

Kad ponavljate mantru kao „HARI HAR HARI HAR“, pripazite da ne pomerate usne, već da je izgovarate samo jezikom.

## Ruke

Obe ruke i svih deset prstiju imaju posebno i različito značenje. Svaki odgovara energiji različitog dela tela i energiji našeg Sunčevog sistema. Desna ruka je pod uticajem Sunca i predstavlja mušku stranu prirode. Levom rukom upravlja Mesec i ona predstavlja ženski deo nečije prirode.

Desna ruka je primalac, dok je leva davalac pozitivnih moći. Ova značenja takođe se odražavaju i na položaj ruku u mudrama. Svaki prst je povezan sa posebnom sposobnošću, tendencijom, posebnosti ili načinom na koji utiče na vaš život.

*Palac* simbolizuje Boga. Kad se ostali prsti povežu sa palcem, tada se simbolički klanjate Bogu. Palac je povezan sa planetom Mars i predstavlja snagu volje, logiku, ljubav i ego. Ugao pod kojim se nalazi u opuštenom položaju u odnosu na ostali deo ruke pokazuje vaš karakter. Ugao između palca i kažiprsta od oko devedeset stepeni govori da ste velikodušni, dobrog srca i spremni na davanje. Ugao od oko šezdeset stepeni sugerise na logičan i racionalan karakter. Trideset stepeni iskazuje tajnovitu, osetljivu i sumnjičavu osobu.

Dug i snažan palac otkriva jaku ličnost, snagu volje i moć promene sopstvene sudbine.

*Kažiprst* je pod uticajem planete Jupiter i predstavlja vaše znanje, mudrost, osećanje moći i poverenja u sebe.

*Srednji prst* iskazuje se kroz planetu Saturn i odnosi se na strpljenje i kontrolu emocija. Zato u životu ima uravnotežujući uticaj.

**Domali prst** se povezuje sa Suncem i predstavlja vitalnost, životnu energiju i zdravlje. Odnosi se na vaše osećanje povezanosti sa porodicom i osećaje vezane za srce.

**Mali prst** je indikator planete Merkur koja vlada vašim sposobnostima komunikacije, kreativnosti, uvažavanja lepote i postizanja unutrašnjeg mira.

Vrhovi prstiju mogu otkriti različite osobine. Ovalni vrh prsta može da označava impulsivnu osobu kojoj je potrebna motivacija. Zašiljeni vrhovi uobičajeni su kod nezavisne i aktivne osobe, a oni u obliku kvadrata pokazuju logičnu i praktičnu osobu.

### Čakre

U telu se nalazi sedam glavnih nervnih i energetskih centara koji su smešteni dužinom kičme. Prva se nalazi na završetku kičme, a sedma na vrhu glave. Ovi centri nazivaju se čakrama.

Njihove energije se u našim telima uvek okreću u smeru kretanja kazaljke na satu, a na njih utiče naše emotivno, duhovno i fizičko zdravlje.

Kako bismo se osećali uravnoteženo i u skladu sa svojom unutrašnjošću i okolinom, važno je da saznamo ponešto o ovim centrima i njihovim funkcijama.

