

Исследовательская работа на тему:

«Как мантра ОМ влияет на психоэмоциональное состояние человека»

Выполнила: Змиевская Евгения Анатольевна
Курс: Основной

	Стр.
1.Введение	3
-Мантра-слово силы	3
2.Теоретическая часть:	6
-Значение мантры Ом	6
-Эффект практики Ом медитации	8
-Символизм Ом	9
-Сила звука	10
-Практика Ом-чантинг	14
-Сила священного слога	14
3.Практическая часть:	15
-Критерии оценки	15
-Ведение дневника	15
-Техника выполнения практики	18
-Сакральное значение числа 108	18
-Практика звуковой медитация Ом в повседневной жизни	19
-Результаты исследования	20
-Оценка состояния практикующих по записям дневника	21
4.Заключение. Вывод.	25
5.Список используемой литературы	26

Столкнувшись с выбором темы для своей исследовательской работы, выбор сразу пал на тему мантр. Данная тема мне близка. Изучаю мантры и посещаю ОМ - чантинги. Хочется подробно разобраться в этом направлении, понять, что же такое мантра, каков ее механизм действия, какая сила таится в этом слове «мантра».

Можно увидеть различное отношение к мантрам в обществе. Кто-то пренебрежительно отзывается, кто-то наоборот позитивно относится к мантрам. Достаточно много информации о мантрах, но, к сожалению, некоторая информация искажена в силу выгоды, наживы, обещающая богатство и процветание. Многие видят в мантрах мистику. Не все поют мантру ОМ перед и после практики. Я считаю, что такие противоречивые мнения исходят от нехватки знаний и избытка недостоверной информации.

Цель моей исследовательской работы разобраться в силе мантр, их действии на здоровье человека, на психо - эмоциональный фон и в своем исследовании опровергнуть или доказать гипотезу, что мантра (на примере мантры ОМ) переключает наше внимание с внешнего мира внутрь, помогая создать островок покоя и радости внутри себя.

Мантра способствует очищению ума. При концентрации на слове, не обладающем значением или эмоциональным содержанием, характер деятельности вашего мозга начинает меняться. Рассудок приходит в более спокойное, более утонченное состояние сознания.

Мантра-это слово, слог, обладающие способностью воздействовать на сознание человека и помогающие в духовном совершенствовании.

Все мантры пришли к нам из индийских Вед, куда были записаны многие тысячи лет назад. По одним данным, эти звуки были даны человечеству богами, по другим – существами, прилетевшими из других миров. Интерпретация может быть самой различной. Важнее то, что мантры проговариваются, поются, пишутся и рисуются, изображаются на флажках или барабанах всегда в строгом соответствии с правильным звучанием или отображением. Для этого используется самый древний из известных языков – санскрит. Даже в мандалах мантры находят свое отображение.

Считается, что мантры необходимо не только правильно проговаривать, но и делать это определенным образом. Поскольку вибрация, вызываемая определенным звуком, действует на тонком уровне и способна проникать на каждый уровень наших тонких тел. Кроме того, мантры способны делать местность, где проживает человек, облагороженной. Если распевать их в храме, он приобретает особенную настройку на вибрации вселенной. Даже домашнее употребление мантр в обычной городской квартире делает ее более благоприятной для человека. Все насыщается положительной энергетикой, заряжается особенным образом, что сказывается на семейном благополучии в целом.

Перевод: «мана» - думать, ум

«тра» - защищать, освобождать

Таким образом, мантра – это то, что освобождает от невежества, дурных привязанностей. В священном индийском писании «Пангала-тантре» говорится: «Она именуется мантрой потому, что открывает полное знание о вселенной, освобождает от осквернения и приносит успех в самосовершенствовании»

Мантры- это могущественные священные формулы, оказывающие направленное положительное воздействие на сознание, ум, тело, судьбу человека. Наука о мантрах открывает путь к гармонии, здоровью, самопознанию и процветанию. Наука мантр основана на изучении воздействия звуков и вибраций, сосредоточение на вибрациях ведет к связи с соответствующими проявлениями сверх сознания. Мантры являются чудесным даром высшей реальности для всех людей. Каждый, независимо от возраста, пола, национальности, вероисповедания, может обратиться к живительной энергии, сконцентрированной в мантрах. Как Солнце и воздух даруют жизнь всем существам, так и

мантра может избавить от духовного голода любого человека. Мантра содержит в себе энергию, которая воздействует независимо от употребления, мантра- это энергия в звуке, это носитель особой духовной энергии.

Практически все мантры написаны на санскрите. Санскрит-это прародитель всех языков, изначальный язык. Алфавит санскрита называется «двангари» и каждая буква в нем имеет сакральное значение. Те, кто практикуют этот язык, не могут не заметить совершенно необыкновенные ощущения после этого. Меняется физическое, эмоциональное, энергетическое состояние. Человек ощущает больше гармонии, умиротворения, чистоты, благодати. Тело вибрирует, как после массажа или бассейна. Почему именно так? Исследования показали, что фонетика санскрита имеет связь с энергетическими точками тела, поэтому чтение или произношение санскритских слов стимулирует их, увеличивая энергетику всего организма. Это делает организм настолько сильным, что человек просто невосприимчив к стрессу, вялости, болезненности, негативным внешним влияниям. Кроме того, санскрит – единственный язык., который задействует все нервные окончания на языке при произношении слов улучшается общее кровообращение и, как следствие, функционирование мозга.

Мантра может принести практикующему внутренний мир, гармонию, бесстрашие, удовлетворенность, здоровье и выносливость. Величайший эффект мантра-медитации состоит в пробуждении вселенской любви в сердце человека. Это является высочайшим смыслом духовно-нравственного развития и высшей человеческой ценностью. Это не является монополией какого-то одного учения, традиции, церкви. Многие великие мудрецы благодаря мантра-йоге достигли высшего сознания.

Мантры – это способ духовной трансформации человека. Это то, что меняет нас, что дарит нам внутренний свет. Люди всегда пребывают в поиске, они всегда что-то ищут. Некоторые ищут во внешнем мире, некоторые во внутреннем. Но лишь немногие по-настоящему осознают важность мантр. В Рамачаритаманасе, эпической поэме авторства индийского поэта и святого XVI века Тулсидаса (1532-1623). В переводе означает «океан деяний Рамы». Тулсидас говорит: «Ценность драгоценного камня понимает только тот, кто разбирается в драгоценностях». Только такой человек может определить, какую ценность представляет камень. Точно так же и здесь: только человек, понимающий величие молитвы, величие пения Божественных имен, знает их ценность. Возьмем жизнеописания святых, Мирабаи, Тукарама, Прахлада Мухараджа, любого святого достигшего божественного, все они излучают Божественный свет. Они светятся, отражают через себя Божественную Любовь, и для этого им даже не нужно говорить, им достаточно просто быть рядом. Так же и с нами: чем больше мы повторяем мантры, тем больше Божественное начинает отражаться в нас. Духовность внутри нас избавляет нас от негативных качеств, от всей негативной кармы, которую мы наработали за множество предыдущих жизней. Ее место занимает радость, радость служения, радость пребывания в настоящем моменте, радость и стремление к постижению Истинного смысла. Эта радость начинает проявляться, чем больше мы настраиваем себя на любовь, тем больше она становится. Нужно сделать первый шаг, потому что любовь внутри у каждого из нас, она рядом, совсем близко. Она ждет этого проявления. Как только мы сделаем первый шаг, она засияет через нас.

