉపోద్ఘాతం

ఇక్కడ స్విచ్ నొక్కితే ఎక్కడో ఉన్న మోటారు పనిచేస్తుంటుంది. ఎలా? విద్యుత్ తీగల ద్వారా అనుసంధానింపబడి ఉండడంవల్లనే కదా! రిమోట్‌లో బటన్ నొక్కితే టి.వి. ఛానళ్ళు మారడం మనకు తెలిసిన విషయమే. అదెలా జరుగుతుంది? ఎలక్ట్రానిక్ తరంగాల ద్వారా అనుసంధానింపబడడం వలన. అలాగే, పంచభూతాలు (గాలి, నీరు, అగ్ని, వాయువు, ఆకాశం) మన చుట్టూ ఉన్నాయి. వాటి తత్వాలు మన శరీరంలోనూ ఉన్నాయి. శారీరక నిర్మాణక్రమాన్ని క్షుణ్ణంగా తెలుసుకుంటే, వేళ్ళ కొనలు, మూలాల వైశిష్ట్యాన్ని తెలుసుకుంటే, అవసరాన్నిబట్టి శరీర తత్వాలను ఉత్తేజ పరచవచ్చు. శారీరక దోషాలను సమతుల్యం చేసుకోవచ్చు. శక్తిని పెంచుకోవచ్చు లేదా వృధా కాకుండా నిలువ ఉంచుకోవచ్చు. మంచి ఆలోచనలను ఆహ్వానించవచ్చు. చెడు ఆలోచనలను పారద్రోలవచ్చు.

నిత్య జీవితంలో మనకు తెలియకుండానే మనం సందర్భాన్నిబట్టి చేతివేళ్ళను వివిధ రకాలుగా 'ముద్రలలో' ఉంచుతాం. దానివల్ల మనకు ఏదో తెలియని హాయి, ఆనందం చేకూరుతాయి. ఉదాహరణకు: ఏదైనా విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి మనం కుడిచేతి వేళ్ళను, ఎడమ చేతి వేళ్ళతో తాకించి ఉంచుతాం. దీర్ఘాలోచనలో ఉన్నప్పుడు చూపుడు వేలు, మధ్యవేలు మరియు బొటన వేళ్ళను బుగ్గలు, గదమపై ఉంచుతాం. దానివల్ల మనకు తెలియకుండానే సడన్‌గా దివ్యమైన ఆలోచనలు తడతాయి. అలాగే, భక్తి భావన తెలియజేయడానికి చేతులను జోడిస్తాం.

ముద్రా విజ్ఞానం మన శరీరం, మనస్సుల మధ్య సామ్యాన్ని కుదిర్చి, మనకు ఆరోగ్యాన్నీ, ఆనందాన్నీ కలిగించే ఒక నిగూఢమైన శాస్త్రమని దీనివల్ల అర్థమవుతుంది.

చేతివేళ్ళను వివిధ రీతులలో తాకించి ఉంచడాన్ని 'ముద్ర' అంటారు. శరీరాన్నీ, మనసునూ అనుసంధానం చేసేదే ముద్ర. సంస్కృత భాషలో 'ముద్' అంటే 'ముదిత' - అంటే ఆనందం. 'ద్ర' అంటే ద్వైతాన్ని పోగొట్టేది. కార్యాలయ అధికారిక గుర్తును కూడ 'ముద్ర' అంటారు. భాష లేకుండా భావాన్ని తెలియపరచగలిగేదే 'ముద్ర'.

ఈ ముద్రల ప్రభావాన్ని తెలుసుకోవాలంటే, శారీరక తత్వాలను, దోషాలను, పంచభూతాలను సమన్వయ పరిచే టి.వి. రిమోట్లాంటి స్విచ్లను మన శరీరంలో ఎక్కడున్నాయో తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. వీణలోని తీగల బిగింపు, సడలింపులను అనుసరించే కదా సంగీతంలో తారాస్థాయి, మంద్రస్థాయిలను నియంత్రించడం సాధ్యపడుతుంది. అలాగే, శారీరక తత్వాలను సమన్వయ పరచుకోవడానికి చేతివేళ్ళను కావలసిన రీతిలో అమర్చడం ఎలాగో తెలుసుకోవడం అతి ముఖ్యం.