### Prva čakra

**Predstavlja:** Opstanak, hranu, zaklon, hrabrost, volju, temelje

**Smeštaj:** Završetak kičme

**Žlezda:** Polne žlezde

**Boja:** Crvena

### Druga čakra

**Predstavlja: Seks, kreativnost, razmnožavanje, porodicu, inspiraciju**

**Smeštaj: Polni organi**

**Žlezda: Nadbubrežna žlezda**

**Boja: Narandžasta**

**Treća čakra**

**Predstavlja: Ego, centar emocija, intelekt, um**

**Smeštaj: Solarni pleksus**

**Žlezda: Pankreas**

**Boja: Žuta**

**Četvrta čakra**

**Predstavlja: Bezuslovnu istinsku ljubav, odanost, veru, samilost**

**Smeštaj: Predeo srca**

**Žlezda: Timus (grudna žlezda)**

**Boja: Zelena**

**Peta čakra**

**Predstavlja: Glas, istinu, komunikaciju, više znanje**

**Smeštaj: Grlo**

**Žlezda: Štitna žlezda**

**Boja: Plava**

**Šesta čakra**

**Predstavlja: Treće oko, viziju, intuiciju**

**Smeštaj: Treće oko (predeo između obrva)**

**Žlezda: Epifiza**

**Boja: Indigo**

**Sedma čakra**

**Predstavlja: Univerzalnu Božju svest, nebo, jedinstvo, poniznost**

**Smeštaj: Vrh glave, kruna**

**Žlezda: Hipofiza**

**Boja: Ljubičasta**

**Čakre**

**Prva čakra: Temelj**

**Druga čakra: Polnost**

**Treća čakra: Ego**

**Četvrta čakra: Ljubav**

**Peta čakra: Istina**

**Šesta čakra: Intuicija**

**Sedma čakra: Božanska mudrost**

Mudre predstavljaju snažan alat kojim jačamo i usklađujemo svaku čakru, aktiviramo električne tokove u telu i oslobađamo neslućene moći koje se nalaze u nama. Na primer: kad izvodite mudru za božansko poštovanje (pogledajte ilustraciju na početku knjige), možete da zamislite isceljujuće boje čakri kako okružuju vaše telo, ispunjavaju ga i jačaju, počevši od prve, pa sve do sedme čakre na vrhu glave.

**Električni tokovi**

Osim sedam čakri, u telu postoji i sedamdeset dve hiljade kanala za protok električnih struja koji se nazivaju nadiji. Protežu se od različitih telesnih tačaka, od vrhova nožnih prstiju, pa do vrha glave. Nadiji utiču na celokupan fizički sistem. Održavanje ovih kanala aktivnim i ispunjenim snažnom energijom je od osnovne važnosti za vas. Svaka od mudri preusmerava, aktivira i jača energije koje teku ovim kanalima i stimuliše moždane centre, nerve

i organe, donoseći dobrobit ukupnom nervno-mišićnom, fizičkom i sistemu žlezda sa unutrašnjim lučenjem.

### **Isceľjujuće boje**

Korišćenje isceľjujuće moći boja takođe može poboljšati vežbanje mudri. Dugine boje čakri isceľjuju i jačaju određene delove tela. Svaki put kad meditirate, ili vizuelizujete boje dok vežbate mudre, možete se okružiti određenom bojom.

Na primer, kad vežbate mudru za jači uvid, možete zamisliti kako ste okruženi belom ili ljubičastom svetlošću. To će pojačati vaše intuitivne sposobnosti. Nošenje odeće u određenoj boji takođe će uticati na vaš odnos prema životu.

### **Mudra jin energije – ženske energije**

#### **Primeri:**

Crvena će pozitivno uticati na vašu vitalnost, prizemljiti vas i uopšte povezati sa zemljom.

Narandžasta će pojačati vašu seksualnost, kreativnost i odnose sa drugima.

Žuta će vas osnažiti i ispuniti vatrom.

Zelena je dobra za dane kad treba da lečite svoje srce i osetite ljubav.

Plava ima umirujući efekat na vašu auru - energetsko polje koje okružuje telo - i pomoći će vam u sticanju uvida i pričanju istine.

Poslušajte poruke koje vam telo svakog jutra šalje i pogledajte koja vas boja određenog dana najviše privlači, pa je obucite.

## Aura

Naša aura ili energetska telo načinjeno je od elektromagnetnih energetskih vibracija koje u sebi sadrže boju, svetlost, zvuk, toplinu i osećaje. Ona nas okružuje kao svetlost koja je većini ljudi nevidljiva. Pomoću prakse i koncentracije možete naučiti kako da vidite aure. Mudra za postizanje osećanja energetskog tela posebno je korisna kako bi vam pomogla da raspoznate aure. Kad je naša nevidljiva magnetna sila veoma živahna, to označava dobro zdravlje, ličnu moć i isceliteljske sposobnosti.