Меняя заряд энергетического поля человека, мы лечим тело и душу. С помощью лечебных мантр можно на время усмирить боль, поднять настроение и улучшить качество жизни. Мантры используются для лечения душевных волнений. Повторяйте позитивные словоформы каждый день и скоро почувствуете, как появляется желание жить и радоваться солнцу.

Традиция лечения мантрами зародилась в горах Тибета. Издавна монахи использовали звуки для вхождения в медитацию и лечения болезней.

Список применения мантр разнообразен: целебными звуками заряжают воду, чтобы изменить кристаллическую решетку вещества, мантры читают, чтобы облегчить

страдания, уменьшить душевную и физическую боль, мантрами лечат нервные расстройства

и тяжелые депрессивные состояния, целительные звуки используют для медитации и расширения границ сознания лечат заболевания психосоматического типа, помогают при расстройствах.

Мантры помогают нам управлять силой и величиим нашего ума. Мы не в состоянии остановить ум. Можно изменить образ мыслей. Задача ума – думать и мы не можем убрать эту функцию. Огню нельзя приказать успокоиться, его природа быть таким, какой он есть. Главное не позволять уму командовать нами. Мы думаем, что ум - наш лучший друг.

Мы слушаем его с утра до вечера, танцуем под его дудочку, словно марионетки. С такой привычкой нам невозможно будет измениться. Мы – рабы ума. Потому что еще с детских лет привыкли думать определенным образом и это стало привычкой. Необходимо изменить сначала образ мыслей, то как мы думаем. Ум приходит в состояние покоя, когда теряет контроль. А когда у ума есть власть контроля, то он всегда активен. Ум теряет свою силу, когда мы начинаем думать позитивно. А если мы бежим за умом, то становится действительно трудно. Мантры помогают нам остановить беспокойство ума, дают позитивные мысли, приводят ум в равновесие и спокойствие. Пение мантр помогает изменить ум, изменить ход мыслей с негативных на позитивные.

Теоретическая часть.

Мантра Ом и ее значение.

Ом - совершенный звук, цельный, включающий в себя все звуки, которые существуют в проявленном мире.

Звук Ом содержит в себе все остальные звуки, все миры, все языки и все мантры. Так, все другие слова/звуки, произошедшие от Ом, не являются цельными и не способны упорядочить физиологию человека также как сам звук Ом.

Быть здоровым- значит быть цельным или святым. Таким образом, лучше всего петь Ом, чтобы достичь вибрации совершенной целостности в каждой клетке и жить это качество внутри нас.

Пение мантры Ом – один из лучших способов привести вибрацию единства в многообразии творения.

Мантра Ом самая популярная и известная. Духовные учителя утверждают, что в нее вмещена вся Вселенная, во всех проявлениях, в разных звуковых энергетических частотах. Если регулярно слушать мантру, а в идеале – произносить самостоятельно, то можно расширить свое сознание и восприятие, охватив все существующие вибрации в целом, заключив их в один общий звук и одну вибрацию – Ом (АУМ).

Универсальной, изначальной мантрой, из которой возникло всё мироздание, является слог «ом».

Великий слог Ом представляет собой изначальное звучание вневременной реальности, которое извечно вибрирует в человеке и многократно отражается во всем его существе. Ом является слогом-символом совершенного, беспредельного и вечного. Этот звук совершенен в самом себе и олицетворяет целостность всего сущего. Маха-биджа означает, что слог Ом является источником всех мантр. Ом – самая главная из мантр. В ведической традиции считается, что все Веды, вся Вселенная и все существа произошли из Ом. Часто интерпретируется как символ божественной троицы Брахмы, Вишну и Шивы. В соответствии с ведическим наследием считается, что звук «ом» был первым олицетворением Высшего Брахмана, Абсолютной истиной, давшим начало воспринимаемой Вселенной, произошедшей от вибрации, вызванной этим звуком.

Ом содержит в себе все биджа-мантры, являющиеся семенами всех мантр. Ом - основной звук, из которого произошли все прочие звуки и их обозначения - буквы. Если мы правильно произносим Ом, то проявляется реальная форма тонкого и неслышимого состояния звука. Ом - есть манифестация первоосновной космической вибрации.

Ом - это Шабда-Брахман (Высшее Сознание, проявленное в звуке), Пранава (мантра, которая проходит через прану (дыхание) и пронизывает всю жизнь).

Ом - высшая душа (Параматма), универсальное имя, форма Бога. Ом-это и Бог, и средство осознания Бога. Это Махамантра, самая могущественная священная формула. Повторяя ее и медитируя на нее, человек преодолевает влияние космического неведения и соединяется с Высшим Сознанием, с Богом.

Три звука заключены в Ом: А-У-М. У каждой из этих букв много значений. При правильном произнесении Ом звук зарождается из пупка с глубокой и гармоничной вибрацией и постепенно поднимается до ноздрей, где звучит как носовой звук М.

А-У-М означает время, пространство и причину.

- Прошлое, настоящее, будущее.
- Рождение, развитие и смерть.
- Начало, середину и конец.
- Дух, ум и материю.

- Три состояния сознания: бодрствование, сон со сновидениями и сон без сновидений.

- Четвертое состояние сознания-турия, состояние единства- находиться вне этих трех и выражается молчанием (неуловимой вибрацией, следующей за звуком М).

А-У-М – это Кришна, Радха и живое существо.

- Брахма, Вишну, Шива.

- Сарасвати, Лакшми, Дурга.

ОМ - это аминь в христианских богослужениях.

ОМ - это образование Высшего Бытия , вечности, Абсолюта и Сознания.

Мантра ОМ-прана-биджа, биджа энергии и жизненной силы. Ее также можно повторять применимо к любой марме, нуждающейся в очищении. Эта мантра несет энергию и силу Самого Атмана.

Также Звук «Ом» называют «Омкара» и «Пранава», этим звуком начинаются многие ведические мантры, которые широко практикуются в Индии во многих духовных традициях.

В Ведах говорится, что изначальным звуком, с которым связана идея творения, была мантра ОМ. Это изначальная биджа.

О звуке ОМ говорилось еще в древних трактатах и священных писаниях. Там также делался акцент на его великое значение. Так, в тексте «Мандукья Упанишада» от А до Я разъясняется мантра ОМ и ее значение.

Дхьянабинду Упанишада

«Жаждающие просветления должны вдуматься в звук и смысл ОМ. ОМ является нерушимым Брахманом. ОМ – это лук, а индивидуальность – стрела, при этом Брахман является целью. Выпущенная из лука стрела летит в указанную цель и попадает. Также духовный искатель (садхака) жаждет познания ОМ и тем самым слияния с Брахманом».

Светасватара Упанишада

«Огонь потенциально присутствует в дереве, но не заметен, пока не потрешь одну палочку о другую. «Я», как этот огонь; постигается постоянным осознанием и принятием священного звука ОМ. Пускай тело ваше станет палочкой, которая производит трение, а ОМ – палочкой, о которую это трение производится. Таким образом вы сможете познать свою настоящую сущность, скрытую глубоко в вас, словно огонь, в каком-то смысле сокрыт в дереве».

Майтри Упанишада

«ОМ – это священный звук Вселенной. Это звуковая форма «Я».