మన శరీరమంతా నరాల ద్వారా అనుసంధానింపబడిన 'ఎలక్ట్రానిక్ సర్క్యూట్' వంటిది. దాని 'టర్మినల్స్' వేలి కొనల్లో నిగూఢమై ఉన్నాయి. చేతి వేళ్ళకొనలను శక్తివాహకాలుగా చెప్పుకోవచ్చు. వేళ్ళలోని ఆ 'పాయింట్స్' ని నిర్దుష్టమైన రీతిలో కలపడం ద్వారా మన శరీర తత్వాలను మనం అనుకున్న రీతిలో నియంత్రించుకోవడం సాధ్యపడుతుంది. చేతివేళ్ళ ఈ టర్మినల్ పాయింట్స్ని కలపడమే 'ముద్ర'. పూజా విధానంలోనూ, యోగాభ్యాసంలోనూ, నాట్యకళలోనూ ముద్రలను ఉపయోగించడం మనం చూస్తుంటాం. దేవుళ్ళ, దేవతల మూర్తులన్నీ 'అభయ ముద్ర' లోనూ, దీవనలిస్తున్నట్లుగానూ రూపొందిస్తుంటారు.

ఈ ముద్రలను, సంజ్ఞలను ఆధ్యాత్మిక మార్గంలోనూ, మతపరమైన వైదిక కర్మలలోనూ, పూజా విధానాలలోనూ, ఎందుకు ఉపయోగించారో అనే సందేహం నా చిన్నతనంనుండే నాలో ఉత్పన్నమయింది. పుట్టిన పసికందులు పిడికిలిని బిగించి ఎందుకు ఉంటారు?' 'చిన్న పిల్లలు తమ బొటన వేలుని అదేపనిగా నోట్లో

ఎందుకు పెట్టుకుంటారు? ఈ సందేహాలను తీర్చమని మా నానమ్మను అడిగాను. నేను ప్రాథమిక పాఠశాలలో చదువుతున్నప్పుడు మా 'క్లాస్ టీచర్'ని నాకున్న మరికొన్ని సందేహాలను తీర్చమని అడిగాను - “మూత్రానికి వెళ్ళవలసి వచ్చినప్పుడు నేను చిటికెన వేలుని ఎందుకు చూపించాలి? దాహం వేస్తున్నప్పుడు బొటనవేలుని ఎందుకు చూపించాలి? నమస్కారం చేస్తున్నప్పుడు రెండు చేతులను ఎందుకు జోడించాలి?..... ” నేను ఇంకాస్త పెరిగి పెద్దవాణ్ణయి ఉన్నత పాఠశాలకు వెళ్తున్న స్థాయిలో నాకు మరికొన్ని సందేహాలు కలిగాయి. కొందరు చూపుడు వేలుని, మధ్యవేలుని చూపిస్తూ (విక్టరీ సంజ్ఞ) విజయాన్ని తెలియజేస్తుండేవారు. నిద్ర వస్తున్నప్పుడు ఆవలిస్తూ వేళ్ళను నోటికి దగ్గరగా తెచ్చి చిటిక వేస్తూ ఉండేవారు. భయపడినప్పుడు తమ అరచేతులను ఒకదానిలో ఒకటి జొప్పించి హృదయస్థానంలో ఉంచేవారు.

బుద్ధుణ్ణి ధ్యాన ముద్రలో చూస్తాం. శివుడు, మహావీరుడు, గురునానక్లను 'భైరవ ముద్ర'లో చూస్తాం. ఈజిప్షియన్ మమ్మీలు చేతులను 'క్రాస్' గా ఉంచి హృదయ స్థానంలో ఉంచుతారు. ఇస్లాం మత ప్రవక్తలు చేతులను ఎత్తి ఉంచుతారు. వీటన్నిటికీ కారణమేమిటో అప్పుడు నాకు అంతు పట్టలేదు. ఋషులు, గురువులు ఈ ముద్రలను వాడడంలో ఉన్న మర్మం, ఆంతర్యం ఏమిటో తెలపమని నేను ఎందరో గురువులను ప్రశ్నించాను.

