



АЛХИМИЯ ДУХА. ЛУЧШЕЕ

ПЕТР ЛЕВИН

# 56 СИЛЬНЫХ МУДР!

Тонкости и секреты  
работы с энергией тела

---

Исполнение желаний,  
отношения, успех



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 133.4      *Все права защищены. Никакая часть данной книги*  
ББК 86.4      *не может быть воспроизведена в какой бы то*  
ЛЗ6              *ни было форме без письменного разрешения*  
                         *владельцев авторских прав.*

### **Левин, Петр.**

ЛЗ6      56 сильных мудр! Тонкости и секреты работы с энергией тела. Исполнение желаний, отношения, успех / Петр Левин. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 256 с. — (Алхимия духа. Лучшее).

ISBN 978-5-17-182704-5

Мудры — это различные комбинации пальцев рук. Согласно древнему учению, которому уже более двух тысяч лет, они могут менять энергетические потоки в теле человека и привлекать энергии Вселенной. С помощью этой книги вы научитесь работать с мудрами, правильно создавать их и настраиваться на энергетические потоки.

В книге описано большое количество мудр — около 60 комбинаций, которые помогут вам с решением различных задач: управление денежными потоками, привлечение удачи, изобилия. В книге вы найдете описание классических мудр, а также таких мудр, информация о которых была получена только недавно.

Все мудры в книге, помимо понятной пошаговой инструкции, сопровождаются подробными пояснениями и наглядными фотографиями.

Откройте источник силы, которая всегда с вами — в ваших руках.

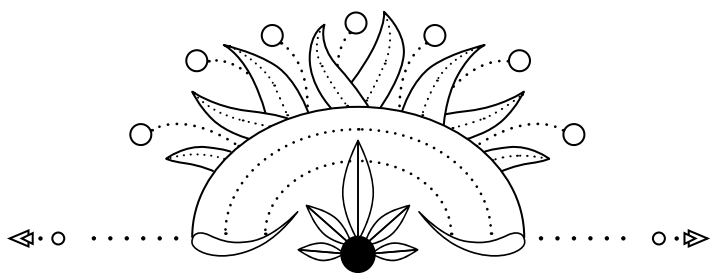
**УДК 133.4**  
**ББК 86.4**

*Материалы, представленные в этой книге, публикуются исключительно в познавательных и развлекательных целях. Информация, изложенная в книге, не преследует цели оскорбить чувства людей с иной позицией или вероисповеданием. Материалы книги не предназначены для решения личных, медицинских или психологических проблем. В сложных жизненных ситуациях важно обращаться к квалифицированным специалистам и сохранять критическое мышление.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-182704-5

© Левин П., 2025  
© ООО «Издательство АСТ», 2026



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	4
Что такое мудры .....	5
История мудр: от храма к телу .....	9
Как работают мудры .....	13
Мудры материальных благ. Как обрести богатство и достаток .....	27
Мудры влияния, власти и управления .....	105
Мудры достижения целей .....	153

# ПРЕДИСЛОВИЕ

*Дорогие читатели!*

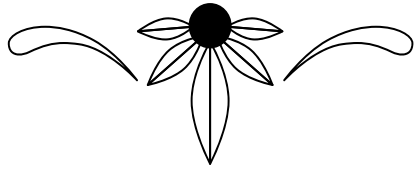
Книга, которую вы сейчас читаете, — это своего рода «точка зрения». Как и любая точка зрения, она требует критической оценки. Материалы этой книги предназначены прежде всего для спокойного, осознанного знакомства с практикой мудр. Описания жестов, их символики и возможных эффектов носят познавательный характер.

Мы рекомендуем подходить к содержанию вдумчиво, опираясь на собственный опыт, знания и критическое восприятие. Мы не можем сказать точно, как именно действует знание, изложенное в книге, и как оно влияет на человека и его жизнь. Практики, связанные с телесными или дыхательными упражнениями, всегда требуют внимательности к своему самочувствию и, при необходимости, консультации со специалистами.

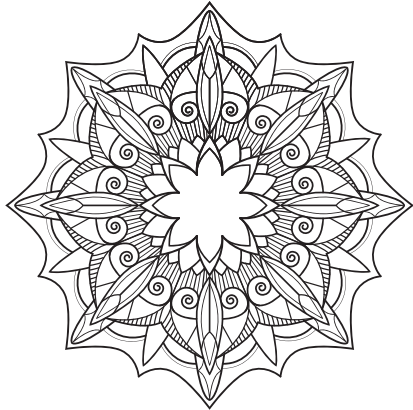
Работа с мудрами — это медитация и концентрация. Вы работаете над тем, чтобы лучше понять себя, свои чувства, прийти к новым для себя мыслям и идеям. Отнеситесь к этому, как к полезным упражнениям или даже как к некой игре, чтобы обрести спокойствие и уверенность.