В «Бхагавад-Гите» Кришна говорит: «из вибраций Я-трансцендентальный слог ОМ» (10:25), а также : «Я-вкус воды, Я-свет Солнца и Луны, слог ОМ в ведических мантрах. Я - звук в эфире и талант в человеке» (7:8).

В ведической традиции, с самых древних времен, мантру получали от Гуру, который бережно передавал ее от предшествующих учителей и эта традиция сохранилась до настоящих дней, таким образом это дает гораздо больший эффект практикующему. Достоинства Омкары восхваляется во всех Ведических писаниях, и говорится, что это очень сильный звук и он может освободить живое существо из самсары, иллюзии, круговорота рождения и смерти. Поэтому многие йоги и мудрецы практикуют медитацию на звуке Ом Мантры.

Эффект, который дает регулярная практика произношения мантры ОМ.

Мантра очищает сознание, отражает глубину вашего эмоционального сознания, выражает чувственность восприятия окружающей реальности.

Дарует умиротворение и спокойствие.

Отбрасывает ненужные мирские мысли.

Трансформирует негатив в позитив не только внутри, но и во внешнем окружении.

Пробуждает Божественные качества, такие как умиротворение, радость и любовь с каждым днем все ярче и ярче.

Очищается ум: гнев, жадность, зависть, гордыня и т.д. отсутствуют и человек успокаивается.

Защищает от негативности нашего ума.

Соединяет сознание с умом и телом.

Благоприятствует концентрации на самом важном, значимом для вас моменте.

Наполняет тело силой и энергией света.

Помогает выйти из депрессивного состояния.

Формирует красивый голос за счет снятия блоков и зажимов.

Вырабатывает духовные качества, приводящие к самореализации.

Появляется внутренний свет, который наделяет красотой и сиянием.

Активирует потоки энергии в каждом энергоцентре (чакре).

Эффект мантры ОМ на различные системы и органы человека

- Дыхательная система

Вибрация передается воздушной массе в легких и заставляет вибрировать легочные мембраны, что способствует лучшему газообмену.

- Эндокринная система

Благодаря вибрации происходит самомассаж органов, затрагиваются самые глубокие ткани и нервные клетки, что усиливает кровообращение.

Стимулируются эндокринные железы (гипофиз, эпифиз, щитовидная железа, тимус, надпочечники, половые железы).

- Нервная система

Отдых и укрепление мышц дыхательной системы.

Гармонизации психики.

Расслабление всего тела.

Постепенно восстанавливается спокойствие.

Улучшается внимание.

Произношение мантр дает исцеляющий эффект. Любая вибрация-это звук и каждый звук создает некую структуру.

Гармоничный звук создает кристаллическую структуру красивой формы, светлую и блестящую, которая несет любовь, радость и мир. Поэтому гармоничные звуки оказывают мощный целительный эффект на физическое, эмоциональное и ментальное тела и их работы.

Так внутренний хаос, конфликты, диссонанс могут быть преобразованы в гармонию. Звук может трансформировать негативные, подавленные эмоции, восстанавливая гармонию в наших телах и между телом, разумом и душой.

Дисгармоничные звуки (негативные эмоции, мысли и действия) создают деформированные структуры, которые не пропускают высокие вибрации и таким образом приводят к стрессам, болезням и несчастьям.

Мы живем в мире, где на нас воздействует множество информации. Нам мозг не всегда справляется с этим потоком. Вихри перемен, стрессов, событий делают наш ум суетливым, постоянно включенным в решение проблем и задач.

Практика медитации, чтение и пение мантр помогают вернуться в точку спокойствия и тишины. Позволяет изменять частоту и интенсивность работы нашего ума мозга, достичь состояния покоя и умиротворения.

Мантры-помимо того, что древнее знание, имеющее колоссальный энергетический заряд, являются сочетанием звуков, ритма, дыхания.

У нас во рту находятся 84 активные рефлексогенные точки, которые стимулируются путем внимательного осознанного повторения. От этих точек по нервным каналам информация поступает в мозг, воздействуя на нейроэндокринную систему, которая разносит энергию мантры по всему телу.

Мы в прямом смысле наполняемся энергией мантры благодаря повторению через пение или чтение. Главный секрет-петь от сердца.

Символизм ОМ

Сакральный звук ОМ состоит из четырех элементов: первые три – это вокальные звуки А, У, М и четвертый элемент – тишина. Сам звук Анахаты (непревзойденный звук) существует в глубине тишины.

СИМВОЛИЗМ ОМ КОСМИЧЕСКИЙ ЗВУК



АУМ заключает в себе:

4 состояния индивидуального сознания/состояния ума:

«А» верхняя дуга (обозначена красным)

Джагарат – состояние осознанности/пробужденности. Наше сознание обращено вовне через органы чувств, и мы, таким образом, воспринимаем внешний мир. Субъект и объект существуют отдельно. Материя проявлена на грубом уровне и с трудом подвергается изменению. Это уровень действий, говорения, сознательных эмоций и ментальных процессов.

«У» нижняя дуга (обозначена синим)

Свапна – подсознательное состояние/состояние грез, сновидений.

Наше сознание обращено внутрь, мы видим внутренний мир.

Субъект и объект переплетаются в сознании (оба внутри нас). Материя становится более тонкой, менее различимой, быстро меняется (например, в наших снах).

Разум работает с нашими неисполненными желаниями, с тем, что нас притягивает и отталкивает, чему не позволено быть реализованным во внешнем мире.

«М» средняя дуга (обозначена черным)

Шушупти – каузальное бессознательное состояние/глубокий (без сновидений) сон. Спящий не имеет желаний. Нет ни наблюдающего субъекта, ни наблюдаемого объекта. Бессознательные желания и влечения, глубокие впечатления из прошлого (самсары). Корни привычных паттернов, семена наших действий. Из каузального возникает и тонкое, и плотное.

Тишина - точка (обозначена желтым).

Турья – это благословенное состояние, безмолвие, покой, конечная духовная цель. Турья вне трех состояний А, У и М и в то же время включает в себя все 3 состояния. Состояние турья можно постичь, лишь когда ум выходит за грань этих трех состояний.

Чистое сознание, Истинное Я/Атма, Суть.

Полукруг (обозначен зеленым)

Пракрити – Универсальная Природа, Проявленное, творческая сила/энергия. Пракрити отделяет точку от остальных трех дуг. Она влияет лишь на проявленное, но не на Истинное Я.

Цвета в изображении символа ОМ выбраны произвольно для иллюстрации и не несут никакого специфического значения.

Сила звука

Все создано из вибрации. Каждая вибрация – это звук, и она создает некую структуру. Гармоничные звуки восстанавливают гармонию. Дисгармоничные звуки обладают противоположным значением. Звук может влиять на наше физическое, эмоциональное и ментальное тела.

Музыка везде, она повсюду. Сопровождает нас с рождения и влияет на нас в жизни каждый день.

Несколько любопытных фактов:

- Шум воды, дождя, морского прибоя напоминают человеку о времени, когда он был в животике у мамы. Эти звуки успокаивают и расслабляют.

- Дельфины умеют лечить экстрасенсорно, независимо от расстояния. Когда мы слушаем звуки дельфинов, нервная система успокаивается, а работа мозга при этом активизируется. Мы становимся сосредоточенными и активными одновременно.

- Оринотерапия - лечение звуком пения птиц. Ученые утверждают, что слушание птичьего пения помогает уравновесить все процессы в организме и привести его в состояние гармонии.

