

Медитация - Антидепресия и мозъчна синхронност (Anti-Depression and Brain Synchrony Meditation)



1. Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак.

Ръцете са в Гиан мудра (Gyan Mudra) - показалеца и палеца са докоснати.

а. Повдигнете горната част на ръцете успоредно на земята и поставете мудрата пред очите, така че палците и показалците на всяка ръка да се докосват пред моста на носа.

Отворете очи широко и гледайте отвъд ръцете към хоризонта.

б. След това вдишайте дълбоко и разделете ръцете около 60 см, като същевременно държите очите фиксирани.

Издишайте и се върнете в първоначалното положение.

Лактите ще се движат малко, но ги дръжте отпуснати.

Започнете с бавно движение, един цикъл за дишане, отнемащ около 4 секунди.

❖ Докато ръцете се движат навън с вдишването, мислено вибрирайте **Саа** (Saa).

❖ Когато се върнат, вибрирайте **Таа** (Taa).

След това, за второто повторение:

❖ Мислено вибрирайте **Наа** (Naa) на вдишването.

❖ И **Маа** (Maa) на издишването.

Медитирайте върху жизнената енергия на дишането.

Усещането за разтягане на дишането от една-единствена точка, представено от срещата на мудрите, навън до пълното удължаване на мудрите е от съществено значение.

След 2 до 3 минути увеличете скоростта до 3 до 4 секунди за всеки цикъл на **Са-Та-На-Ма** (Sa-Ta-Na-Ma).

Продължете за **3 минути**.

2. Вдишайте и се отпуснете, с ръце и рамене напълно отпуснати надолу. Не е необходима мудра, просто се отпуснете. Медитирайте в коронната чакра в горната част на главата. Ако въобще трябва да се концентрирате, съсредоточете цялата си енергия върху фонтанелата, отгоре на черепа. Използвайте цялата си концентрация за напълно релаксиране или върху този квадратен сантиметър от черепа.

Продължете за **около 15 минути**.

Време: Можете да увеличавате времето на медитацията и релаксацията бавно за период от седмици. В крайна сметка можете да направите Упражнение 1 за 11 минути, последвано от релаксация за 31 минути.

Коментари: Вие сте родени и създадени да бъдете позитивни и креативни. Творчеството на вашето съществуване е неограничено. Тъй като нямаме установения навик за постоянство в мисълта и действията, ние създаваме негативни модели в мислите и действията си - генерираме собствените си депресии.

Тази медитация ще ви позволи да оцените и измерите колко сте положителни или отрицателни.

Освен това ще ви направи позитивни и щастливи. Фокусира се върху обхвата на дишането. В подсъзнанието дъхът и животът са синоними. Чрез медитация по този начин депресията може да бъде облекчена. Ако я направите правилно, ще има огромен натиск върху лимфните ви жлези. Двете страни на мозъка се координират и разделят.

Мислите са поток от емоция и действие, намерение и интензивност, фокус и контекст. Тази матрица на творчеството се изтръгва под въздействието на наркотици, зависимости и размирици. Много хора са употребявали наркотици или все още го правят; дори марихуаната, която обикновено се счита за по-малко вредна, обърква полукълбата. Ефектът е периодична разпръснатост, липса на мотивация, депресия или отчуждение. Периодичната дисоциация, липсата на мотивация и фантазия, които съпътстват употребата на наркотици, могат да се появят по всяко време, дори години след употреба, особено когато сме подложени на стрес. Нашата стресова личност поема нашето съзнание и характер. Започваме да правим грешки и пропускаме възможности. Това упражнение ще помогне и за координиране на мозъчните функции.

Първите 11 минути на тази медитация използва мантрата **Са-Та-На-Ма** (Sa-Ta-Na-Ma) с движението. Умът ви се нуждае от първичния звук, за да пресече вътрешните, емоционални разкази, които създават негативност и ограничават естествената необятност на вашия ум. Тогава ние посредничим в коронната чакра през фонтанелата. Релаксираме напълно, но оставаме нащрек и осъзнати, докато се вливаме в Безкрайното Аз. Това отпускане е тотално дълбоко и се практикува до 31 минути.

Способността за сливане, с релаксирано осъзнаване, в необятността на Аза е тайната на много чудеса. Нашият собствен ум ни слага капан, спира нашето изцеление. Йоги Баджан сподели история за това, когато е бил смъртоносно болен и е бил излекуван. Нито едно от хапчетата, билките или аюрведичните лекарства не намалявали треската му. Затова той отишъл в Златния храм (Амритсар). Там има малка зона, където хората мият краката си. Водата е пълна с мръсотия и всякакви възможни бактерии. Той отпил от нея. Обосновката му била, че огънят се побеждава с огън - бактериите ще се борят с бактериите. Докато се поклони пред лечебното присъствие на Гуру Рам Дас (Guru Ram Das), той оставил след себе си битката за болест и здраве. Умът му се освободил от болестта. Усещал благосъстояние във всяка клетка на тялото си. „Слях се в лотосовите крака на Гуру Рам Дас. Злото нямаше място. Аз бях излекуван.“ Колко можеш да излекуваш с името на лечителя? Безкрайно.

Това е възможността на тази медитация. Ако премахнете съмнението и останете невинни, може да се случат чудеса и стресът ще изчезне. Това е квинтесенцията на нашата човешка идентичност и потенциал. Каква е разликата между хората и животните? Хората не са земни, нито са робни на своите импулси. Хората могат да си представят и създадат мисъл, която след това може да се превърне в реалност - ние сме проявители. Когато погледнем в битието на нашето Същество, Безкрайността винаги е там. Всяка ситуация и усещане могат да се видят от онзи вътрешен хоризонт, където ние сме свободни да (съ)творим с Бога. Ние сме благородни, красиви и блажени. Едва когато оставим настрана този вътрешен компас и намалим съзнанието си до ограничените полярности и размирици, ние ще бъдем застигнати от болка и смърт. Това е законът за полярността.

„Всичко, което се поддържа от мозъка, а не от сърцето е двойственост.

Всичко, което се поддържа от сърцето, а не от мозъка е двойственост.”

Какво блокира способността ни да бъдем обединени? Какво ни пречи да действваме със сърцето и ума си, в съзнанието, да бъдем такива, каквито сме и да се доверяваме на неограничения си поток във всеки един момент? **Егото**. Трябва да разширим хоризонта си, да живеем отвъд егото си и да използваме силата на нервната си система, за да живеем в радост и творческа ефективност.