Информация, изложенная в книге, может стать источником вдохновения для личных наблюдений, но не заменой профессиональных рекомендаций или готовым решением.

Получайте удовольствие от книги и верьте в свои силы!



# ЧТО ТАКОЕ МУДРЫ





Все начинается с жеста.

Я помню, как впервые увидел человека, сидящего в медитации. Его руки были сложены в красивом и необычном жесте. Его лицо было спокойно, дыхание — едва заметно, словно время остановилось. Что он делает? Зачем его пальцы так соединены? Тогда я еще не знал, что наблюдаю одну из древнейших практик человеческой культуры — *мудру*.

Позже я узнал, что *мудра* — это не просто жест. Это целая система знаков, печатей, энергетических ключей, которые активируют внутренние процессы. Слово происходит из санскрита и может означать «печать», «жест», «знак», но на самом деле оно куда глубже, чем кажется.

## Жесты, которые говорят с душой

Если вы когда-нибудь складывали ладони в молитве, подносили руки к груди, интуитивно касались лба в момент тревоги — вы уже делали мудры. Они не чужды нашему телу. Напротив, они древнее любых слов. Я думаю, именно поэтому мудры так сильно воздействуют на нас: потому что они вшиты в само тело, в наш язык жестов, в архетипы, которые мы не забыли, даже если никогда не учили.

Однажды, во время поездки в Северную Индию, я оказался в храме. Как сейчас помню: пахло сандалом, а по залу разносилось ритмичное пение мантр. Местный монах показал мне простую мудру: соединить большой

и указательный палец. Он сказал: «Это жест знания. Когда ты его делаешь, ты вспоминаешь, что ты уже все знаешь». Мне было 27, я искал себя и чувствовал, что заблудился. Но когда я сделал этот жест, на удивление стало спокойнее. Не от мудрости, а от напоминания: все начинается с малого.

## Энергия, которая идет через пальцы

В традиции йоги считается, что каждый палец символизирует одну из пяти стихий:

- ▶ Большой палец — огонь
- ▶ Указательный — воздух
- ▶ Средний — эфир
- ▶ Безымянный — землю
- ▶ Мизинец — воду

Мудры — это способ общаться с этими элементами внутри нас. Когда мы складываем пальцы особым образом, мы словно «настраиваем» себя, как музыкальный инструмент. Я часто думаю о теле как об оркестре, и мудры — это дирижерские жесты, направляющие энергию.

## Почему я начал практиковать мудры

Честно скажу: сначала мне это казалось странным. Как могут простые движения пальцев что-то изменить? Но когда я стал сочетать мудры с дыханием, медитацией и телесной осознанностью — начались перемены. Менялось не только состояние ума, но и физическое самочувствие. Некоторые мудры стали моими спутника-

ми в дороге, в стрессовых ситуациях, в бессонные ночи. Они стали личными ритуалами.

Например, перед выступлением на публике я часто складываю *Шуни-мудру* — соединение большого и среднего пальца, жест терпения и устойчивости. А когда чувствую упадок сил — *Прана-мудру*, которая активизирует энергию и бодрость. Эти жесты не требуют ничего, кроме меня самого. И это красиво.

## Простота и сила

Мудры не требуют гибкости, идеальной осанки или многолетней практики. Вам не нужно менять образ жизни, чтобы начать. Нужно лишь немного внимания — к себе, к своему телу, к своему дыханию.

Иногда достаточно одной минуты, чтобы почувствовать эффект. А иногда — мудра становится дверью к целому внутреннему путешествию. Это не магия, а тонкое искусство, построенное на знании о том, как человек связан с энергией, с дыханием, с духом.

## Целительная сила мудр

Практика мудр поистине бесценна не только потому, что открывает возможности управления материальным миром, но и потому, что является целительной.

Обратите внимание на то, как вы ходите, стоите, сидите. Есть ли в вашем теле боль, напряжение или дискомфорт. Почти у каждого человека старше тридцати лет нечто подобное обязательно есть. Напряженные плечи и спина, неправильная осанка, головные боли от зажатых мышц головы — следствие «цивилизованного» образа жизни.

Там, где в теле есть хоть малейшее напряжение, энергия течет плохо или не течет совсем. Значит, прерывается связь человека с окружающим миром через энергетические нити.

