

12+

Серафима Суворова

МАНТРЫ, СПАСАЮЩИЕ ЖИЗНЬ

Очищение здоровье защита



Серафима Суворова

**Мантры, спасающие жизнь.
Очищение здоровье защита**

«Издательские решения»

Суворова С.

Мантры, спасающие жизнь. Очищение здоровье защита /
С. Суворова — «Издательские решения»,

Представь, что твой ум — это радиоприемник. Каждый день он ловит разные волны: новости, сплетни коллег, тревожные мысли о будущем, сожаления о прошлом. Часто в этой «эфирной каше» мы не слышим самих себя. Мантра — это конкретная частота, на которую ты сознательно настраиваешь свой приемник, чтобы поймать тишину, покой и ясность.

Содержание

Мантры, спасающие жизнь	6
Глава 1. Магия звука, или Что такое мантра на самом деле	6
Глава 2. Как это работает: Наука и практика	8
Глава 3. Подготовка: Где, когда и как?	9
Глава 4. Мантры на каждый день	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Мантры, спасающие жизнь Очищение здоровье защита

Серафима Суворова

© Серафима Суворова, 2026

ISBN 978-5-0071-4066-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Мантры, спасающие жизнь

Глава 1. Магия звука, или Что такое мантра на самом деле

Привет, дорогой читатель. Давай сразу договоримся: эта книга не про религию, не про секты и не про то, что нужно срочно бросить всё, уехать в Тибет и питаться только росой. Эта книга о тебе. О твоём уме, твоих эмоциях и о том, как простой набор звуков может изменить твою реальность.

Слово «мантра» пришло к нам из древнего санскрита. Если разложить его на части, «ман» означает «ум», а «тра» — «инструмент» или «освобождение». Получается, мантра — это инструмент для управления умом. Или, если говорить совсем просто, это звуковая настройка для твоего мозга.

Представь, что твой ум — это радиоприемник. Каждый день он ловит разные волны: новости, сплетни коллег, тревожные мысли о будущем, сожаления о прошлом. Часто в этой «эфирной каше» мы не слышим самих себя. Мантра — это конкретная частота, на которую ты сознательно настраиваешь свой приемник, чтобы поймать тишину, покой и ясность.

Многие думают, что мантры — это что-то из разряда «хокуса-покуса» или заклинаний из фильмов про Гарри Поттера. Что нужно быть особенным человеком, чтобы они сработали. Это не так. Мантры работают на физическом и психологическом уровне, независимо от того, веришь ты в них или нет.

С точки зрения физики, всё во Вселенной — это вибрация. Каждый атом, каждая клетка вибрирует на определенной частоте. Когда мы произносим мантру, мы создаем звуковую волну. Эта волна через кости черепа передается в мозг и внутренние органы. Определенные звуки заставляют вибрировать конкретные участки тела.

Например, звук «М» заставляет вибрировать область груди и горла, успокаивая сердечный ритм. Звук «А» резонирует в животе, массируя внутренние органы. Звук «У» вибрирует в нижней части живота. Это не мистика, это физиология.

С точки зрения психологии, мантра — это способ занять свой «внутренний монолог». Ты знаешь этот голос в голове, который никогда не замолкает? Он может быть твоим злейшим врагом, накручивая тебя на паническую атаку из-за ерунды. Когда ты повторяешь мантру, ты даешь этому голосу полезную работу. Ему просто некогда думать о плохом, потому что он занят повторением звуков.

Мы живем в мире, который перегружен информацией. Уведомления, дедлайны, пробки, соцсети. Наш мозг кипит. Мантры — это кнопка «Перезагрузка». Это способ быстро сбросить напряжение, вернуться в состояние «здесь и сейчас» и перестать реагировать на внешние раздражители как робот.

В этой книге мы не будем углубляться в дебри эзотерики. Мы разберем мантры как практический инструмент. Как чистить зубы, как делать зарядку. Ты научишься использовать звук для того, чтобы:

1. Успокаивать нервы за 2 минуты.
2. Настраиваться на работу или, наоборот, на сон.
3. Избавляться от навязчивых страхов.
4. Привлекать в жизнь нужные события (да, это тоже работает, но через изменение твоего поведения, а не по волшебству).

Глава 2. Как это работает: Наука и практика

Прежде чем мы перейдем к списку мантр, давай разберемся в механизме. Почему повторение одного и того же слова меняет состояние?

Эффект нейропластичности

Наш мозг — это мышца. И как любую мышцу, его можно тренировать. Когда ты повторяешь определенную фразу снова и снова, в мозге создаются новые нейронные связи. Если ты повторяешь «Я спокоен», мозг начинает искать подтверждение этим словам. Он перестраивает свою работу так, чтобы соответствовать твоему запросу.

