

Что такое мантра...

- Слово «Мантра» на санскрите означает то, что спасает.
- Мантра – самое главное мощное средство аюрведической психотерапии, воздействующее на все слои ума от глубочайших уровней до сферы внешнего ума и чувств.

Мантры...

- Мантры – это звуки и слова, обладающие особой энергией.
- Это могут быть простые одиночные слова, например, ОМ.
- Это могут быть целые фразы, которые произносятся нараспев или поются определённым образом, например: ОМ НАМО БХАГАВАТЭ БУДХАДЭВАЙЯ...

Мантры...

- Мантра – священное высказывание, нуминозный звук, слог, слово или фонан или группы слов на санскрите, которые по мнению практикующих имеют психологическое и духовное воздействие (Википедия).
- В Оксфордском словаре мантра определяется, как слово или звук повторяемый, чтобы помочь в медитации.

Мантра...

- Кембриджский словарь даёт такое определение: слово или звук, относящийся к индуизму и буддизму, который считается обладает особой духовной силой.
- Единого определения мантры не существует.

Роль звука в жизни

- Звук обладает невероятной мощностью, он управляет сознанием, причём его влияние может быть как благотворным , так и пагубным.
- Всё управление человеком чаще всего осуществляется звуком, в первую очередь посредством слов.
- Такого могущественного воздействия, как звук в форме слов или музыки, не способно оказать на нас никакое другое сенсорное влияние.

Роль звука в жизни

- Наши программы (обусловленность) не что иное, как привычные звуковые структуры.
- Поэтому звук - главный инструмент, позволяющий перепрограммировать ум и заместить негативную обусловленность на позитивную.(Суть психотерапии).

Мантры, как часть психотерапии

- Мантры не просто средства сенсорной терапии, воздействующие на ум посредством силы звука. Это часть самого ума и средство воздействия на его глубинную природу.
- Звук соответствует элементу эфира – первому из элементов, порождающих всё остальное. Поэтому посредством звука можно гармонизировать и регулировать все остальные элементы и чувства.

Мантры, как часть психотерапии.

- Мантры применяются для формирования целительного пространства, очищения помещения от отрицательных энергий и наоборот, для насыщения пространства божественным светом.
- Мантры применяются для усиления целительной энергии трав и прочих лекарств.

Мантры, как часть психотерапии.

- Мантры снимают боли, тремор и беспокойство, восстанавливают функции нервной системы и способствуют самовыражению.
- Есть способность мантр восстанавливать спинномозговую жидкость и питать глубинные слои ума.

Мантры и медитация.

- Мантра помогает подготовить ум к медитации. Современный человек привык развлекаться, потворствовать внешним чувствам.
- Мантра способствует погружению в медитацию. Мантра даёт энергию, необходимую для медитации.

Мантра и медитация

- Мантра – это лодка, на которой мы можем целыми и невредимыми пересечь океан бессознательного.
- Предварённая мантрой медитация проходит легче, безопаснее и эффективнее.
- Как только мантра проникает в подсознание, она становится опорой для медитации и обеспечивает её успех.

Основные мантры

- ОМ –важнейшая из всех мантр, символ божественного слова. Она наделяет энергией все объекты и процессы. Поэтому все мантры начинаются с ОМ и заканчиваются ОМ.
- ОМ очищает ум, раскрывает энергетические каналы. Это звук утверждения, позволяющий нам принять себя такими как есть.

Основные мантры

- ОМ –звук внутренней энергии и внутреннего света, поднимающий энергию. Вверх по позвоночнику..
- Эта мантра пробуждает позитивную жизненную силу необходимую для исцеления. Она раскрывает потенциал сознания.

Основные мантры

- РАМ- мантра для привлечения защитного света и божественной милости. Убирает бессоницу, кошмарные сны.
- ХУМ- прекрасная мантра для изгнания негативных влияний, дарует силу, отдых и умиротворение. Убирает негативные эмоции и даже черномагические воздействия.

Основные мантры

- Мантра ХУМ кроме того лучшая для пробуждения человеческого положительного огня в плане психического и пищеварительного.
- Она сжигает токсины, загрязняющие тело и ум. Прочищает каналы. Помогает взять желания под контроль.

Основные мантры

- АИМ – хорошая мантра для развития способности к сосредоточению, правильных схем мышления и функций разума.
- Полезна эта мантра при психических и нервных расстройствах, так как помогает восстановить речевую функцию, улучшает способность к общению и налаживает процесс обучения.

Основные мантры

- ШРИМ – одна из важнейших мантр , дарующих здоровье, красоту, творческие способности и процветание.
- Укрепляет плазму крови и половые соки, питает нервную ткань, наделяет ум утончённостью и чувствительностью, помогает смиренно принимать истину.

Основные мантры

- ХРИМ – мантра очищения и трансформации. Приносит энергию, радость, восторг и ,в то же время, требует предварительного искупления и преображения. Облегчает процессы очищения от токсинов.
- Это главная мантра Божественной матери, несущая в себе её благословенные дары.

Основные мантры

- КРИМ – мантра, дарующая способность трудиться и действовать. Она наделяет все наши действия силой и эффективностью и развивает в нас способность изменить жизнь к лучшему.
- Эту мантру полезно повторять во время приготовления пищи и препаратов для целебных растений. Она наделяет их энергией.

Основные мантры

- КЛИМ – мантра, несущая силу, половую энергию, власть над эмоциями.
- Приближает к реальной действительности и наделяет устойчивым равновесием.
- Кроме того, с её помощью можно развивать творческое мастерство и воображение

Основные мантры

- ШЕМ – мантра мира, которую можно применять для развития спокойствия, не привязанности и удовлетворённости.
- Эффективна при психических и нервных расстройствах, страстной природы- при стрессе, тревоге, эмоциональном смятении, треморе, дрожи, сильном сердцебиении.
- Особенно полезна при хронических дегеративных заболеваниях нервной системы.

Основные мантры

- ШУМ – укрепляет жизнеспособность и энергию, даёт плодovitость и половую силу.
- Помогает раскрыть творческий и художественный потенциал.

Основные мантры

- СОМ – мантра, укрепляющая энергию и жизнеспособность, дарует радость, восторг и творческие силы.
- Укрепляет ум, сердце и нервную систему.
- Полезна как элемент терапевтических программ, направленных на омоложение и повышение тонуса организма.

Основные мантры

- ГАМ – мантра, дарующая знание и понимание, математические способности к естественным наукам, развивает логическое мышление и вербальные навыки.
- Стабилизирует ум, способствует терпению и выносливости.

Основные мантры

- ХАУМ – Даёт силу и мудрость, способствует трансцендентности и трансформации

Меры предосторожности при применении мантр

- Мантры следует применять только в духовных и терапевтических целях.
- Не пытайтесь применять мантры для достижения материальных желаний с целью обогащения или во вред другим людям.
- Чтобы мантры работали, необходимо придерживаться строгих моральных принципов.

Меры предосторожности при применении мантр

- Перед работой с мантрой желательно читать духовную литературу.
- После работы с мантрой желательно проводить сеанс медитации.
- Мантры – средство для укрепления ума, и не следует подменять ими настоящее мышление или искать способ бегства от проблем.

Помните...

- Мантры нужно применять в рамках комплексной программы духовного развития, иначе они не раскрывают весь свой потенциал.

