

Alexandra Chauran

NÜÜDISAEGNE  
MUDRADE  
TEEJUHT

---

LOOGE TASAKAAL JA ÕNNISTUSED  
OMA PEOPESADES



Originaali tiitel:  
Alexandra Chauran  
Modern Guide to Mudras:  
Create Balance and Blessings in the Palm of Your Hands  
2021

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Ei kogu raamatut ega ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Tõlkinud Virge Õuema  
Toimetanud Anneli Sihvart  
Korrektuuri lugenud Mari Mets  
Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © 2021 Alexandra Chauran  
Published by Llewellyn Publications  
Woodbury, MN 55125 USA  
www.llewellyn.com  
Interior art by the Llewellyn Art Department.  
All rights reserved.  
© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2022.

B05412722  
ISBN 978-9949-82-917-0

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest  
[www.ersen.ee](http://www.ersen.ee)

## *Pühendus*

See raamat on tänuga pühendatud minu võrratule gurule, india tantsukooli From Within Academy asutajale ja kunstilisele juhile M. Subhashini Vijay Santhanamile, kes õpetas mulle esimesena mudrade väge. Jätkan oma õpinguid, lootuses jõuda neis täiuslikkuseni.

## *Vastutusest lahtiütlemine*

Selle raamatu eesmärk pole pakkuda meditsiinilisi või vaimset tervist puudutavaid nõuandeid ega asendada tervishoiutöötaja soovitusi ja määratud ravi. Meditsiiniliste või vaimse tervisega seotud probleemide korral soovitatakse lugejail pidada nõu oma perearsti või muu kvalifitseeritud tervishoiuspetsialistiga. Kirjastaja ega autor ei võta vastutust siin raamatus leiduva informatsiooni kasutamise tulenevate võimalike tagajärgede eest.

# *Sisukord*

*Sissejuhatus* 1

1. *peatükk*: Mudrad 7

2. *peatükk*: Mediteerimine mudradega 85

3. *peatükk*: Mudrad spirituaalses praktikas 117

4. *peatükk*: Mudrad rituaalis 143

5. *peatükk*: Kaitse 183

6. *peatükk*: Tervendamine 205

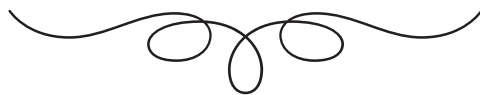
*Lõppsõna* 213

*Kirjanduse loetelu* 215

*Soovitavat lugemist* 217

*Lisa* 219





## *Sissejuhatus*

**K**ujutage ette, et täidate oma elu alateadvust kütkestavatest žestidest ja käeliigutustest tuleneva graatsia ja rõõmuga. Mudrad on sümboolsed, rituaalsed žestid, mis on mõeldud esile kutsuma teatud teadvuseseisundit ja looma maailmas muutust. Mudrade abil võite õppida inimkonna ühe vanima maagiavormi meditatsiooni ja vaimudega sõnatu suhtluse saladusi. Ainsad töövahendid, mida te vajate, on need, mida te endaga igale poole kaasa võtate, teie käte jõud. Seadke oma käed ühtmoodi, et õhtul pärast pingelist tööpäeva maha rahuneda, või kasutage hoopis teist asendit, et manada esile viljakust, enne kui proovite last eostada. Kasutage lihtsat märki, tõrjumaks judinaid tekitavast kolleegist lähtuvat toksilist tunnet. Kuigi mudrad ei asenda meditsiiniliste ega vaimsete hädade ravi, on võimalused sama lõputud nagu need avastanud kultuuride rikkus.

Mudrad on pühad käeasendid ja žestid, mida saab kasutada palvetalitluste, mediteerimise, loitsimise, püha liikumise ja rituaalse jutuvestmise kontekstis. Lihtsate harjutuste abil on teil võimalik kutsuda õnnistust ning hoida kodus, tööl ja maailmas ringi seigeldes negatiivsus endast eemal. Mudrad kõnetavad teid, kui olete kunagi soovinud lisada oma argielule pisut värvi ja ilu, ilma et peaksite raha kulutama küünalde, kristallide ja viirukite peale. Need võivad olla kaunilt suurejoonelised või diskreetselt varjatud.