## Korisni saveti prilikom vežbanja mudri

Na početku prakse, neke mudre mogu vam izgledati slične drugim mudrama. Ali, u praksi je svaka veoma različita: svaki detalj u položaju ruku i prstiju je naročito važan. Kad u potpunosti usmerite pažnju na vežbanje, osetićete razliku. Kao što smo već napomenuli, vrh svakog prsta povezan je sa određenim fizičkim centrom i energetskom strujom. Kad vežbate, koncentrišite se i primećujte različita osećanja i iskustva. U jednoj seriji možete vežbati samo jednu mudru, a možete i kombinovati nekoliko njih. Slušajte šta vam telo govori.

Na primer: ako ste pod stresom i potrebna vam je koncentracija, vežbajte mudru za sprečavanje stresa. Posle tri minuta počnite da vežbate mudru za koncentraciju. Logika vašeg tela i uma, kao i intuicija, uvek će vas voditi prilikom izbora kombinacija. U tome se i sastoji lepota mudri - možete ih vežbati svuda, u bilo koje vreme, i po bilo kom redosledu. Ovo drevno umeće donosi vam raznovrsne dobrobiti, a jednostavno je za primenu.

Pošto sada imate određeno znanje o moći mudri i njihovoj istoriji, kao i neke od osnova meditacije, spremni ste da iskusite neke od mudri i njihovu energiju iskoristite u svom životu. U

sledećim poglavljima, između ostalog ćete naći mudre za dušu, za lečenje raznih fizičkih stanja, i mudre za smirivanje uznemirenih stanja uma. Svaka od ove pedeset dve tradicionalne mudre može vam poslužiti kao duhovni instrument i pomoći u procesu samootkrivanja i kreativnog rešavanja problema. Nadam se da će vam na vašem životnom putu omogućiti da pronađete dublji uvid i više zadovoljstva i snage.

**Prvi deo**

**Duša**

**Vaša duša je besmrtna...**

**Poštujte je.**

Ovo poglavlje prikazuje šesnaest mudri koje će vam pomoći da se povežete sa energijom božanske ljubavi, snage i mudrosti koja je izvor i gospodar svih živih bića. Kad vam je potrebno vođstvo, ljubav i unutrašnja snaga, svoju dušu možete nahraniti praktikovanjem mudri. Jednom kad zadovoljite svoje potrebe, možete i dalje da nadograđujete svoje energetsko polje kako biste mogli da se povežete sa univerzumom i pomognete drugima ukoliko im to zatreba.

Svakog dana možete vežbati jednu mudru, ali i više njih. To će vam pomoći da se ispunite mirom, radošću i svešću da ste duboko voljeni i zaštićeni ljubavlju vašeg Stvoritelja.

Nakon vežbe, ostanite nekoliko trenutaka u potpunom miru i tišini kako biste osetili efekte vežbe. Nakon što obavite svoj deo i otvorite se prema Božanskom, ostalo će biti učinjeno samo.

**Mudra za poštovanje Božanskog**

Izvorni cilj joge je da postanemo usredsređeni, mirni i u jedinstvu sa Božanskim, Bogom ili Univerzalnom Inteligencijom.