నా ఈ సందేహాలలో ఏ ఒక్కదానికి కూడా నాకు ఎవరినుంచీ సరియైన సమాధానం లభించలేదు. అందువల్ల వాటి గురించిన పూర్తి వివరం తెలుసుకోవాలన్న తపన నాలో పెరిగింది. ఇప్పుడు ఈ ముద్రలగురించిన అధ్యయనం, సాధన చేసి కొంతవరకు తెలుసుకున్నాను. నేను తెలుసుకున్న విషయాలను నేటి సమాజానికి అందివ్వాలన్నదే నా ఈ ప్రయత్నం.

ఆధ్యాత్మిక పరంగా చెప్పాలంటే - స్వ, పర దృక్పథాన్నీ, చేతనావస్థను తెలియజేయడానికి ఉపకరించే ఒక మాధ్యమమే 'ముద్ర'. ఈ ముద్రలు జీవచైతన్యాన్ని (జీవశక్తిని) విశ్వచైతన్యంతో (అనంత శక్తితో) విలీనం చేస్తాయి. వాటి సాధనవల్ల

మన మానసిక స్థితులు, దృక్పథాలు మారుతుంటాయి. మనలోని ప్రాణాలను, శక్తి కేంద్రాలను, కుండలినీ శక్తిని జాగృతం చేసే ఆధ్యాత్మికపరమైన సాధనాలవి. భౌతిక శరీరాన్నీ ప్రాణశక్తులను, మానసిక స్థితులను అనుసంధానం చేయడానికే ముద్రాశాస్త్రం ఉద్దేశింపబడింది. చేతివేళ్ళను వివిధ పద్ధతులలో కలపడంవల్ల మనలో మూలాధార చక్ర స్థానంలో నిద్రాణమై ఉన్న శక్తి ఊర్ధ్వ చక్రాలవైపు ప్రసరింపజేయవచ్చు. ముద్రలు అధోస్థితిలో ఉన్న చైతన్యాన్ని ఊర్ధ్వ స్థితులకు తీసుకు వెళ్తాయి. ముద్రల సాధన ప్రాణశక్తిని పెంపొందించుకుని, కుండలినీ శక్తిని జాగృతం చేయడానికి దోహద పడుతుంది. స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరాలను ముద్రలు అనుసంధానం చేయగలుగుతాయి. అయితే, ఈ విషయం తెలుసుకోవాలంటే మనలో అత్యంత చైతన్యస్థితి, సూక్ష్మగ్రాహ్యం అవసరం. ముద్రల సాధనవల్ల వ్యక్తిలోని సూక్ష్మప్రాణం విశ్వజనీనమైన చైతన్యంతో అనుసంధానం అవుతుంది. అత్యున్నతమైన చేతనాస్థితికి మనల్ని చేర్చడానికి ముద్రలు బాగా ఉపకరిస్తాయి.

ముద్రాశాస్త్రం చాలా ఆసక్తికరమైనది. మన ఎన్నో సమస్యలకు అది పరిష్కారాన్ని అందజేస్తుంది. ఈ శాస్త్రంగురించిన వివరాలు బౌద్ధమత గ్రంథాల్లోనూ, జైనమత గ్రంథాల్లోనూ, 'ఈజిప్షియన్ హైరోగ్లిఫిక్స్లోనూ, నృత్యశాస్త్రంలోనూ, చైనీయుల అకుప్రెషర్ వైద్య విధానంలోనూ, మంత్రశాస్త్రం, అధర్వణ వేదం, స్వర శాస్త్రం, ఉపాసన శాస్త్రం, హిందూ వైదిక కర్మలలోనూ కొంతవరకు చెప్పబడింది. అయినా కూడా అవి ఇప్పటివరకూ నిగూఢంగానే ఉన్నాయి. ముద్రలసాధనా ప్రక్రియలను అభ్యసించడం కేవలం ప్రాచీన సాంప్రదాయమైన 'గురు-శిష్య పరంపర' ద్వారానే సాధ్య పడుతుందని నా విశ్వాసం.