Мантра — это не просто слова. Это affirmation (утверждение) с добавлением вибрации. Ты не просто думаешь о спокойствии, ты «пропеваешь» его телом.

Эффект монотонности

Вспомни, как ты засыпаешь под шум дождя или тиканье часов. Монотонные звуки вводят мозг в особое состояние — легкий транс. В этом состоянии критический фильтр мозга (тот самый, который говорит «это ерунда, ничего не получится») отключается. Информация идет прямо в подсознание.

Мантра — это легальный способ войти в транс без наркотиков и гипноза. Ты просто повторяешь звук, ритм убаюкивает ум, и ты получаешь доступ к глубоким слоям своей психики.

Дыхание

В большинстве практик мантру поют на выдохе. Выдох — это процесс расслабления. Когда ты поешь мантру, ты автоматически удлиняешь выдох. Это активирует парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за отдых и восстановление. Ты буквально заставляешь тело успокоиться физически.

Не нужно быть «идеальным»

Самая большая ошибка новичков — думать, что нужно петь идеально, с правильным акцентом, попадать в ноты. Нет. Мантра — это не выступление на сцене. Это твоя личная гигиена ума.

Если ты произносишь звук неправильно, но с намерением и вниманием, он сработает. Главное — не качество звука, а качество твоего присутствия в этом процессе. Если ты поешь мантру и в это время думаешь о том, что купить на ужин, — эффекта будет ноль. Если ты поешь и чувствуешь вибрацию в теле — эффект будет мгновенным.

Глава 3. Подготовка: Где, когда и как?

Чтобы практика приносила плоды, не обязательно сидеть в позе лотоса на гвоздях. Давай адаптируем это под реальную жизнь.

Место

В идеале — тихая комната, где тебя никто не потревожит. Но что делать, если ты живешь в общежитии или у тебя трое детей?

В машине. Пробка — отличное место для мантр. Ты все равно стоишь, никто тебя не слышит (если окна закрыты). Это спасает от дорожной ярости.

В душе. Шум воды заглушает звук, вода смывает напряжение. Отличное время.

На прогулке. Можно петь мантру про себя, синхронизируя с шагами.

На кухне. Пока режешь салат, можно напевать мантру. Это делает процесс медитативным.

Главное правило: выключи телефон. Никаких уведомлений. Эти 10 минут принадлежат только тебе.

Поза

Тебе не нужно скручиваться в узел. Сядь так, чтобы спина была прямой. Почему? Потому что при прямой спине энергия (или, если хочешь, кровотоки и нервные импульсы) циркулирует лучше. Если ты ссутулишься, перекроешь поток воздуха и вибрации.

Если не можешь сидеть на полу — сядь на стул. Если болеешь — лежи, но подложи подушку под голову, чтобы горло было свободным.

Время

Лучшее время — «золотые часы»: сразу после пробуждения и перед сном.

Утро: Ты задаешь тон всему дню. Если утром ты поругался с котом и проклял мир, день будет плохим. Если утром ты спел мантру, ты создал «щит» для своего ума.

Вечер: Ты очищаешь ум от мусора, накопленного за день, чтобы сон был глубоким.

Но если у тебя аврал на работе, ты можешь спеть мантру в обеденный перерыв в туалете. Это лучше, чем ничего.

Сколько раз?

В классических практиках говорят о 108 раз. Почему 108? Это сакральное число в индуизме и буддизме (108 бусин в четках). Но для обычного человека это может быть сложно.

Начни с малого:

3 раза. Просто чтобы попробовать.

9 раз. Чтобы почувствовать ритм.

21 раз. Чтобы что-то изменить.

108 раз. Когда войдешь во вкус.

Если ты сбился со счета — не страшно. Просто начни заново или используй четки (или обычные бусины, или даже спички, перекладывая их).

Глава 4. Мантры на каждый день

Вот список мантр, которые подойдут абсолютно всем. Тебе не нужно знать санскрит, чтобы использовать их. Санскрит — это язык вибраций. Важно произношение, а не понимание каждого слога.

1. OM (AUM)

Как петь: «ОooooooooooooMMMMMMMMMMMM».

Самый универсальный звук. Это звук Вселенной, звук тишины. Считается, что это первая вибрация, из которой возникло всё.

Для успокоения ума. Когда мысли скачут, как блохи, «ОМ» собирает их в кучу.

Звук «О» вибрирует в животе, «У» — в груди, «М» — в голове. Ты как бы прокачиваешь себя изнутри звуковой волной.

Не пой громко. Пой так, чтобы вибрация отдавалась в костях черепа. Закрой глаза и представь, что ты находишься внутри огромного колокола.

2. CO XAM (So Ham)

«Cooooo — XaMMMMMM».

«Я есть То» или «Я — это Дух».

Для возвращения в реальность. Когда ты запутался, потерял себя, не знаешь, что делать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.