**Preduslovi unutrašnjeg mira su poštovanje Više moći i oslanjanje na nju, kao i usklađenost sa univerzumom. Kad shvatimo da smo svi stvoreni jednaki i povezani sa zajedničkim izvorom duhovne energije, obuzeće nas osećaj osnaženosti i harmonije.**

**Mantra za poštovanje Božanskog je univerzalni simbol molitve i u mnogim kulturama koriste je sveci i mudraci raznih duhovnih tradicija. Ponekad započinje naklonom kako bi se pokazala poniznost pred Božjom moći. Povezivanje šaka i vrhova svih prstiju predstavlja sjedinjenost i jedinstvo sa Božanskim i pojačava energiju isceljenja u vama.**

**Čakra: Sve čakre**

**Boja: Sve boje**

**Mantra: EK ONG KAR (Jedan Stvoritelj, Bog je jedan)**

**U sebi ponovite mantru prilikom svakog udaha.**

**Udobno se smestite. Spojite šake u visini grudi. Koncentrišite se na energetski centar trećeg oka. DISANJE: DUGO I DUBOKO. Umirite misli i nastavite da praktikujete vežbu najmanje tri minuta.**

**Mudra koja donosi sreću**

**Sreća je stanje uma koje dolazi iznutra, isto kao što i stvarna lepota zrači iz našeg unutrašnjeg duhovnog stanja. Možete da izaberete i dočekate svaki novi dan i njegove događaje radosno, pozitivno i ceneći ono što imate. Redovnim praktikovanjem ove mudre možete biti srećni, izgledati srećno i biti pozitivan primer drugima. Odlučite da postanete srećni danas, sutra i celog života.**

**Moć ove mudre ima veliki uticaj na stanje vašeg uma i pomaže da osetite radost.**



**Čakra: Srce (4)**

**Boja: Zelena**

Udobno se smestite i ispravite kičmu. Savijte domale i male prste, pa ih pomoću palca lagano stisnite u šaku. Prva dva prsta ostavite uzdignuta nagore. Kičmu držite uspravno, a laktove podignite u stranu i podalje od tela. **DISANJE: KONTROLISANO, DUGO I DUBOKO. KOD DISANJA SE KONCENTRIŠITE NA TREĆE OKO.**

**Mudra koja donosi ljubav**

Bez obzira da li je to ljubav prema detetu, roditelju, prijatelju, ljubavniku ili bilo kom drugom živom biću, ona nas menja. Čini život vrednim življenja. Deliti ljubav sa ostalima i poučavati ih o ljubavi jeste duhovna misija i osnov života svakog pojedinca. Voli sebe, čovečanstvo i Boga, i postići ćeš svaki cilj.

Ova mudra aktivira energetska strujanja koja podstiču osećanje ljubavi.

**Čakra: Srce (4)**

**Boja: Zelena**

**Mantra: SAT NAM VAHE GURU (Bog je istina, On je vrhovna moć i mudrost)**

Udahnite u osam koraka, a izdahnite u jednom. Tokom udaha, u sebi ponovite mantru dva puta.

Sedite i ispravite kičmu. Srednji i domali prst savijte u šaku, a ostali prsti neka budu potpuno ispravljeni. Laktove podignite, koncentrišite se, ostanite u ovom položaju nekoliko minuta i osetite oko sebe ljubav i svetlost. **DISANJE: UDAH U OSAM KORAKA, SNAŽAN IZDAH U JEDNOM KORAKU.**

**Mudra koja priziva univerzalnu energiju i večnost**

Svakodnevno koristimo samo mali procenat svog svesnog uma. Vežbanje ove mudre stimulisaće celokupan mozak i proširiti njegove sposobnosti. Održavanjem toka energije kroz telo i um, i učenjem kako da tu energiju svakodnevno obnovimo, bliže ćemo se povezati sa životnom energijom i kosmosom u celini.

Ova mudra je korisna celom vašem sistemu. Ruke su kanali kojima životnu energiju možete da privučete u telo, um i dušu.

**Čakra: Dno kičme (1), Vrh glave (7)**

**Boja: Crvena, ljubičasta**

**Mantra: HAR HARE HARI VAHE GURU (Bog stvoritelj svevišnje moći i mudrosti, duhovni učitelj i vodič kroz tamu)**

U sebi ponovite mantru prilikom svakog udaha.