ముద్రలు శారీరక వ్యవస్థలలోని విద్యుత్ రసాయనిక చర్యలను కావలసిన రీతిలో అదవు చేయడానికి బాగా ఉపకరిస్తాయి. అవి వ్యక్తుల భావావేశాలను, దృక్పథాలను మార్చగలవు. ముద్రా సాధనవల్ల శారీరక పరంగా మనలోని వాత, పితృ, కఫ దోషాలను సమతుల్యం చేసుకోవడం సాధ్య పడుతుంది. శరీరంలోని పంచ తన్మాత్రలలో (భూమి, జల, వాయు, ఆకాశ, అగ్ని) సమతుల్యాన్ని తీసుకురావడానికి ముద్రల సాధన ఒక చక్కని ప్రక్రియ.

ముద్రలు ఇంద్రియాలను నిగ్రహింపజేసి నాడీవ్యవస్థ పనితీరును మెరుగు పరుస్తాయి. శరీరంలోని 72,000 నాడులలో మార్పును తీసుకు వస్తాయి. మానవ శరీరాన్ని నాడీవ్యవస్థయొక్క స్థూలరూపంగానూ, మనస్సుని నిగూఢ రూపంగానూ అభివర్ణించవచ్చు. శరీరాన్ని చైతన్యశక్తికి భౌతిక మరియు స్థూల రూపంగానూ, మనస్సును ప్రకంపించే చైతన్య శక్తిగానూ కూడా చెప్పుకోవచ్చు. ట్రాన్స్‌ఫార్మర్లలాంటి శక్తి కేంద్రాలైన చక్రాలు - మూలాధార, స్వాధిష్ఠాన, మణిపుర, అనాహాత, విశుద్ధ, ఆజ్ఞ చక్రాలు - చైతన్య శక్తిని శరీరంలోని ఒక్కొక్క వ్యవస్థకు అందించే ప్రక్రియకు ముద్రలు బాగా తోడ్పడతాయి. ప్రాణశక్తిని శరీరమంతటికీ అందించే వాహక కేంద్రాలు చక్రాలు. ముద్రల ద్వారా ప్రాణశక్తి సరఫరాని నియంత్రించుకోవచ్చు. ముద్రలు పంచకోశాలైన అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ మరియు ఆనందమయ కోశాలలో అనుకూలమైన ప్రభావాన్ని తీసుకు వస్తాయి. శారీరక, మానసిక పరివర్తనలను నియంత్రించగల శక్తి ముద్రలకు ఉంది.

శరీరంలోని పంచ తత్వాలలోని అసమతుల్యం, త్రిదోషాలలోని అసమతుల్యం, శరీరంలోని విద్యుదయస్కాంత శక్తిలో లోపం, ఆలోచనా ధోరణిలో లోపం, దృక్పథంలో లోపం వల్లనే మనకు శారీరక రుగ్మతలు కలుగుతాయి. ముద్రల ద్వారా ఈ శారీరక అసమతుల్యాలనూ, మానసిక అసమతుల్యాన్ని తొలగించుకుని ఆరోగ్యవంతులుగా మారడం సాధ్యపడుతుంది. చైనా చికిత్సా విధానమైన 'అకుపంక్చర్', 'అకుప్రెషర్' కి ముద్రాశాస్త్రానికీ చాలా సామ్యం ఉంది. చేతివేళ్ల చివర్లను 'టర్మినల్ పాయింట్స్' గా చెప్పుకోవచ్చు. మన శరీరమంతా నరాల ద్వారా అనుసంధానింపబడిన 'ఎలక్ట్రానిక్ సర్క్యూట్' వంటిది. దాని 'టర్మినల్స్' వేలి కొనల్లో ఉన్నాయి. అ వేళ్ళ కొనలను శరీరంలో విద్యుత్తును ప్రసరింపజేసే మాధ్యమాలుగా చెప్పుకోవచ్చు. ఆ పాయింట్స్‌ని కలపడం ద్వారా మన శరీరంలో ఉండే తత్వాలను, గుణాలను, దోషాలను సమన్వయ పరచుకోవచ్చు.

ముద్రాశాస్త్రంలో చెప్పబడిన శారీరక నాడులలోని ప్రాణశక్తి, 'అకుపంక్చర్'లో చెప్పబడిన 'కై (Qi)' ఎనర్జీ అనేవి ఈ 'టర్మినల్ పాయింట్స్' ద్వారానే శరీరమంతటా

ప్రసరిస్తూ ఉంటాయి. అకుపంక్చర్ వైద్య విధానంలో చెప్పబడిన టర్మినల్ పాయింట్స్ ని 'సై (Sei)' అంటారు.

