

Эфирные масла и медитация.

Медитация имеет много замечательных преимуществ. Это здоровый способ снятия стресса, правильная медитация может замедлить дыхание и частоту сердечных сокращений, нормализует кровяное давление, а в некоторых случаях даже замедляет старение организма. Она может привести к ясности мысли, может расширить сознание и может быть использована в духовных практиках.

Хотя есть много различных форм медитации, все они направлены на то, что бы помочь успокоить ум, избавиться от излишнего ментального мусора, удерживать «здесь и сейчас» и наслаждаться переживаниями настоящего времени, не беспокоиться о прошлом или будущем, а так же привести к изменению состояния сознания.

Есть много разных способов медитации, и нет ни одного единственно верного способа проводить медитацию. Подобно тому, как люди сильно отличаются друг от друга, так и способы медитации для каждого различны. Иногда люди говорят: "Я просто не могу медитировать". Это тот случай, при котором необходимо немного поэкспериментировать, пока не найдется способ, который наилучшим образом подходит для них.

Много подробной информации о медитации в ее различных формах в различных книгах и на веб-сайтах, но прежде чем говорить об эфирных маслах, которые были бы полезны при медитации, сделаем краткий обзор некоторых из наиболее распространенных методов медитации.

- Базовая техника Медитации предполагает, что человеку необходимо устроиться в удобном положении сидя, позволяя своему уму не думать ни о чем. Если мысли возникают, их просто отпускают. Не надо фокусироваться на мыслях, не следовать за ними. Просто наблюдать, как они проходят, не втягиваясь в них. Со временем и практикой, это получается просто
- В ориентированном методе медитации, внимание сосредоточено на чем-то, что без привлечения мысли связано с предметом. Вы можете сосредоточиться на чем-то визуальном, к примеру, рисунке, мандале, или на чем-то аудиальном, таком как одиночный звук, мантра, или звучание воды, или можно сконцентрироваться на чем-то, что постоянном, к примеру, собственное дыхание. Некоторые люди считают, фокусировку по концепции сходной с "благодарностью" и "состраданием" или "всеобщей любовью", наиболее приемлемым. Для некоторых значительно легче сосредоточиться на чем-то, чем ни на чем, однако цель остается прежней - успокоение сознания.
- Для некоторых сидящих и малоподвижных людей, Активно Ориентированная медитация является наиболее приемлемой. Участие в повторяющихся действиях, которые позволяют «выключить» ум. Деятельность, такая как, как садоводство, ходьба, йога, вязание, уборка пылесосом, глажение белья - примеры работы для «подобных».
- Метод Медитации - Внимание -не всегда выглядит как медитация. Метод включает в себя пребывание в настоящем моменте, не думая о том, что произойдет или что произошло. Возможно, это может быть трудно сделать. Сосредоточение внимания на конкретном ощущении, том что вы чувствуете в своем теле - это способ, чтобы остаться "в сейчас", сосредоточив внимание на эмоции, которая есть, как и где именно в теле она находится, не позволяя распространиться ей по телу и не выпуская ее.
- Медитация может быть духовной практикой. Для многих медитация воспринимается как форма молитвы, когда они могут общаться с Богом. Когда ум спокоен, он открыт, чтобы испытать и почувствовать внутреннюю мудрость. Можно найти решение проблемы, спокойно размышляя о ней. Или можно медитировать, чтобы очистить ум и быть открытым ко всему, что легко показывается само собой.

Эфирные масла могут быть использованы в числе ряда возможностей повышения медитативного опыта. Используйте тот метод, который наиболее резонирует с вашим состоянием в любой конкретный день. Эфирное масло или смесь масел может быть распространена в комнате, или распылена в виде спрея вокруг себя, перед началом медитации. Можно сделать свое индивидуальное масло для тела и применить его на различные части тела. К примеру, некоторые люди хотели бы нанести смесь на точку пульса на запястье, другие хотели бы нанести немного масла на точку «третьего глаза», некоторые наносят немного масла на руки, растирают и вдыхают ароматы из своих рук. Можно капнуть чуточку масла на ладони, растереть, и затем ладонями провести над своим телом, обеспечив поток энергии масла через собственное энергетическое поле. Однако, нет ни одного единственно правильного способа сделать это, поэтому путем эксперимента и поиска, находится наилучший для человека.

При работе с энергиями, рекомендация использовать эфирные масла или смеси в 1% разведении или меньше, что означает, что в 10 мл несущего масла, только 1 - 2 капли эфирного масла

При медитации вы можете использовать любое эфирное масло или смесь масел, то, что нравится лично вам больше всего. Не надо использовать то, что не нравится, потому что ваши мысли все время будут направлены на запах. Найдите смесь или отдельное масло, которое своим ароматом позволяет вам расслабиться и отпустить

Эфирные масла, которые традиционно используются в медитации, это такие как:

Ладан - *Boswellia carterii*

Ладан может быть использован для пробуждения духовного назначения. С помощью этого масла- проводника можно прикоснуться и ощутить Божественное присутствие. Ладан успокаивает, регулирует энергетические центры, и способствует стабилизации эмоций. Оно очень приземляет, успокаивает и проясняет ум. При использовании в медитации способствует состоянию, в котором каждый способен лучше принимать и усваивать исцеляющую энергию. С давних времен считается священным маслом, которое способствует оздоровлению духа и успокоению сердца. Считается, не токсичным, не раздражающим. Не рекомендуется во время первого триместра беременности.