Sedite i ispravite kičmu. Savijte laktove, rastvorite ruke na obe strane i podignite dlanove do visine srca. Vaše ruke i torzo formiraće dva slova V. Dlanove okrenite ka nebu, a prste spojite. Koncentrišite se na treće oko i osetite tok energije koji ulazi u dlanove. Opustite se i osetite duboki mir. **DISANJE: DUGO, DUBOKO I KONTROLISANO.**

**Mudra koja podstiče veru i poverenje**

Nijedan odnos ne može da traje bez poverenja. Ali, prvo je potrebno da imate vere i poverenja u sebe, svoj duh i mudrost univerzuma. Verujete li sebi? Imate li u sebe poverenja? Svi smo povezani sa najvišom silom stvaranja i Božanskim duhom koji nas okružuje, ali i leži u nama. Nikad nismo sami i nikad ne ostajemo zaboravljeni. Poverenje u sebe i duhovna vera pomoći će vam da

privučete odnose i ljude u koje imate poverenja. Snaga pobjede uvek se nalazi u vama. I sve počinje od vas.

Ova mudra pomoći će vam da izgradite poverenje, veru i duhovnu ravnotežu, tako da možete prihvatiti bilo koji izazov i videti Boga u svakom aspektu svog života.

**Čakra: Vrh glave (7)**

**Boja: Ljubičasta**

**Mantra: HAR HAR HAR VAHE GURU (Božja tvorevina, Njegova svevišnja moć i mudrost)**

**U sebi ponovite mantru prilikom svakog udaha.**

**Sedite i ispravite kičmu, a ruke postavite u obliku kruga, sa dlanovima iznad glave, okrenutim nadole. Žene bi trebalo da stave desnu ruku iznad leve, a muškarci levu ruku iznad desne. Vrhove palčeva lagano pritisnite zajedno, održite kičmu uspravnom i oko sebe zamislite zaštitni energetski krug. DISANJE: KRATKO, BRZO VATRENO, KONCENTRACIJA NA PREDEO PUPKA.**

**Držite ruke u ovom položaju nekoliko minuta. Opustite se i mirno sedite još neko vreme.**

**Mudra koja podstiče unutrašnji integritet**

**Svi se suočavamo sa različitim situacijama koje iskušavaju naš karakter. Čak i kad osetimo impuls i na izazov reagujemo emocionalno, uvek treba da imamo na umu kako je potrebno da reagujemo na usklađen, najinteligentniji i racionalan način. Čuvajući integritet svoje ličnosti, spasićemo i sebe i svoje voljene od mnogo tuge, žalosti i nepotrebne boli.**

Kad se suočite sa takvim izazovom, pronađite nekoliko minuta i provedite ih sami sa sobom, vežbajući ovu snažnu mudru. Uočićete promene koje se dešavaju u srcu i umu.

Ova mudra pojačaće vašu sposobnost da um održavate budnim i čuvate unutrašnji integritet, tako da ćete u stresnoj situaciji uvek moći da donesete ispravne odluke i reagujete pravilno.

**Čakra: Grlo (5), Treće oko (6)**

**Boja: Plava, indigo**

**Mantra: SAT NAM (Istina je Božje ime, jedno u duhu)**

**U sebi ponovite mantru prilikom svakog udaha.**

**Sedite i ispravite kičmu. Gornji delovi ruku neka budu paralelni sa zemljom, a laktovi savijeni, kako bi donji deo ruku bio vertikalni na gornji. Dlanove podignite do nivoa ušiju i okrenite ka spolja. Prste savijte ka unutra, tako da dotaknu dlanove. Ispravite palčeve i usmerite ih prema slepoočnicama. Vežbajte najmanje tri minuta, a zatim se odmorite. **DISANJE: KRATKO, BRZO I VATRENO, KONCENTRACIJA NA PREDEO PUPKA.****