చేతి వేళ్ళ ఐదింటిలో ఒక్కొక్కటి ఒక్కొక్క తత్వానికి సంబంధించి ఉంటుంది. చూపుడు వేలు వాయు తత్వానికి సంబంధించినది. మధ్యవేలు ఆకాశ తత్వానికి సంబంధించి ఉంటుంది. ఉంగరపు వేలు భూమి తత్వం - (పుణ్య తత్వానికి) సంబంధించి ఉంటుంది. చిటికెన వేలు జలతత్వంతో అనుసంధానమై ఉంటుంది. బొటనవేలు అగ్ని తత్వానికి సంబంధించినది. మనలోని ప్రతీ కణంలోనూ శరీరం, మనస్సు మరియు ఆత్మ ఉంటాయి. శారీరక వ్యవస్థలన్నిటికీ ప్రాణశక్తి సరఫరా సరియైన రీతిలో జరగడం అతి ముఖ్యం. అలా జరగకుంటే రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గి, శరీరం అనారోగ్యం పాలవుతుంది.

కాబట్టి, ముద్రలతో మన శరీరమూ, మనస్సులలో పేరుకుపోయిన మలినాలను తొలగించుకోవడం అవసరం. వేళ్ళూ, చేతులూ శరీరంలోని కీలక నియంత్రణ వ్యవస్థలతో అనుసంధానమై ఉంటాయి. అవి పంచ తన్మాత్రలతోనూ, పంచ జ్ఞానేంద్రియాలతోనూ, పంచ కర్మేంద్రియాలతోనూ, పంచ ప్రాణాలతోనూ, పంచ ఉప ప్రాణాలతోనూ, ఏడు చక్రాలతోనూ అనుసంధానమై ఉంటాయి. వీటన్నిటిలోని అసమతుల్యం, అనుసంధాన లోపంవల్లనే శారీరక ఇబ్బందులూ, మానసిక ఆందోళనలు కలిగి వ్యాధుల బారిన పడడం జరుగుతుంది.

సృష్టిలో మానవ శరీర నిర్మాణం నిర్దుష్టమైనది, విశిష్టమైనది. కాళ్ళూ, చేతులు, చేతివేళ్ళు, కాలివేళ్ళూ వాటి చివరలను కొన్ని ప్రత్యేకమైన లక్షణాలతో మానవ శరీరంలో పొదిగాడు దేవుడు. అరచేతులు, చేతివేళ్ళు చివరలు నాడుల మూలస్థానాలు. అవి ఎల్లప్పుడూ శక్తిని వెలువరిస్తుంటాయి. ముద్రలో అమర్చబడిన చేతులను మోకాళ్ళపైన, తొడలపైన ఉంచడం ఒక నియమం. అలా చేయడంవల్ల ఊరువుల స్థానంలో ఉన్న 'గుప్తనాడి' చైతన్యవంతమై మూలాధార చక్ర (పెరినియమ్) నుండి శక్తి బయటికి వెళ్ళకుండా నిరోధింపబడి తిరిగి ప్రాణశక్తి శరీరంలోనికి ప్రసరిస్తుంది. దీనివల్ల శరీరం శక్తివంతమవుతుంది. మనస్సులో దాగిఉన్న సంస్కారాలు ప్రక్షాళన అవుతాయి.

