



Meditation gegen Gewohnheiten und Süchte

Sitze in bequemer Haltung. Richte die Wirbelsäule auf und achte darauf, dass die unteren 6 Wirbel etwas nach vorn gedrückt sind und so gehalten werden. Ziehe leicht die Nackenschleuse (Kinn zur Brust nehmen).

Balle die Hände zu Fäusten und strecke die Daumen gerade aus. Lege die Daumen an die Schläfen und suche die Nische, in die die Daumen gerade hineinpassen. Es ist dies der untere und vordere Teil des Stirnknochens über der Schläfen-Keilbeinfurche.

Presse die hinteren Backenzähne fest zusammen und halte den Mund geschlossen. Bewege die Backenmuskeln, indem du im Wechsel Druck auf die Backenzähne ausübst. Der Muskel wird sich im Rhythmus unter den Daumen bewege: Spüre, wie er die Daumen "massiert" und drücke kräftig mit den Händen dagegen.

Halte die Augen geschlossen und richte sie auf das "3- Auge" (Punkt zwischen den Augenbrauen). Wiederhole im Stillen die 5 Ur-Töne Sa Ta Na Ma an dieser Stelle (5-7 Minuten). Man kann die Zeit auf 20 Minuten und später auf 31 Minuten ausdehnen.



Quelle: Sadhana Handbuch S. 202

Kommentar von Yogi Bhajan:

Diese Meditation zählt zu einer Reihe von Meditationen, die der medizinischen Welt der Zukunft wohlbekannt sein wird. Meditation wird angewandt werden, um alle möglichen geistigen und körperlichen Beschwerden zu beheben, aber es wird möglicherweise 500 Jahre dauern bis die neue medizinische Wissenschaft die Wirkungen dieser Art Meditation genug verstehen kann, um all ihre Parameter in messbaren Werten anzugeben. Der durch die Daumen verursachte Druck löst einen rhythmischen Reflexstrom zum Zentralhirn aus. Dieser Strom aktiviert den Bereich im Gehirn, der direkt unter dem Stamm der Zirbeldrüse liegt. Eine Unausgewogenheit in diesem Bereich macht Gewohnheiten und Süchte geistiger oder körperlicher Art scheinbar unüberwindbar.

In der modernen Zivilisation ist die Unausgewogenheit eine Epidemie geworden. Wenn wir nicht dem Rauchen, Essen, Trinken oder Drogen verfallen sind, dann sind wir unbewusst gewiss abhängig von Anerkennung, Ablehnung, Vorankommen, emotionaler Liebe etc. Dies alles verursacht Unsicherheit und neurotischer Verhaltensweise. Die Unausgeglichenheit in diesem Zirbeldrüsenbereich bringt auch die Ausstrahlung der Drüse selbst durcheinander. Diese pulsierende Ausstrahlung der Zirbeldrüse ist es, die die Hypophyse reguliert. Da die Hypophyse wiederum das übrige Drüsensystem reguliert, gerät der gesamte Organismus und der Geist aus dem Gleichgewicht. Diese Meditation korrigiert das Problem. Sie hat auf jeden eine ausgezeichnete Wirkung, insbesondere bei Rehabilitationsbemühungen in Fällen von Drogenabhängigkeit, Geisteskrankheiten und Phobien.