

12+

Серафима Суворова

МАНТРЫ, СПАСАЮЩИЕ ЖИЗНЬ

Очищение здоровье защита



Серафима Суворова

Мантры, спасающие жизнь.

Очищение здоровье защита

<https://litres.ru/74589222>

ISBN 9785007140669

Аннотация

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	5
Глава 1. Магия звука, или Что такое мантра на самом деле	5
Глава 2. Как это работает: Наука и практика	8
Глава 3. Подготовка: Где, когда и как?	11
Глава 4. Мантры на каждый день	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

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 яс-

НОСТЬ.

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, кровотока и нервные импульсы) циркулирует лучше. Если ты ссутулишься, перекроешь поток воздуха и вибрации.

Если не можешь сидеть на полу — сядь на стул. Если бо-
лееешь — лежи, но подложи подушку под голову, чтобы гор-
ло было свободным.

Время

Лучшее время — «золотые часы»: сразу после пробужде-
ния и перед сном.

Утро: Ты задаешь тон всему дню. Если утром ты поругал-
ся 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).

«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.