అలోచనలో ఏ చిన్న మార్పునైనా చేతివేళ్ళు గ్రహించగలవు. భయం, కోపం, చికాకు, అసూయ, రాగం, ద్వేషం లాంటి భావోద్వేగాలు కలగడంవల్ల చేతివేళ్ళ గుండా శక్తి క్షీణించి పోతుంది, వృధా అవుతుంది. చేతివేళ్ళ కొనలు నరాల చివరలు. అవి చాలా సున్నితమైనవి కాబట్టి ఎలాంటి మానసిక మార్పులు, భావోద్వేగాలకైనా అవి స్పందిస్తాయి. చేతివేళ్ళను నిర్లుప్తమైన భంగిమలలో (ముద్రలతో) ఉంచినప్పుడు, వాటి చివరలకు, పక్కలకు సున్నితమైన ఒత్తిడి ఇచ్చినప్పుడు అనూహ్యమైన మానసిక మార్పులు మనలో చోటు చేసుకుంటాయి. ముద్రలు చేతనా స్థితులలో ఊహించలేని మార్పును తీసుకు వస్తాయి. శరీరంలో నిగూఢమై ఉన్న శక్తిని వెలికి తీయగల సాధనాలు ముద్రలు. విద్యుత్ వలయంలోని మీటలలాంటివి వేళ్ళ చివరలు. ఇంకా, అవి ఒక 'హైడ్రాలిక్' యంత్రంలోని మీటలు (లివర్స్), కప్పీల (పుల్లీస్) లాంటివి. ఒక పద్ధతి ప్రకారం వేసుకునే ఏదైనా ఒక చేతి ముద్ర కోల్పోయిన మానసిక స్థిమితాన్ని తిరిగి తీసుకు వస్తుంది. భావోద్వేగాలలోని అసమతుల్యాన్ని తొలగిస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక వికాసాన్ని కలిగిస్తుంది.

అతి సులభమైన ముద్రలతో తలనొప్పినుండి గుండె జబ్బుల వరకు ఏ అనారోగ్యానైనా తొలగించుకోవచ్చు. ముద్రలు 'అడ్రినో-కార్టికల్ ఆక్టివిటీ'ని తగ్గిస్తాయి. కోపోద్రేకాలను తగ్గిస్తాయి. భావోద్వేగాలను సమతుల్యం చేస్తాయి. గుండె, ఊపిరి తిత్తుల పనితీరును మెరుగు పరుస్తాయి. రక్తపోటును నియంత్రిస్తాయి. శారీరక విశ్రాంతిని కలిగిస్తాయి. ఏకాగ్రతను, జ్ఞాపక శక్తిని, వివేకాన్నీ పెంచుతాయి. ముద్రల సాధన అతి సులభం. ప్రతికూలమైన శారీరక, మానసిక మార్పులను సైతం అనుకూల స్థితిలోకి తెచ్చుకోవడానికి ముద్రలు ఎంతో బాగా ఉపకరిస్తాయి.

ముద్రలు శరీరమూ, మనస్సుల అనుసంధానానికి బాగా ఉపకరిస్తాయి. ముద్రలో ఉన్న సమయంలో శరీరంలోని నాడీ వ్యవస్థ ద్వారా మెదడు చైతన్యవంతమై మనస్సుపై ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. అవి దైవిక వలయాన్ని ('ఆరా'ను) పెంపొందించుకోవడానికి కూడా బాగా ఉపకరిస్తాయి. ముద్రా సాధనవల్ల సూక్ష్మ, కారణ శరీరాలలో ప్రక్షాళన జరుగుతుంది.

ముద్రలతో మనలోని ప్రాణశక్తి వృధా కాకుండా నిలువ ఉంటుంది. క్రియా యోగంలో ముద్రలు అత్యంత ప్రాధాన్యాన్ని సంతరించుకున్నాయి. మనసులోని సహజ ప్రేరణలను (ఇన్స్టింక్ట్) అడ్డుకుని చైతన్యస్థితిని (కాన్సియస్‌నెస్) చేరుకోవడానికి ముద్రలు బాగా ఉపకరిస్తాయి. ముద్రలు వేసుకుని ప్రాణాయామం, ధ్యానం చేస్తే ఇనుమడించిన శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక ఫలితాలను పొందడం సాధ్యపడుతుంది.

ఇన్ని విశిష్టతలున్న ఈ ముద్రల ప్రభావాన్ని గ్రహించి, వాటిని సాధనలో పెట్టి శారీరక, మానసిక ఉపశాంతిని పొంది, ఆధ్యాత్మిక వికాసాన్ని కలిగించుకుని ఆనందంతో జీవితాన్ని గడపండి. వీటి విశిష్టతను ఇతరులకు కూడ తెలిపి మీ చుట్టూతా ఆనందాన్ని నింపండి.

- స్వామి మైత్రేయ

End of Preview.

Rest of the book can be read @

<http://kinige.com/book/Mudrasastra+Rahasyalu>

*** * ***