**Mudra koja priziva unutrašnju snagu**

**Svi imamo ogromne zalihe unutrašnje snage i mudrosti. U ovom urođenom razumevanju leže odgovori i rešenja svih naših problema. Vežbanje ove mudre pomoći će vam da zakoračite u izvor unutrašnje snage. Mudra će vas povezati sa univerzalnom, večnom silom koja leži u vama.**

**Dok držite ruke u zadanom položaju ispred grudi, aktivirate centre snage u trećoj i četvrtoj čakri, što će vam dati unutrašnju snagu i hrabrost.**

**Čakra: Solarni pleksus (3), Srce (4)**

**Boja: Žuta, zelena**

**Sedite i ispravite kičmu. Savijte kažiprste, a preko njih i palčeve. Izravnajte ostale prste. Vaša desna ruka je malo ispod leve, a jagodice dva srednja prsta desne ruke dodiruju zglobove prstiju na levoj šaci. Ruke postavite ispred sebe tako da laktove podignete u stranu, a donji deo ruku i šake postavite u liniju koja je paralelna sa zemljom. DISANJE: UDAHNITE KROZ NOS U ČETIRI KORAKA, USTIMA OBLIKUJTE SLOVO „O“ I IZDAHNITE UZ ZVIŽDUK. Vežbajte tri minuta, zatim se opustite i osetite snagu u sebi.**

**Mudra koja priziva mudrost**

**Sa svojom urođenom, božanskom mudrošću možemo se povezati samo pomoću pročišćavanja uma, koncentracije i vežbanja ove drevne mudre. Pomoći će vam da rešite svaki konflikt u kojem se nalazite tako što ćete postati svesni i onog što je šire od vašeg individualnog problema, i dobiti jasniju sliku i dublje značenje bilo koje situacije. Ova šira perspektiva omogućiće vam da pomognete sebi, ali i drugima. Ova je mudra vrlo moćna, ali zahteva odano vežbanje. Vežbajte je svakodnevno tri sedmice i bićete u mogućnosti da lakše uočite odgovore na svoja pitanja i uvidite svrhe izazova koji se postavljaju pred vas.**

**Ova mudra podstiče umne nerve i otvara prolaz ka višem znanju i mudrosti.**

**Čakra: Treće oko (6)**

**Boja: Indigo**

Sedite i ispravite kičmu. Savijte palčeve u šake, a poslednja tri prsta preko njih. Kažiprsti neka ostanu ispravljani. Ramena spustite i opustite ih, ali laktove podignite u stranu. Šake sa savijenim prstima postavite ispred grudi, a kažiprste zakačite jedan za drugi. Desni dlan gleda ka zemlji, a levi ka grudima, dok su podlaktice paralelne sa zemljom.

**DISANJE: DUGO, DUBOKO I POLAGANO.**

Vežbajte mudru u ovom položaju tri do jedanaest minuta, opustite se i ostanite još neko vreme da sedite u miru.

**Mudra koja donosi nežnost**

Postoje trenuci kad smo, jednostavno, na pogrešnom mestu u pogrešno vreme i prema najbližima se ponašamo grubo i nevaspitano. Možemo reagovati nepromišljeno i mada možda nismo mislili ono što smo rekli, naše reči ili ponašanje mogu biti vrlo štetni. Ako kao deca nikad nismo iskusili nežnost i smirenost, tada će nam možda biti teško da budemo ljubazni kad odrastemo. Nežnost je jedan od najviših kvaliteta duše, i ako je gajimo, u naše živote ćemo privlačiti nežne i ljubazne ljude i postići viši nivo sreće i ispunjenja.

Ova mudra će prilagoditi elektromagnetno polje mozga i doneti vam smirenost i nežnost.

**Čakra: Grlo (5), Vrh glave (7)**

**Boja: Plava, ljubičasta**

**Mantra: HARI ONG HARI ONG TAT SAT (Bog na delu, najviša Istina)**

U sebi ponovite mantru prilikom svakog udaha.

