

Медитация для избавления от зависимостей (Meditation for Healing Addictions)

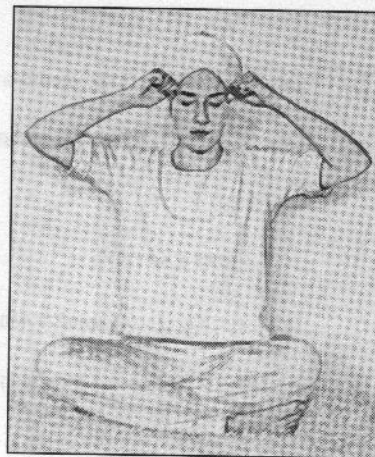
Сядьте в Простую Позу, удерживайте легкую *Джаландхара Бандху*. Выпрямите позвоночник, подайте вперед нижнюю часть спины (шесть нижних позвонков).

ГЛАЗА: Глаза закрыты, фокусируйтесь на Точке Межбровья.

МАНТРА:

СА-ТА-НА-МА

МУДРА: Сожмите кисти обеих рук в кулаки, вытяните большие пальцы. Упритесь большими пальцами в виски, найдя углубления, как раз соответствующие подушечкам больших пальцев, — это область нижних передних долей лобной кости над стыком височной и клиновидной костей. Плотно сожмите губы и стисните коренные зубы. Зубы остаются сомкнутыми все время выполнения упражнения. Попеременно то сильнее сжимайте коренные зубы, то ослабляйте давление. Это будет вызывать ритмичное движение мышц под большими пальцами на висках. Чувствуйте, как оно массирует большие пальцы, и поддерживайте достаточно сильное и постоянное давление на виски.



Мысленно вибрируйте в Точке Межбровья пять первичных звуков — *Пандж Шабд* — **СА-ТА-НА-МА**.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: Выполняйте в течение **5-7 минут**. С практикой вы можете увеличить время выполнения до **20 минут** и довести его до максимума — **31 минуты**.

КОММЕНТАРИИ

Эта медитация относится к роду практик, которые будут хорошо известны медицине будущего. Медитации будут использоваться для избавления от душевных и физических недугов. Однако до того времени, когда новая медицинская наука полностью изучит технику этой медитации, чтобы определить и измерить все параметры ее воздействия, может пройти и 500 лет.

Давление, которое оказывают на виски большие пальцы, вызывает поток рефлексов, с определенным ритмом поступающих в центр головного мозга. Этот поток активизирует область мозга, находящуюся прямо под шишковидной железой. Именно дисбаланс в этой области создает впечатление, что ментальные и физические зависимости невозможно преодолеть.

В современной культуре этот дисбаланс распространен повсеместно. Даже если у человека нет зависимости от курения, еды, алкоголя или наркотиков, мы оказываемся подсознательно зависимы от желаний быть принятыми, стремления к успеху, страха отказа, эмоциональной любви и так далее. Все эти привязки вызывают у нас чувство незащищенности и невротические паттерны в поведении.

Дисбаланс в этой области шишковидной железы препятствует ее полноценному функционированию, при котором происходит излучение пульсирующих сигналов, регулирующих функцию гипофиза. Гипофиз же, в свою очередь, координирует всю остальную эндокринную систему, и сбои в его работе вызывают нарушения во всем организме и уме человека.

Эта медитация позволяет решить данную проблему. Она прекрасно подходит каждому человеку, но в особенности эффективна при реабилитации от наркотической зависимости, психических расстройств и состояний, связанных с фобиями.