Sellesse teejuhti on koondatud paljud praktilised kasutusvõimalused. Olen aastaid õppinud hinduistlikku templitantsu nimega *bharatanatyam*, mille ajal kasutatakse alati palju mudrasid. Mul on magistrikraad õpetamises, mistõttu mulle meeldib õppetükid hoolikalt astmeteks jagada, et iga lugeja, kes raamatu kätte võtab, saaks algusest peale õppides eelmistele peatükkidele tugineda. Selle raamatu peatükke tuleb lugeda järjekorras, sest mõned järgmiste peatükkide mõtted toetuvad eelmistele peatükkidele. Kui otsustate ikkagi sirvida kord siit, kord sealt, vaadake esimesest peatükist mudrade täielikke kirjeldusi ja näitlikke selgitusi jooniste näol, kuna sealt ma kohe alustangi. Loodetavasti olete sama põnevil nagu minagi, kes ma ootan, et saaksin teiega jagada lihtsate käeliigutuste ja -asendite võimsat maagiat. Igaüks võib leida vähemalt ühe praktika, millest saab tema jaoks tähtis väestamise ja sisemise rahu võti.

### *Lihiajalugu*

Sõna „mudra“ tuleneb sanskriti keelest ja tähendab „žest“ või „pitsser“. Mudrade peamine eesmärk on kinnitada loitsud ja õnnistused. Tavaliselt õpetatakse mudrasid suulise traditsiooni vaimus, sest žestidest video salvestamise oskus on inimajaloos suhteliselt uus. Tehniliselt saab mudrat teha kogu kehaga, ent valdav enamik inimestest kasutab ainult käsi. Kindel on see, et inimesed on käte abil lugusid jutustanud ja maagiaga tegelnud enne, kui alustati ajaloo kirjapanekut. Üldise arusaama järgi on traditsioonilised mudrad pärit Indiast, kuid loomulikult on käemärgid ja tähendust omavad käeliigutused omased igale inimkultuurile. Jaapani võitluskunstides näiteks väljendatakse budistlikke mudrasid. Õppides võistlustasemel *shōrin-ryū* karated, avastasin, et mudrad sisaldasid sageli tantsu või rituaali meenutavate asendite ehk *kata* meelde jäetud seerias.

Tahiti hulatantsus kasutatakse mudrasid loodusmaailmale austuse ja lugupidamise väljendamiseks, kujutades näiteks puid



või ookeani. Hawaii legendi järgi kasutasid loomisjumalad (Kane, Lono, Kū ja Kanaloa) mudrasid loitse lugedes, mis selgitab hula-tantsu päritolu. Paljudes tantsuliikides rõhutatakse käeliigutusi ja -asendeid pilgu püüdmiseks. Minu esimene tantsuõpetaja oli kõhutantsu õpetaja. Ta õpetas, et tantsu põhiolemuseks on suunata liigutused korruga ühele kehaosale. Ta palus õpilastel kujutleda peopesades helendavat rohelist ollusest kera ja kleepida see eri kehaosadele. Sinna, kuhu läheb helendav roheline ollus, koondate oma tähelepanu ja liikumise. Selle tantsuõpetaja meetodid ei erine-nud eriti maagilisest teooriast. Maagia on tahte reaalsuseks muut-mise kunst. Spirituaalne energia on universumi elujõud ja maagiat valitsev mootor. Mudrad kujutavad endast liigutusi, mis haaravad seda energiat, mida võite soovi korral kujutleda helendava rohelse ollusena. See võib suunata teie tähelepanu ja kavatsuse sisse- või väljapoole.

Mudrasid kasutatakse ulatuslikult pühade India templitant-sude viies vormis. Iga le vaimsele elemendile vastab üks tantsuliik: maale *kuchipudi*, õhule *mohiniattam*, tulele *bharatanatyam* ja veele *odissi*. On ka viies liik, *kathakali*, mis esindab vaimu ehk taevast. Ma õppisin ja aitasin õpetada *bharatanatyam*'i aastaid ning tude-erisin ka selle mudrasid. *Bharatanatyam*'is kasutatakse mudrasid dramaatiliseks lugude vestmiseks, emotsioonide väljendamiseks ja jumaluste esilemanamiseks. Iga tund algab palvuse ning mud-rade spetsiaalse seeriaga, mis õnnistavad ja tänavad maad ja meie õpetajaid ning paluvad jumalalt õnnistusi. Mudrasid kasutatakse ka India joogapraktikates ning kujutatakse hindu ja budistlikus kunstis.