Грейпфрут - *Citrus paradise*

Грейпфрут помогает унять ментальную болтовню. Он устраняет эмоциональные энергетические блоки, особенно разочарование и самообвинение. Это способствует уверенности, а также повышению интуиции и ясности ума, приносит

вдохновение. Он может быть использован, когда личность приходит к собственному пути. Может помочь в усвоении новых концепций и идей, быть использован для очистки и удаления негатива. Это мощный очиститель. Не использовать перед воздействием солнечных лучей или ультрафиолетового излучения.

Мандарин. Mandarin

Способствует быстрому успокоению и расслаблению, обращая внутренний взор в тех счастливые дни детства, когда счастье близко и часто в каждом дне. Его не напрасно называют - «Поцелуй Ангела», из-за легкой и быстрой возможности прикоснуться к своему детскому Я. Фототоксичен.

Жасмин - *Jasminum officinale*

Жасмин способствует объединению противоположностей гармонизации и целостности. Он успокаивает, расслабляет и поднимает настроение. Это помогает освободиться от беспокойства и жить в настоящем времени. Он способствует чувству любви, усиливает чувственность. Он способствует соединению духовности и сексуальности. Он также способствует творчеству и художественного развития. Известен как дающий тепло открывающее сердце. Усиливает интуицию и открывает ум к глубокой истине, повышает духовное осознание, уравнивает женские и мужские энергии.

Жасмин может быть использован в любовных, духовных и смесях духовного осознания и принятия мира. Считается, не токсичным, не раздражающим. Не использовать в период беременности и использовать с осторожностью людям с гиперчувствительностью или аллергией на духи, косметику или острую пищу.

Juniper Berry – *Juniperus communis* помогает в укреплении духовной воли. Можжевельник осветляет дух и очищает помещение от негативной энергии. Он также защищает от негативных влияний, очищает и детоксицирует от энергетических завалов, очищает тонкие тела. Помогает в укреплении силы воли и облегчении страха неудач. Он восстанавливает уверенность в себе и способствует повышению самооценки. Можжевельник рассеивает умственные застои и помогает ясному видению, если использовать по правильным причинам. Способствует внутреннему видению и мудрости. Помогает нам общаться и действовать от наших самых высоких идеалов. Может принести просветление. Благодаря большой способности чистки, может быть использован, чтобы помочь очистить от чувства нечистоты (в частности, изнасилования) в связи с прошлыми действиями своими, и по отношению к личности, которая его использует.

Избегать во время беременности. Длительное применение может привести к повреждению почек. При попадании на кожу, не токсичен, не раздражает.

Лаванда - *Lavandula officinalis*

Успокаивает горе и способствует миру. Лаванда способствует балансу всех энергетических центров и тонких тел. Это одно из самых важных масел для тонких энергий. Полезно во всех энергетических практиках для расслабления и балансировки. освежает и очищает помещение, приносит положительную энергию. Способствует состраданию, успокаивает, уменьшает и стабилизирует эмоции сердца, что способствует духовному росту и помогает интегрировать духовность в повседневную жизнь. Помогает повысить интуитивность и чувствительность рук для целительской работы с энергиями. Лаванда показывает нам точку равновесия в любой момент, а также помогает отпустить все, что мешает настоящему. Лаванда помогает привести низшие и высшие чакры в равновесие и гармонию. Лаванда может быть использована в различных направленных смесях. Может быть полезна для того, чтобы избавиться от горечи, злости и даже ревности.

Считается, не токсичной, не раздражающей.

Нероли - *Citrus Aurantium*

Нероли может помочь развивать внутреннее доверие, которое способствует самопринятию и дает чувство безопасности и защищенности. Нероли приносит положительную энергию, помогает расслабиться, а также удалить наши эмоциональные страхи.

Нероли может способствовать развитию чувственного комфорта, облегчает горе, а также помогает пережить радость любви. Работает над воссоединением сознательного и подсознательного, и может способствовать прямой связи с духовным миром. Нероли может помочь осознать нерешенные проблемы, так что можно с ними бороться. Нероли может также помочь облегчить все виды творческой деятельности, когда они вдохновлены духовными устремлениями. Лаванда часто используется для улучшения и продления устойчивости смесей. Считается, не токсичным, не раздражает.