- Звуки леса и природы увеличивают скорость мыслительных процессов. Они активизируют клеточную активность в той части мозга, которая отвечает за креативное, творческое мышление и вдохновение.

- Ребенок в животе у мамы слышит звуки с 14-й недели беременности. Мягкая и нежная музыка его успокаивает, активная - бодрит, заставляет двигаться. А мамино пение оказывает целительный эффект.

Согласно исследованиям американских врачей, недоношенные дети, слушающие колыбельные, которые им поют мамы, быстрее поправляются и лучше набирают вес.

Наш голос — это тоже звук. Научно установлено, что те или иные звуки, произнесенные нами, вызывают определенное терапевтическое воздействие, то есть наши голосовые связки — своего рода инструмент исцеления. Когда мы поем, только 20% звуковых волн уходят вовне, остальные остаются в нас, вызывая резонанс во внутренних

органах. На этом явлении основана вокалотерапия, причем наиболее эффективной она бывает, если поющий интуитивно находит звуки, необходимые для его организма.

Иногда мы применяем вокалотерапию, даже не имея понятия об этом. Когда человек испытывает острую боль, его никто не заставляет кричать или стонать, однако эти звуки имеют обезболивающее воздействие.

Исследователи пришли к выводу, что стоны активизируют одни участки головного мозга и замедляют активность других. У стонущего человека происходит выброс в кровь эндорфинов, которые снимают болевые ощущения лучше морфия. Поэтому, если вас беспокоит боль, не стоит стесняться или употреблять обезболивающие препараты, просто позвольте себе постонать, хотя бы негромко.

То, что вокалотерапия не блеф, а научно обоснованная методика, было установлено еще в начале прошлого века Владимиром Бехтеревым — основоположником рефлексологии. По его инициативе был создан комитет по изучению терапевтических эффектов звука, в составе которого были ученые и музыканты. Опытным путем удалось установить, что музыка действительно положительно влияет на человеческий организм, в частности на сердечно-сосудистую, дыхательную, двигательную и центральную нервную системы.

Оказывается, за восприятие музыкальных звуков отвечает та же часть мозга, что и за дыхание и сердцебиение, то есть за то, что происходит автоматически. В настоящее время с помощью вокалотерапии успешно борются с расстройствами психики: апатией, депрессией, неврозами, фобиями и даже с шизофренией. Эту методику назначают людям, страдающим различными заболеваниями дыхательных путей, так как пение развивает легкие, увеличивая их объем.

Чтобы использовать вокалотерапию для улучшения здоровья, совсем необязательно иметь выдающиеся голосовые данные и абсолютный слух. Но, зная какой звук оказывает воздействие на тот или иной орган, вы можете составить для себя свою собственную лечебную песенку. Песенку надо петь сидя в удобной расслабленной позе, опустив руки вдоль туловища и мысленно сосредоточившись на проблемном органе. Звуки следует произносить на выдохе, вполголоса, делая 10-12 повторов через каждые 2-3 секунды.

Звук «а» стимулирует работу сердца, снимает спазмы и исцеляет желчный пузырь.

Звук «е», пропетый на высоких тонах, воздействует на трахею и щитовидную железу. «И» положительно влияет на сердце и зрение, активизирует работу головного мозга, прочищает носовые пазухи, стимулирует тонкий кишечник.

Звук «о» отвечает за позвоночник, сердце, поджелудочную железу. «У» выравнивает дыхание и лечит почки, мочевой пузырь, а также половые органы. Звук «ы» воздействует на дыхание и слуховой аппарат. «Э» стимулирует мозговую деятельность. Звук «ю» снимает боль, исцеляет почки и мочевой пузырь.

Влияние музыки на воду

Вода – важнейшее на планете вещество, без которого невозможна сама жизнь. Все организмы состоят в основном из воды.

Так как мы на 80% состоим из воды, нам следует обратить внимание на эмоциональную и ментальную гигиену, так как она залог здоровья нашего тела.

Мозг и сердце на 73 % состоят из воды.

Легкие на 83% состоят из воды.

Кожа на 64% состоит из воды.

Мышцы и почки на 79% состоят из воды.

Кости на 31% состоят из воды.

Воздействие звуковых волн, вибраций на воду открыл японский ученый и целитель Масару Эмото.

Масару Эмото, является создателем, так называемого, хадо. Хадо означает «Все вещества имеют свою модель вибрации на уровне атомов. В основе наименьшей единицы энергии лежит сознание людей».

Масару Эмото известен по фотографиям снежинок различной формы, которые он объясняет различными эмоциями людей при их формировании. Если написать хорошее слово на бутылке воды или «показать» её картинке с дельфинами, она замёрзнет в очаровательные кристаллы. Но если вы произнесёте грубые слова или напишете плохое слово на бутылке, вода замёрзнет безобразными хлопьями. Иными словами, вода впитывает все явную и не явную информацию.



Он впервые подтвердил старинное поверье, что вода помнит абсолютно все, что «видит» и «слышит». Впитывать и хранить она способна прежде всего звуковое воздействие. С помощью мощного электронного микроскопа он показал, как сильно зависит структура замороженной воды (которая в норме похожа на обычную шестилучевую снежинку – такой структурой обладает «мертвая» вода) от звуков, которые она слышит.

Так же, как и слова, музыка может быть заряжена отрицательно или положительно. Резкая, громкая музыка, агрессивный текст песни деструктурирует воду, уродует ее, делает бесформенной, образует так называемые «стрекозы», то есть разводы, создающие визуальный эффект вибрации, дрожи. Классическая музыка формирует ровные четкие кристаллы, с изящной, правильной шестилучевой структурой. Часто кристаллы схватывают не только эмоциональную окраску, но и сам смысл песни.

Исцеление звуком оказывает огромное влияние на тело.

Логично предположить, что ее структура, ее «заряд» не просто оказывают влияние, но и могут напрямую передаваться живым существам.

Влияние молитвы и бранных слов на воду



Так выглядит вода, над которой один час читали молитву.

Вместо бесформенного пятна – правильная шести лучевая «снежинка», очень ровная, чистая и красивая. Это преобразование происходит оттого, что при правильном произнесении молитвы голос человека имеет звуковое давление, равное частоте магнитного поля Земли (оно составляет 8 децибел).

Очень интересны варианты структуры воды, заряженной негативными словами. Слова, которые ассоциируются у людей со злом, агрессией, страхом и тому подобному, не структурируют, а деструктурируют воду, превращают ее в хаотичное нагромождение незавершенных, фрагментарных кристаллов.

Вода способна исцелять, и в то же время может уничтожать целые города и цивилизации. И события, которые происходят в мире – лишь отражение того заряда, который мы сами закладываем в информационное поле, сформированное водой.

Посредством энергии мы влияем на все, все окружающее также влияет на нас. Поступки, слова, мысли. Произнося мантру ОМ, мы настраиваем себя и окружающее пространство на вибрацию ОМ.

Точно так же «ОМ» является отражением того, что она представляет, верным отображением истинной реальности. Как и вода «Ом» отражает форму и божественный свет.

«ОМ» выходит за пределы слышимого звука. «Тот, кто может услышать звук, который не звучит, избавлен от сомнений», говорит Дхьянбинду - упанишада (Упанишада о точке созерцания).

Практика ОМ - чантинг.

ОМ ЧАНТИНГ- древняя групповая техника само исцеления, которая использует мантру ОМ для исцеления человечества и Матери-Земли.

