

Méditation pour lutter contre les accoutumances

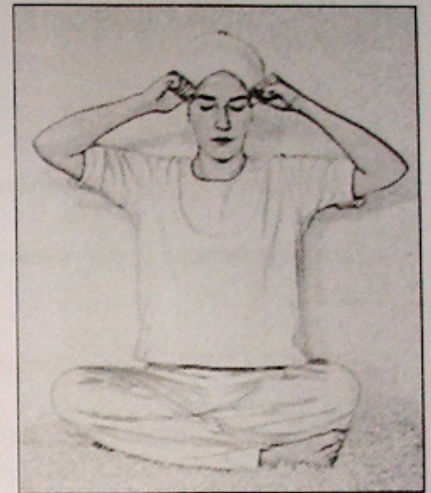
Asseyez-vous les jambes croisées, avec un léger *jalandhar bhand*. La colonne vertébrale est droite ; effacez la courbure lombaire en verrouillant les six premières vertèbres inférieures.

POSITION DES YEUX : Les yeux sont fermés, concentrés sur le point entre les sourcils.

MANTRA :

SAA-TAA-NAA-MAA

MUDRA : Serrez les poings et tendez les pouces. Placez les pouces sur les tempes ; trouvez le creux où ils se logent naturellement, sur la partie antérieure inférieure de l'os frontal, juste au-dessus de la suture temporale sphénoïde. Verrouillez les molaires et gardez la bouche fermée. Tout en gardant les dents serrées pendant la durée de la méditation, serrez les molaires à fond puis relâchez la pression, en alternance. Vous sentirez un muscle bouger sous les pouces. Sentez-le alors masser les pouces et maintenez une forte pression avec les mains.



Projetez silencieusement les cinq sons fondamentaux – le *panj shabd* - **SAA-TAA-NAA-MAA**, par le centre entre les sourcils.

DURÉE : Continuez pendant **5 à 7 minutes**. Avec de la pratique, vous pourrez augmenter la durée jusqu'à **20 minutes**, et au maximum jusqu'à **31 minutes**.

COMMENTAIRES

Cette méditation appartient à une catégorie de méditations qui seront connues du futur corps médical. La méditation s'utilisera pour soulager toutes sortes d'afflictions mentales et physiques. Mais il faudra peut-être encore 500 ans pour que la médecine nouvelle comprenne suffisamment bien les effets de ce type de méditation pour pouvoir en établir et en mesurer tous les paramètres.

La pression exercée par les pouces entraîne un courant réflexe rythmé dans le cerveau central. Ce courant stimule la zone qui se trouve directement en dessous de la tige de la glande pinéale. C'est un déséquilibre dans cette zone qui donne l'impression que les dépendances mentales et physiques ne peuvent être rompues.

Dans notre culture moderne, ce déséquilibre est largement répandu. Lorsque l'on n'est pas dépendant du tabac, de la nourriture, de l'alcool, de médicaments ou de drogues, on est dépendant, inconsciemment, de l'approbation, de l'avancement, du rejet, de l'amour émotionnel, etc. Toutes ces dépendances nous conduisent à des schémas d'anxiété et de névrose.

Un déséquilibre dans la zone pinéale perturbe le rayonnement de la glande pinéale. C'est ce rayonnement qui régule l'hypophyse. Comme l'hypophyse régule le reste du système ganglionnaire, c'est tout le corps et l'esprit qui sont en déséquilibre. Cette méditation corrige ce problème. Elle est excellente pour tous, et particulièrement efficace dans les programmes de réhabilitation pour la dépendance à la drogue, les maladies mentales, ou les phobies.