Апельсин сладкий- *Citrus aurantium var. amara* (Bitter Orange), *Citrus sinensis* (Sweet Orange). Апельсин помогает развеять негатив из ауры, рассеивает негативные модели мышления. Апельсин приносит положительную энергию, питает душу радостью и убирает застои энергии. Способствует выравниванию течения мыслей, особенно для тех, чьи быстро меняющиеся эмоции мешают сосредоточению на каком либо одном выделенном вопросе. Масло быстро доступной радости. Он способствует уверенности в себе, смелости и развитию творческого потенциала. Он также способствует раскрытию сексуальности и радости любви. Апельсин может помочь исключить любые негативные чувства, которые могут быть проведены в сердце и душу. Может быть использован для привлечения удачи и везения. Апельсин часто добавляют к очищающим смесям, он помогает победить страх, отпустить навязчивые идеи.

Не токсичен, не раздражает и не сенсibiliзирует. Однако, как и большинство цитрусовых масел может быть фототоксичным, если используется на кожу на солнце.

Роза - *Rosa damascene*

Роза связана с безусловной любовью, а также Божественной Любовью. Роза приносит положительную энергию. Она может нежно заполнить дыры в ауре и запечатать энергетическую оболочку после работы по заживлению. Роза создает ощущение благополучия, хорошо заживляет эмоциональные раны, особенно горе. Она способствует любви, состраданию, надежде и терпению, способствует чувству духовной связи. Роза просто незаменима при целительстве, особенно связанном с работой с сердечной чакрой. Роза может помочь прощать других, и самого себя. Роза улучшает связь со всеми видами творчества, искусства и красоты. Роза используется в смесях, направленных на привлечение любви, мира, стимулирует сексуальные желания и повышает красоту.

Не токсична, не раздражает, не фототоксична.

Розмарин - *Rosmarinus officinalis*. Розмарин может быть использован для любви и верности. Он может успокоить эмоциональное горе, и может быть надлежащим образом использован, чтобы помочь достичь завершения отношений. Он может быть использован в любой смеси от горя. Розмарин освежает и очищает помещение, что помогает обеспечить защиту от негативных влияний. Розмарин оказывает помощь в создании здоровых границ в отношениях, способствует уверенности в себе и укреплению силы воли. Он может вдохновить на радость в любви, очищает ум и укрепляет память. Розмарин помогает обеспечить защиту психики, вселяет веру и помогает вспомнить свой духовный путь. Розмарин

помогает прояснять мысли, зрение и видение, развивать ясновидение. Он часто используется в любовных и исцеляющих магических смесях.

Не токсичен, не раздражает. Избегать во время беременности и использовать с особой осторожностью при эпилепсии.

Сандал - Santalum album.

Часто используется в медитативных смесях. Сандал поддерживает все работы по исцелению. Он заземляет и помогает воссоединению с собственным чувством бытия. Помогает открыть сердце доверию и получению целительной энергии. Он успокаивает ум и способствует глубокой медитации и мудрости. Она также может способствовать позитивной самооценки. что способствует развитию духовной чувственности и учит человека наслаждаться своим чувствами и ценить сексуальность и красоту жизни.

Сандал используется в смесях для духовных медитаций, секса и исцеляющих смесях. В целом считается, не токсичным, не раздражающим, не фототоксичным.

Ветивер - Vetiveria zizanioides

Ветивер приземляет и соединяет человека с Землей. Помогает освежить и очистить помещение, приносит положительную энергию. Он может быть использован для защиты ауры. Придет основательность, фундаментальность, работает с Основной Чакрой, защищает от чрезмерной чувствительности, способствует прочности и глубине и истинности чувств. Помогает в достижении мудрости и духовного спокойствия. Ветивер помогает в выработке позитивной самооценки. Он помогает тем, кто чувствуют, что являются психической губкой и тем, кто чувствуют себя слишком чувствительным к внешним силам. Ветивер считается ароматом денег. Не токсичен, не раздражает, и не фототоксичен.

Некоторые смеси для медитации:

| | |
|---------|---|
| Смесь 1 | 1 капля Розы + 5 капель Сандала |
| Смесь 2 | 3 капли Лаванды +5 капель Ладана + 2 капли Спикенарда |
| Смесь 3 | 1 капля Жасмина + 1 капля Имбиря + 2 капли Нероли |
| Смесь 4 | 3 капли Бергамота + 3 капли Лаванды +1 капля Ветивера |

Перевод из публикаций

Scott Cunningham, Magical Aromatherapy, The Power of Scent, Llewellyn Publications. 1989

Scott Cunningham, The Complete Book of Incense, Oils & Brews, Llewellyn Publications. 1986 reprinted 1994

Joni Keim Louchrran and Ruah Bull, Aromatherapy Anointing Oils, Frog Ltd, 2001.

Joni Keim Louchrran and Ruah Bull, Aromatherapy & Subtle Energy Techniques, Frog Ltd, 2000

Ixchel Susan Leigh, Aromatic Alchemy, Mansion Publishing, 2001

Deborah Eidson, Vibrational Healing, Frog, Ltd, 2000

Valerie Ann Worwood, The Fragrant Heavens, New World Library, 1999