Практикуя мудры, вы восстанавливаете нормальное течение энергии в вашем теле. Энергетические каналы прочищаются и активизируются, налаживается связь со Вселенной.

Вот почему мудры работают всегда, даже если практикующий неопытен и раньше никогда не занимался энергетическими практиками. Мудры подобны самонастраивающемуся инструменту, который начинает работать сам по себе, как только вы за него беретесь, да еще и оказывает благотворное влияние на практикующего.

## ИСТОРИЯ МУДР: ОТ ХРАМА К ТЕЛУ

Если вы когда-нибудь смотрели на древнюю статую Будды или Шивы, вы почти наверняка видели мудру — даже не подозревая об этом. Ладони раскрыты, пальцы сложены в точной, продуманной позиции.

Эти жесты не случайны. Они — застывшие фразы, произнесенные телом в безмолвии веков.

Погружаясь в историю мудр, я все больше ощущал, что прикасаюсь к чему-то живому. Несмотря на тысячелетия, они не мертвы. Наоборот, мудры до сих пор дышат, двигаются и живут — в теле, в практике, в культуре.

## Индия: колыбель мудр

Корни мудр уходят в *Древнюю Индию*, более чем на 2500 лет назад. В Ведах — старейших индийских текстах — еще не упоминаются мудры напрямую, но в более поздних источниках, таких как *Упанишад*ы и *Тантры*, описываются конкретные положения рук и тела, которые используются для медитации, управления энергией и достижения особых состояний сознания.

Мудры стали неотъемлемой частью йоги, особенно в *раджа-йоге* и *кундалини-йоге*. Здесь они служат для «запечатывания» энергии, которая поднимается по позвоночнику. Это очень поэтично и буквально: слово «мудра» переводится как «печатать». В йогической философии мудра «запирает» утечку энергии и направляет ее внутрь.

Впервые я прочитал об этом в старой книге, найденной на базаре в Ришикеше. Там было написано: «Мудра — это язык, на котором душа разговаривает с телом».

Меня поразила эта фраза своей простотой и глубиной. И правда: руки — это продолжение сердца. И когда мы начинаем осознанно относиться к тому, как их складывать, они начинают передавать неповторимые вибрации — музыку души.

## Буддизм и мудры: жесты просветления

Если вы когда-нибудь были в буддийском храме или рассматривали изображения Будды, вы видели *Дхьяна-мудру* — обе ладони лежат одна на другой, пальцы рас-

слаблены, большие пальцы соприкасаются, образуя круг. Это жест глубокого созерцания.

Есть и *Абхая-мудра* — правая рука поднята ладонью вперед. Это знак бесстрашия, защиты, внутренней уверенности.

Однажды я увидел эту мудру на бронзовой статуе в Непале, и у меня возникло странное ощущение, что Будда прямо сейчас говорит мне: «Ты в безопасности. Страху здесь не место».

Буддисты использовали мудры как способ передавать смысл без слов, как часть ритуалов, медитаций и визуализаций. В тантрическом буддизме (ваджраяне) мудры дополняют мантры и янтры, создавая целостный энергетический ритуал.

## Китай и Япония: путь жеста в боевые искусства и медицину

В Китае и Японии мудры трансформировались, превратившись в *кудзи-ин* — девять ритуальных жестов, используемых в дзэн и даже в некоторых школах боевых искусств, таких как ниндзюцу.

Эти жесты сопровождались мантрами и визуализациями, усиливая силу воли, интуицию, защиту, концентрацию.

Знаете, я сначала удивился, когда узнал, что даже в боевых искусствах есть место для мудр. Но потом понял: в каждой традиции, где человек хочет соединиться с внутренней силой, жест становится проводником. Это не обязательно должно быть религиозным. Это может быть практичным, даже боевым — но все равно осознанным.

## Мудры вне религии

Современные исследования все чаще подтверждают: мудры воздействуют на *нервную систему, дыхание, состояние ума*. Ученые изучают, как определенные положения рук активируют зоны мозга, регулируют давление, успокаивают тревожность.

**В мире, где нас перегружает информация, мудры становятся якорем. Простым, немим напоминанием: «Ты — здесь. Ты — дышишь. Ты — жив».**

Я, человек скептический по натуре, все чаще начинаю доверять не объяснениям, а ощущениям. И с мудрами это работает.

## История продолжается

Мудры не остались в храмах. Они пришли в кабинеты терапевтов, в студии йоги, в спальни и офисы. Они живут в руках тех, кто медитирует перед сном, кто ищет опоры в сложные дни, кто стремится быть чуть ближе к себе.