Vahemeremaades tuleb oma käte asendit hoolega jälgida. Paljudes kultuurides kahjutud žestid võivad Vahemere piir-konnas tähendada solvangu või needmist. Lähemalt käsitlen seda 4. peatüki osas „Pahad mudrad ja kuidas need neutraliseerida“. Maailmas on ka palju pärismaalaste kultuure, kus tantsimisel ja

lugude jutustamisel kasutatakse käsi. Olemas on koguni põlisrahvaste viipekeel, mille kõnelemiseks kasutatakse ainult käeliigutusi, see sarnaneb suuresti enam levinud ameerika viipekeelega.

### *Mütoloogia ja legend*

Kaunite kunstide maailm on tulvil tähendusrikkaid käeasendeid, eriti spirituaalne kunst. Jumaluse või püha isiku käte asend võib kutsuda esile mälestusi teatud müütidest ja legendidest või mõjutada õnnistusi. Järgmine kord, kui näete maali või skulptuuri, mis kujutab jumalaid, pühakuid, *orisha*'sid (jumalused Aafrika joruba religioonis), *lwa*'sid (voodoo põhilised vaimud) või teisi pühasid olendeid, pöörake tähelepanu nende käte asendile. Käed jutustavad loo nende müütidest. Nende käed õnnistavad vaatajat. Käte kaudu antakse sõnatult edasi nii mõndagi. Paljud india tantsud, mida ma õppisin, elustasid müüte. Ühes esindasin ma tantsivat Šivat\* publikule õnnistusi jagamas, hoides paremat kätt üleval, peopesa publiku poole pööratud, käsi küünarnukist kõverdunud ja põial sõrmedega ühel joonel. Teises tantsus kutsusin templisse Ganešat (hindude tarkuse ja ettekuulutuse jumalat), hoides oma käsi vastu kõhu külgi nagu temagi oma rituaalsete esemetega, otsekui mul oleks tema suur kõht.

### *Mõni sõna kultuurilisest omastamisest*

Tahtsin selle sissejuhatuses lõpetada tõsise mõttega, et meil tuleks teistelt kultuuridelt õppides nende suhtes austavaks jääda. Kuigi vastab tõele, et autoriõigus käeasenditele ja -liigutustele ei kuulu kellelegi, on paljud siin raamatus sisalduvad vaimsed praktikad

---

\* Šiva on üks kolmest hinduismi jumalast, nad moodustavad koos Brahma ja Višnuga jumaliku kolmiku hinduistlikus panteonis. Šiva teised nimed on Maheswar (suur isand), Mahadeva (suur jumal), Shambu, Harihara (ühenduses Višnuga), Pinaakdhari (kirvekandja), Mrityunjaya (surma alistaja). Šiva esindab hävitamist, karmust ja elu kurjasid-pahatahtlikke jõude. – *Tlk*

ammutanud inspiratsiooni teistest kultuuridest. Kui India ühiskond mulle pühasid mudrasid õpetas, rääkisid selle liikmed mulle, milliseid tundeid tekitab neis vaimseid praktikaid omaks võttev lääne kultuur. Ühelt poolt olid paljud, kellega ma vestlesin, uhked, et India tavad lääne kultuuris nii laialt levivad, eriti suurt kasu nähti sellest indialastele, kes tundsid, et on oma juurtega kontakti kaotanud. Teisalt oli neile vastumeelt, et teisest kultuurist võetud vaimset praktikat kasutatakse lugupidamatult.

Näiteks õpetati mind kandma bindit, punast täppi, mis sümboliseerib otsmikul minu püha keskust. Minu õpetajad kiitsid heaks, et ma kandsin bindit etenduste ajal, tantsutunnis ja isegi pärast seda, hoides endaga Šiva õnnistust. Küll aga ei kiitnud need samad õpetajad heaks Ühendkuningriigi klubiküllastajate moeröögatust, õhtusel suurel pummelungil ilu eesmärgil otsmikul bindi kandmist. Kui teie kavatsus on puhas, te kasutate sümboleid õiges kontekstis ja eelkõige kuulate neid, kes kõnelevad oma päritolukultuurist ja väljendavad selle tähtsust, siis võite vähendada kultuurilise omastamise kahjulikkust. Kultuuride vahel peetav dialoog rassi, identiteedi ja vaimu teemal peaks olema meie kõigi jaoks kestav protsess, mitte midagi, millest kõrvale põigelda või mille tähtsust pisendada.