Цели техники Ом-чантинг:

- создает мощную целительную энергию, активизирующую естественные целительные процессы человеческого тела;
- очищает на всех уровнях: физическом, ментальном, духовном;
- трансформирует негативное в позитивное;
- трансформирует ауру в чистый свет;
- помогает духовному росту;
- повышает вибрации окружающего пространства;
- способствует исцелению на расстоянии;
- усиливает наши возможности восприятия мистических звуков: сверчки, колокольчик, раковина, флейта, труба, гром.

Сила священного слога.

Ом часто сравнивают со стрелой, чей наконечник является мыслью, пронзающей тьму невежества, чтобы достичь света высшего состояния.

Тот, кто практикует эту мантру, является истинным мудрецом. А что такое мудрость, как не возможность знать, то что скрыто за внешней оболочкой.

Пранава ОМ является самой главной из мантр Йоги. Она упоминается во всех текстах Индии (Веды, Упанишады, тантрические тексты).

Все мантрические формулы в иудаизме и буддизме начинаются с Ом. «Аум» превратился в «Аминь» иудаизме и христианстве. Вспомните слова из Евангелия от Иоанна. В начале было Слово, и Слово было Бог». В Древнем Египте Ом превратился в «Амон», в Исламе в «Амен».

ОМ является сердцем вселенной.

Представьте себе полную луну и ее отражение в воде. Очевидно, что луна и ее отражение — это не одно и то же. Если вы бросите в воду камешек, то отражение деформируется, но на луну камень не окажет никакого влияния.

Практическая часть.

Быть здоровым, значит быть целым и святым. Таким образом, лучше всего петь ОМ, чтобы достичь вибрации совершенной целостности в каждой клетке и оживить это качество внутри нас. Пение мантры ОМ – один из лучших способов привести вибрацию единства в многообразие творения.

На основе этой информации хочу провести исследование на группе из 12 человек, чтобы убедиться, как влияет регулярная звуковая медитация мантры ОМ на физическое, эмоциональное, психическое состояние человека.

Цель исследования:

По результатам своего исследования смогу опровергнуть или доказать гипотезу, что мантра переключает наше внимание с внешнего мира внутрь, помогая создать островок покоя и радости внутри себя.

И так, в моем исследовании принимали участие абсолютно разные люди, в том числе те, кто длительное время практикует Ом-чантинг:

Неуверенность в себе и в свои возможности												
Требовательное отношение к себе												
Пульс												
Итого баллы												

Результаты тестирования занесены в сводную таблицу уже с подсчитанным количеством баллов.

Также каждый участник измерил пульс.

Критерий оценки	Ольга	Ирина	Татьяна	Анастасия	Нина	Екатерина	Василина	Евгения	Сергей	Ирина	Юлия	Александр
Частые головные боли	2	4	5	3	4	5	8	5	3	2	4	1
Агрессия, гнев	10	7	6	4	6	8	2	4	10	6	8	4
Чувство тревоги	4	8	3	6	3	5	4	5	6	8	4	3
Нарушение сна, бессонница	2	6	6	2	4	6	7	5	5	3	5	1
Раздражительность	8	5	4	5	6	6	5	5	8	5	7	3
Страхи	4	4	5	4	6	4	4	4	6	5	5	2
Суетливость	3	8	8	6	4	8	6	5	5	6	8	4
Жадность	3	3	4	2	2	2	3	7	8	2	3	4
Гордыня	5	6	3	2	2	2	4	3	2	4	3	1
Рассеянное внимание, нарушение концентрации	6	8	7	4	6	7	6	6	5	7	6	4
Повышенный аппетит, влечение к сладкому	3	5	8	4	4	6	4	7	3	5	4	3
Усталость, подавленность	4	6	5	2	4	8	4	5	8	4	6	2
Не умение планировать свой день	7	8	9	5	4	10	5	7	6	5	8	7
Неуверенность в себе	3	6	4	5	2	3	3	6	4	6	5	2

и в свои возможности												
Требовательное отношение к себе	3	10	8	4	6	4	5	10	3	5	2	2
Пульс мм.рт. ст	67	64	71	74	76	68	72	72	81	65	74	80
Итого баллы	67	94	85	58	63	84	70	84	81	73	78	43

По данному тестированию мы определили состояние участников до начала исследования.

Через 10 дней ежедневной практики будет проведено такое же тестирование и попытаемся оценить, как показатели изменятся в результате звуковой медитации ОМ.

Каждая участница ежедневно заполняла дневник, где описывались состояние до практики и после практики.

Задание в дневник.

Дневниковая терапия – удивительно эффективный способ открыть новые горизонты в своей жизни. Известно, что стоит начать за чем-то следить, как этот параметр улучшается.

Каждое утро и вечер отвечайте самому себе на два простых вопроса:

- Что я чувствую, какие эмоции испытываю до практики.
- Что изменилось после звуковой медитации.

Эти простые вопросы помогают направить наш ум и сознание на позитивные вещи в нашей жизни, которые мы не замечаем и осознать ценность медитации, стать более открытым и восприимчивым к новому.

Техника выполнения практики:

Практика мантры ОМ

Теперь пришло время узнать, как правильно практиковать эту замечательную мантру. Для проведения практики вам необходимо соблюдать следующие рекомендации:

Необходимо сесть, чтобы спина была только в вертикальном положении. Далее необходимо закрыть свои глаза и сконцентрировать все внимание на точке между бровей. Эта точка называется «духовное око». Затем нужно постараться остановить свой разум и внутренний голос. Перед началом ом-медитации рекомендуется сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, благодаря чему достигается глубокое физическое расслабление.

Для начала напевайте слог «ОМ» негромко вслух. Помните, что ваша вибрация должна пронизать все тело. Возможно, с первого раза у вас не получится правильное воспроизведение этого звука, здесь нужна тренировка. Чтобы мантра звучала правильно, нужно сделать глубокий вдох и на выдохе постараться ее воспроизвести как можно дольше. «ОМ» должна выходить свободно и без напряжения. Практика должна длиться не менее 15 минут.

Теперь можно переходить к произнесению «ОМ» шепотом, повторяя мантру в течение 10 минут. Этот метод считается более сложным, так как организму легче сконцентрироваться на громком звуке, чем на еле слышных голосовых вибрациях.

Далее, без перерывов, переходите к мысленной практике ом-медитации. Произносить мантру необходимо постараться только в своем разуме. Для этого сделайте глубокий вдох, но на выдохе теперь дышите через нос и произносите ОМ мысленно, внимательно прислушивайтесь к своим вибрациям, особенно в районе Аджна-чакре (третий глаз). Длительность 10 минут.

Вы должны полностью успокоиться и ощутить, что ваше сознание начинает постигать состояние «ОМ». Ослабьте контроль за своим дыханием и позвольте этому процессу течь плавно и свободно.

Теперь пришло время полностью подчинить себя ом-вибрациям. Почувствуйте, как ваш разум проникает в сферу чистого осознания, полностью сливаясь с ОМ. Сосредоточьтесь на сердцебиении и с каждым ударом произносите «ом». Мантра должна произвольно соединиться с ритмами тела. Наибольшего эффекта можно добиться, если почувствовать биение пульса в районе между бровей. Длительность от 10 до 30 минут.

Сакральное значение числа 108

Помните о силе числа 108, если хотите, чтобы вам сопутствовал успех и древняя мудрость во всех начинаниях.