Эта древняя практика оказалась удивительно современной. И именно поэтому, я верю, она переживет и наш век. Потому что мудра — это не реликвия. Это диалог. С собой. С миром. С тишиной.

Я уже писал книги про мудры, которым меня обучили мои духовные наставники. Они все направлены на обретение материальных благ, безопасность и самореализацию. Но теперь мне хотелось рассказать читателям что-то новое — то, чего еще у меня не было. Но я долго находился в размышлениях, пытаюсь понять: что я вам, дорогие читатели, еще не сказал? Долго думал: неужели

это все? Откроются ли мне еще большие тайны? Смогу ли я передать больше информации?

И именно в тот момент, когда я решил, что меня накрывает кризис неопределенности, я познакомился с одним парнем — совсем молодым. Наверно, он годился мне в сыновья. Он тоже изучал мудры и находился в поиске себя. Но был он не один — с ним была его верная спутница-жена. Меня это очень удивило: в основном все люди, которых я встречал на пути обретения просветления, были одиночками. А тут еще и такие молодые! Мне стало интересно, как же так получилось и как они встретили друг друга. Ответ меня удивил.

Мои новообетенные друзья встретились не случайно. Их свели мудры — причем, буквально. Они оба были в поиске спутника жизни и пытались найти какие-то мудры, которые направят их. И вот — они вместе.

Дорогие читатели, в этой книге я собрал мудры, которые помогут вам найти верных друзей и спутников. Мой друг любезно поделился ими и даже разрешил рассказать вам о них в новой книге.

## КАК РАБОТАЮТ МУДРЫ

### Принцип действия мудр

Искусство мудр помогает нам сделать жизнь счастливой и спокойной. С помощью магии жестов мы создаем различные энергетические комбинации. Они изменяют конфигурации окружающего нас пространства.

А ведь все, что с нами происходит в жизни, сначала возникает в виде энергетической конфигурации про-

странства. И лишь затем эта энергетическая «схема» или «проект» воплощается в виде реальных событий. Вовремя изменив «проект», мы меняем в нужную сторону и ход событий нашей жизни.

Таким образом, мудры являются универсальным средством управления окружающим миром — благодаря способности наших пальцев создавать особые комбинации энергетических нитей и менять энергетическую конфигурацию окружающего нас пространства.

## Ответственность за использование мудр

Теперь вы знаете главную тайну мудр. Она состоит в том, что мудры — это способ взаимодействия со Вселенной путем управления энергетическими нитями. Но это еще не все. Особый секрет таков: при помощи этих энергетических нитей вы можете не только менять пространство рядом с собой, но и воздействовать на любом расстоянии. Если вы захотите, ваше воздействие коснется любого человека на планете, даже совсем незнакомого, даже живущего на другом конце земного шара, того, с кем у вас нет никаких шансов когда-либо встретиться. И, тем не менее, он может стать значимым человеком в вашей судьбе, а вы — в его. Более того, ваше воздействие может распространяться сразу на большие массы людей. И даже, при некотором навыке, на все человечество! Заманчиво? Да. Но и ответственно.

А потому давайте поговорим о некоторых правилах, которые необходимо соблюдать, прежде чем овладевать искусством влияния и власти при помощи мудр.

## Правила работы с мудрами

Применение мудр доступно каждому человеку и не требует особой подготовки. Вы просто складываете особым образом пальцы — и мир меняется. Это можно сравнить с игрой на музыкальном инструменте. Только что была тишина — но стоит коснуться струн, как возникает звук, определенным образом меняющий пространство.

Мудра действует сама собой. Чтобы получить результат, достаточно лишь ее выполнить. Но все же от выполнения одной и той же мудры результаты у разных людей и даже у одного и того же человека в разных случаях могут отличаться. Поэтому, применяя мудры, мы должны твердо знать, что именно хотим получить и от чего зависит получение именно того результата, который нам нужен. А зависит оно от трех вещей:

- ▶ твердости и активности нашего намерения;
- ▶ наличия созидательной цели;
- ▶ правильного душевного настроя.

*Правило первое:*

### ***твердое и активное намерение***

Выполнение каждой мудры обязательно должно сопровождаться формированием четкого намерения получить в результате именно то, что вы хотите. Однако этот пункт не всегда и не всем понятен. Зачем еще формировать намерение, если мудра работает и так?

Отвечу на этот вопрос. Да, мудра работает и так — но мудра всего лишь создает необходимую нам конфигурацию энергии. А вот на службу какой именно цели мы направим эту энергию — зависит от нас, точнее, от усилий нашего сознания. Мудра, создающая конфигурацию энергетических нитей, меняет реальность. Но и наше со-