Sedite i ispravite kičmu. Dlanove oblikujte u pesnice i njihove spoljašnje strane naslonite na slepoočnice. Pesnice lagano

pritisnite uz slepoočnice i razdvojite i ispravite prste. Zatvorite oči. Ponovo oblikujte pesnice i spoljašnjom stranom pritisnite slepoočnice. **DISANJE: DUGO, DUBOKO I POLAGANO.**

Vežbajte nekoliko minuta, opustite se i ostanite još neko vreme da sedite u miru.

#### **Mudra za ulazak u meditaciju**

Neki od nas prestraše se od pomisli na mirno sedenje koje treba da traje više od nekoliko sekundi. U određenim periodima života svi imamo problema sa sedenjem. Meditacija je samo stvar discipline i vežbe. Učenje smirivanja uma i meditacije u trajanju od samo tri minuta od krucijalne je važnosti. Svakodnevna kratka meditacija izmeniće vaš život nabolje i što pre počnete, pre ćete i iskusiti predivne rezultate u svim stepenima i područjima življenja.

Ovo je meditacija za one koji ne mogu da meditiraju. Doneće usredsređenost i smirenost i najnemirnijem i rasejanom umu. Mantra će vam pomoći da se usredsredite na univerzalnu silu, „životni otkucaj srca“, koji leži u svima nama.

**Čakra: Sve čakre**

**Boja: Sve boje**

**Mantra: SAT NAM (Istina je Božje ime, jedno u duhu)**

U sebi ponovite mantru prilikom svakog udaha.

Sedite i ispravite kičmu. Sa četiri prsta desne ruke koji su spojeni i paralelni osetite puls na zglobu leve ruke. Lagano pritisnite prste tako da u svakom od njih osetite puls. Dlanovi su spojeni. Zatvorite oči i koncentrišite se na treće oko. **DISANJE: DUGO, DUBOKO I POLAGANO.**

Vežbajte mudru tri minuta dnevno u trajanju od jedne sedmice.

### **Mudra koja priziva vođstvo**

Duhovno znanje i mudrost dati su svakoj duši na svetu. Odgovori na sva pitanja nalaze se u vašem srcu i na raspolaganju su vam sve vreme, dvadeset četiri časa dnevno, uključujući i vikende, i to besplatno, bez liste čekanja, autorizacije ili potrebe za rezervacijom. Vi sedite na sedištu prve klase. Sve što treba da učinite jeste da se umirite, usredsredite, opustite i iskoristite ovu mudru kao ključ za otvaranje vrata. Tražite i daće vam se.

U dlanove svojih ruku primete energiju i blagoslove. Usled gledanja u njih, vaš um će primiti isceljujuću snagu, što će vam pomoći da pronađete vođstvo.

**Čakra: Vrh glave (7)**

**Boja: Ljubičasta**

Sedite i ispravite kičmu. Spojite dlanove i stavite ih ispred grudi, mali prsti su spojeni i dlanovi oblikuju liniju koja je otvorena ka nebu. Između malih prstiju ostavite samo manji otvor. Usredsredite pogled na vrh nosa, prema dlanovima. **DISANJE: DUGO, DUBOKO I POLAGANO, U DLANOVE.**

### **Mudra za pomoć u teškoj situaciji**

Tuga i žalost mogu se pojaviti odjednom i važno je da znamo kako da u tom trenutku ostanemo prisebni duhom, umom i telom. Vaše srce je centar osećanja i ljubavi, a kad je iskustvo koje proživljavate naročito bolno, tada u predelu grudi i srca možete da osetite i stvarnu fizičku bol. U ovoj mudri koristimo isceljujuću moć ruku koja će vam pomoći da se ponovo napunite, ojačate i uravnotežite svoje srce i biće u celini.



**Ova jednostavna, drevna mudra pomoći će vam u rešavanju bilo koje teške situacije ili konflikta u kojem se nalazite.**

**(...)**