В йоге мы часто сталкиваемся с числом 108: например, 108 кругов Сурья Намаскар, 108 бусин в четках или направление Йога108. Но что делает его особенным?

Древние индусские математики, превосходно овладевшие этой наукой, утверждали, что 108 – цифра цельности существования.

В Ведах 108 – число совершенства и успеха.

В санскритском алфавите 54 буквы, каждая выражена в мужском и женском качестве, при умножении на 2 дает результат 108.

Сердечная чакра состоит из 108 энергетических каналов.

Тело человека состоит из 108 болевых точек.

Утверждают, что всего у человека есть 108 чувств: 36 из них связаны с прошлым, 36 – с настоящим, и оставшиеся 36 – с будущим.

В Хатха Йоге существует 108 лечебных асан.

Также считается, что, совершив 108 повторений в каком-либо деле, человек достигает в нем совершенства.

В восточных четках, называемых мала, количество бусин составляет 108. При этом есть 109-я бусина, которая находится вне основного круга и символизирует собой выход за пределы разума, Учителя, Высшее Я.

1 – означает Бог, 0 – Пустота, 8 – Бесконечность.

Диаметр Солнца в 108 раз больше диаметра Земли (о чем еще в глубокой древности говорили ведические математики).

Практика звуковой медитации в обычной жизни.

Как произносить мантру ОМ

Во время повторения необходимо присутствовать и концентрировать свое внимание на звуке мантры, на вибрации, которую она создает. Величие повторения мантры в том, что вы можете произносить ее в любой ситуации: когда принимаете душ, по дороге на работу, во время приготовления пищи, во время уборки, на работе. Несмотря на то, что нет ограничений где повторять мантру, рекомендуется по возможности повторять мантру в одном и том же месте и пытаться придерживаться одного и того же времени. Причина в том, что во время практики энергия выстраивается и остается в том же месте, которое вы используете для медитации. Когда вы приходите на место медитации, автоматически состояние ума и сознания меняются, легко успокаивается ум. Соблюдение одного и того же места и времени практики помогает усилить ее.

Вот несколько идей, где можно читать мантру:

- повторяйте мантру, когда вы наводите порядок дома, вы очищаетесь не только физически, но и энергетически;
- когда готовите – энергия мантры насыщает собой пищу, она становится вкуснее и полезнее;
- если вы чувствуете боль в теле, читайте мантру, вдыхайте и выдыхайте через то место, где болит;
- если вы боитесь влияния планет, повторяйте мантру потому, что это создает защитный щит вокруг вас;
- если вы направляетесь в места негативной энергии, повторяйте мантру, чтобы негативность не повлияла на вас. Если у вас есть вера в мантру, никакая негативность не заденет вас.

Результаты исследования.

Практикующие после 10 дневной практики прошли повторное тестирование по тем же параметрам.

Критерий оценки	Ольга	Ирина	Татьяна	Анастасия	Нина	Екатерина	Василина	Евгения	Сергей	Ирина	Юлия	Александр
Частые головные боли	1	2	2	1	3	3	4	2	2	1	3	1
Агрессия, гнев	6	4	3	2	2	5	2	1	4	3	4	1
Чувство тревоги	2	5	2	4	2	2	3	2	3	4	2	2
Нарушение сна, бессонница	1	4	4	5	2	5	5	2	2	1	3	1
Раздражительность	6	3	2	4	4	3	4	2	4	3	3	2
Страхи	2	3	3	4	3	5	2	3	3	2	4	1
Суетливость	2	4	5	1	5	4	4	4	6	4	5	2

Жадность	2	2	3	1	1	2	2	2	4	1	2	3
Гордыня	3	2	2	3	2	1	2	1	2	1	1	1
Рассеянное внимание, нарушение концентрации	4	6	5	3	4	6	4	4	3	4	3	4
Повышенный аппетит, влечение к сладкому	2	4	6	3	3	4	4	5	2	3	3	2
Усталость, подавленность	3	3	4	1	2	4	2	2	6	2	3	1
Не умение планировать свой день	6	4	6	3	4	6	2	4	3	3	5	4
Неуверенность в себе и в свои возможности	2	4	4	3	4	2	2	4	4	4	2	1
Требовательное отношение к себе	4	6	6	5	4	2	3	5	4	3	2	3
Пульс мм. рт. ст	64	62	70	74	74	64	70	68	80	64	70	76
Итого баллы	44	56	57	43	45	54	45	41	52	39	45	29

Оценка показателей:

Посмотрим, как меняются показатели участников исследования.

Оценивалось состояние участников по следующим показателям:

Частые головные боли.

Агрессия, гнев.

Чувство тревоги.

Нарушение сна, бессонница.

Раздражительность.

Страхи.

Суетливость, беспокойство.

Жадность.

Зависть, гордыня.

Рассеянное внимание, нарушение концентрации.

Повышенный аппетит, влечение к сладкому.

Усталость, подавленность.

Не умение планировать свой день.

Неуверенность в себе и в своих возможностях

Требовательное отношение к себе.

Пульс.

Проведено тестирование участников по этим показателям до практики и после 10 дневной практики.

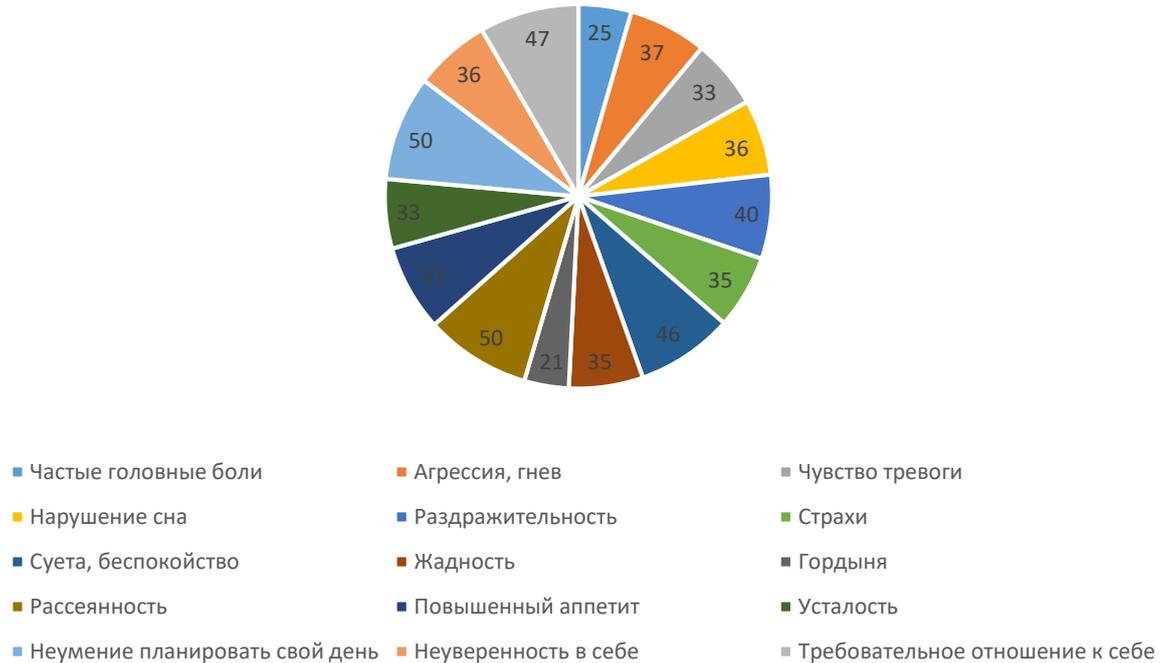
Посмотрим суммарно показатели по каждому участнику. В таблице видно, как меняются показатели до практики и после практики.

