

Meditación para sanar adicciones

Siéntate en una *postura fácil*, con un ligero *llandhar bandh*. Endereza la columna y asegúrate de que las seis primeras vértebras inferiores estén fijadas hacia delante.

POSICIÓN DE OJOS: Mantén los ojos cerrados y concéntrate en el punto del entrecejo.

MANTRA:

SAA-TAA-NAA-MAA

MUDRA: Haz puños con ambas manos y estira los pulgares. Coloca los pulgares en las sienes y encuentra el hueco en el cual los pulgares encajan. Esta es la porción anterior inferior del hueso frontal que está por encima de la sutura esfenotemporal. Aprieta los molares posteriores y mantén los labios cerrados. Mantén los dientes presionados durante todo el tiempo y, de manera alternada, aprieta los molares fuertemente y relaja la presión. Un músculo se moverá en ritmo por debajo de los pulgares. Siéntelo cómo masajea los pulgares y aplica una firme presión con las manos.

Silenciosamente, vibra los cinco sonidos primordiales (el *panj shabd*) —**SAA-TAA-NAA-MAA**— en el entrecejo.

TIEMPO: Continúa de **5 a 7 minutos**. Con práctica, el tiempo se puede incrementar a **20 minutos** y, finalmente, a **31 minutos**.

COMENTARIOS

Esta técnica forma parte de una clase de meditaciones que se volverán muy conocidas por la sociedad médica del futuro. La meditación se usará para aliviar todo tipo de aflicciones mentales y físicas. Sin embargo, puede que pasen hasta 500 años antes de que la nueva ciencia médica entienda los efectos de este tipo de meditación, suficientemente bien, para delinear y medir todos sus parámetros.

La presión ejercida por los pulgares detona una corriente refleja rítmica hacia el cerebro central. Esta corriente activa, directamente, el área del cerebro por debajo de la raíz de la glándula pineal. Un desequilibrio en esta área es lo que hace que las adicciones mentales y físicas parezcan irrompibles.

En la cultura moderna, este desequilibrio es pandémico. Si no somos adictos a fumar, comer, beber o tomar drogas, entonces, subconscientemente, somos adictos a la aceptación, al avance, al rechazo, al amor emocional, etc. Todo esto nos conduce a patrones de comportamientos inseguros y neuróticos.

Un desequilibrio en esta área pineal trastorna la radiancia de la glándula pineal en sí. La radiancia pulsante es lo que regula la glándula pituitaria. Puesto que la pituitaria regula el resto del sistema glandular, todo el cuerpo y la mente se salen de equilibrio. Esta meditación corrige el problema. Es excelente para todos, pero es especialmente eficaz para los esfuerzos de rehabilitación de dependencia de drogas, enfermedades mentales y condiciones fóbicas.

