

Медитация за изцеление на зависимости (Meditation for Healing Addictions)

Натискът, упражняван от палците при тази медитация, задейства ритмичен рефлекс в централния мозък. Той активира мозъчната област точно под стъблото на епифизната жлеза. Именно дисбалансът в тази област прави психическите и физическите зависимости привидно неразрушими.

Човешките навици се дефинират или нарушават в рамките на **40 дневни цикли**. По-дълбоко вкоренените модели могат да отнемат повече време за коригиране. След като епифизната жлеза започне да се секретира, тя ще ви даде блясък. Ще ви освободи от стари модели.

В съвременната култура този дисбаланс е пандемичен. Ако не сме пристрастени към тютюнопушенето, яденето, пиенето или наркотиците, тогава сме пристрастени подсъзнателно към приемане, напредване, отхвърляне, емоционална любов и т.н.

Всички те ни водят до несигурни и невротични модели на поведение. Дисбалансът в тази епифизна област нарушава сиянието на самата епифизна жлеза. Именно това пулсиращо излъчване регулира хипофизната жлеза. Тъй като хипофизата регулира останалата част от ендокринната система, цялото тяло и ум излизат от равновесие.

Тази медитация коригира проблема. Тя е отлична за всички, но особено ефективна при рехабилитация при наркотична зависимост, психични заболявания и фобични състояния. С практиката времето на тази медитация може да се увеличи от 5-7 минути до 20 минути и в крайна сметка до 31 минути.

Тази медитация е един от клас медитации, които ще станат добре известни на бъдещото медицинско общество. Вече са проведени много проучвания за облекчаване на всякакви психически и физически страдания.



Поза: Седнете в лесна поза, с лека Джеландхара бандха (вратно заключване). Изправете гръбначния стълб и се уверете, че 1-вите шест долни прешлена са заключени напред.

Мудра: Направете юмруци с двете ръце и изпънете палците. Поставете палците на слепоочията и намерете нишата, където палците просто се побират. Това е долната предна част на челната кост над темпорално-клиновидния шев. Заклучете кътниците заедно и дръжте устните затворени. Поддържайки зъбите притиснати през цялото време, последователно стискайте плътно моларите и след това освободете натиска. Един мускул ще се движи в ритъм под палците. Почувствайте как масажира палците и упражнявайте силен, но умерен натиск с ръцете.

Очи: Дръжте очите затворени и се фокусирайте в точката между веждите.

Мантра: Вибрирайте тихо петте първични звука на Пандж Шабат (Panj Shabd) – **СА ТА НА МА** (Sa Ta Na Ma) в точката между веждите.

Време: Продължете за **5 - 31 минути**.