До практики показатели психоэмоционального состояния были более выраженные, а вот после практики показатели снижались, что соответствует улучшению психоэмоционального состояния, состояние агрессии, гнева, тревоги, раздражительности, страха и т.д. снижались, участники заметили улучшение своего состояния, стали более спокойными, сдержанными, состояние сна нормализовалось, больше бодрости, радости и хорошего настроения.

Оценка показателей участников до практики



Оценка показателей после практики



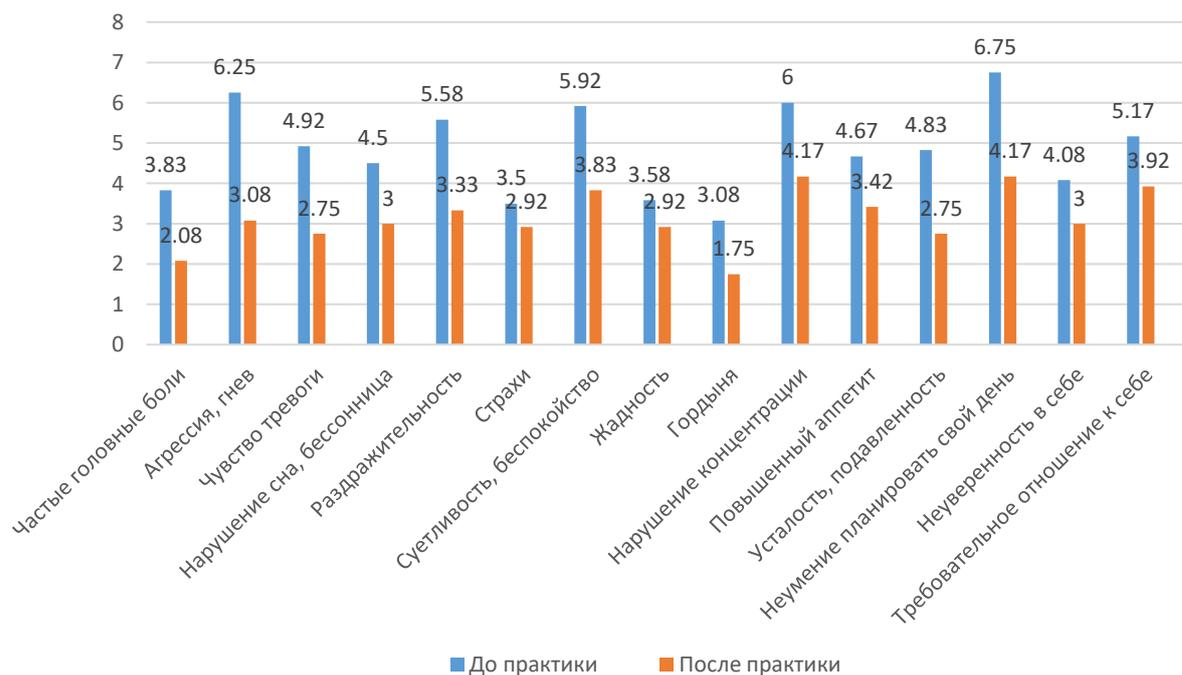
Ниже приведу диаграмму, где хорошо заметна динамика изменения показателей по рассчитанному среднему баллу по каждому критерию.

Синим выделены средние показатели по каждому критерию участников до проведения практики.

Оранжевым выделены средние показатели по каждому критерию участников после проведения практики.

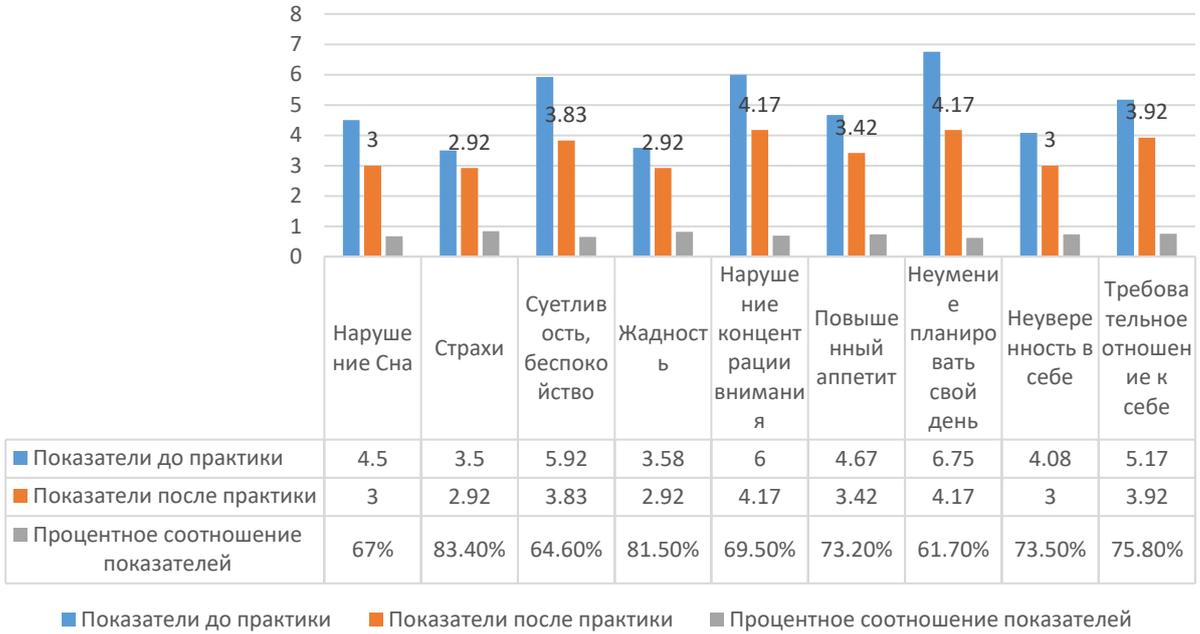
Хорошо заметно снижение по каждому показателю, что соответствует улучшению состояния по каждому критерию.

Средний балл по каждому показателю



Особенно хочу отметить следующие критерии, по которым произошли значительные изменения после проведения практики «ОМ медитация»:

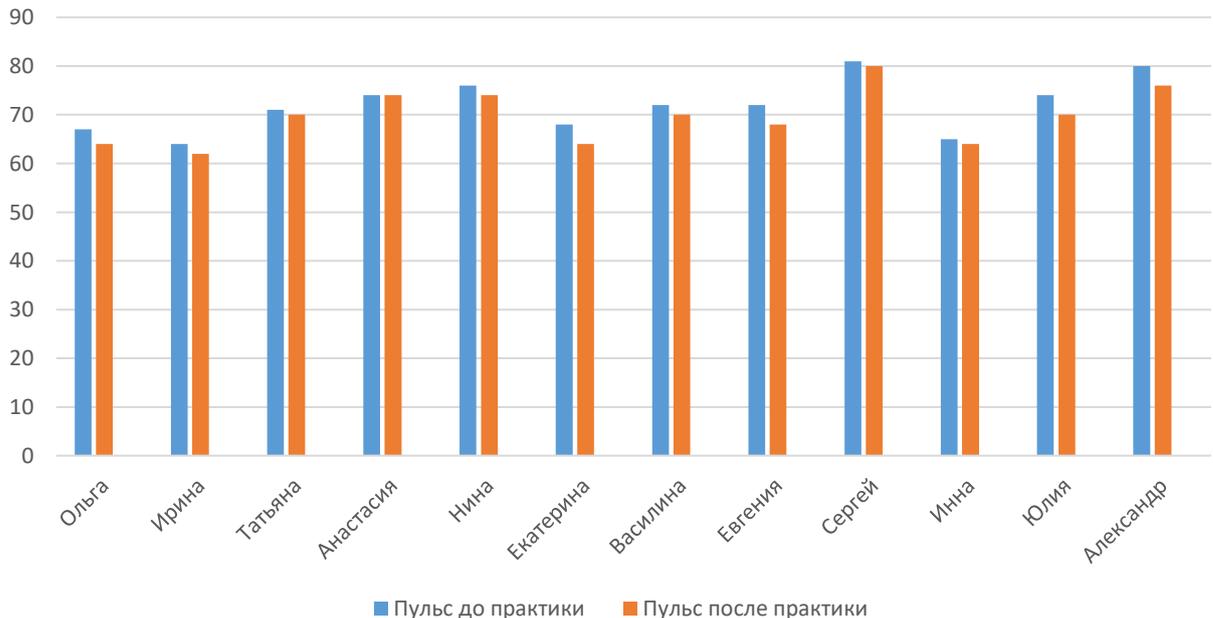
Наиболее выраженные изменения



На графике видно, что в большей степени практикующие заметили, что после практики наладился режим сна, чувство страха стали испытывать реже, не так часто, больше стали организованными, научились организовывать и планировать свой день. Стали спокойными, размеренными. Как ни странно, высокий показатель жадности, практикующие ОМ медитацию заметили, что чувство жадности проходит, становятся более щедрыми, появляется желание делиться, отдавать. Также улучшилась концентрация внимания и появилась уверенность в себе.

Отдельно выделю, как практика повлияла на работу сердечно-сосудистой системы. Участники измеряли пульс до практики и после практики.

Состояние пульса



ОМ медитация влияет на работу сердечно-сосудистой системы. По результатам состояния пульса видно, что после практики немного снижается ЧСС, то есть сердечные ритмы немного замедляются, соответственно снижается нагрузка на сердце. Пусть этот показатель не совсем значительный, но тем не менее динамика есть.

По мимо показателей по заданным критериям можно оценить мнение участников по записям дневника. Приведу некоторые из них:

«Моя главная проблема-постоянные мысли. Очень много думаю и перекручиваю различные ситуации в голове. Заметила, что после звуковой медитации ОМ получается отключаться» *Екатерина*.

«Моя практика совпала с критическими днями, настроения совсем не было, хотелось плакать. После мантры ОМ заметила, что настроение выровнялось, даже болевые ощущения стали слабее. Эффект был замечен невооруженным взглядом.» *Нина*

«Я повторяла мантру ОМ, сосредоточив внимание на звуках и их длине. В какой-то момент я очень четко почувствовала особенную вибрацию в голове, внутри себя. Она была не постоянна, ярче всего чувствовалась, когда я максимально погружалась в звуки (это очень сложно объяснить словами). Появилось такое ощущение легкости и в тоже время ощутимого веса от самой вибрации, как будто бы я не я, проникаю и растворяюсь в нечто большем. Хочу отметить, что мантру я начинала петь в истощенном состоянии (болела голова, тяжесть, недавние слезы), а закончила с такой легкостью и умиротворением, как будто бы я снова ребенок и мама всей своей любовью и теплом укачала и успокоила. Также я заметила, что нормализовался сон, я стала быстро засыпать и спать меньше по времени.» *Юлия*

«Во время практики ОМ укачивала плачущего малыша, малыш быстро успокоился и уснул. Теперь всегда, когда ребенок плачет, пою ему мантру Ом. Успокаивается.» *Анастасия*

«Мне снятся ужасные сны, я столько эмоций переживаю ночью! Но просыпаюсь в 4 утра уже 4-й день полна сил и энергии.» *Василина*

«Сейчас переживаю сложный период в жизни. Стал немного спокойнее, хотя гнев и неудовлетворение еще есть, но разница ощутима.» *Сергей*

«Я стала гораздо спокойнее, умиротвореннее. Пришло какое-то внутреннее состояние счастья и радости, причем без резких перепадов и скачков. Еще ловлю себя на мысли, что хочется слушать и петь не только утром и вечером, но и в течение всего дня хотя бы по 5 минут. Для меня этот опыт бесценен, это стало ступенькой для дальнейшего изучения мантр и медитации, стала читать информацию о мантрах. Очень интересно. Замечаю за собой, что большую часть времени провожу с улыбкой, в том числе и внутри себя.» *Инна*

Заключение. Вывод.

Оценивая результаты проводимого исследования, могу сказать, что моя гипотеза подтвердилась. Мантра «Ом» имеет величайшую силу. Кто-то из участников почувствовал значительные изменения своего внутреннего пространства. Кто-то в меньшей степени, но все равно изменения психоэмоционального состояния прочувствовал на себе. Действительно мантра Ом освобождает ум от негативных мыслей, от беспокойства и сосредотачивает внимание внутри, на сердце. Стало больше позитивных мыслей, ощущение радости, спокойствия. Нормализуется сон, снижается раздражительность, гнев, нервозность, возбудимость. Агрессия сменяется радостью, положительными эмоциями. Ощущается больше сил и энергии. Постоянно практикуя пение мантры Ом, пробуждаются Божественные качества, такие как умиротворенность, радость, Любовь, с каждым днем эти качества будут проявляться все ярче и ярче. Очищается ум, все меньше и меньше будут проявляться такие негативные качества нашего ума как гнев, жадность, зависть, гордыня. Внутренний мир человека становится ярче, чище, обретается состояние гармонии, благодати, спокойствия. Когда ум очищается начинает проявляться истинная мудрость, человек становится довольным и безмятежным. Милость мантры очищает грехи и сжигает карму. Мантра переключает наше внимание с внешнего мира внутрь, помогая создать островок покоя и радости внутри себя. Ум защищается от внешнего негатива, а также мантра помогает защитить нас от негативности нашего ума. Пропевая мантры, мы соединяем сознание с умом и телом. Пробуждается радость, радость служения, радость пребывания в настоящем моменте, радость и стремление к постижению Истинного смысла. Эта радость начинает проявляться, чем больше мы настраиваем себя на любовь, тем больше она становится. Но нам надо сделать первый шаг, потому что любовь уже здесь, она уже рядом с нами. Она ждет нас. Как только мы сделаем первый шаг, она засияет через нас. Мантры-это верный путь пробудить в себе эти вечные, искренние чувства. Мы становимся наблюдателями за своим внутренним состоянием, учимся расслабляться и переключаться на состояние нежности, благодарности и счастья.

Список используемой литературы:

1. Сердце Йоги «Йога Сутры» Патанджали;
2. Хатха Йога Прадипика Свами Муктибодхананда;
3. С.М. Неаполитанский Исцеляющие мантры в аюрведе;
4. <https://www.bhaktimarga.org>;
5. <http://www.bibliotekar.ru/voda>;