

Медитация в Съществуването: Аз съм <-> Аз съм (Meditation Into Being: I Am I Am)



Тази мантра свързва крайните и безкрайните идентичности. Първият "Аз съм" подчертава "Аз-а" и е личното и крайно чувство за себе си. Вторият "Аз съм" подчертава леко "Съм" и е безличния и трансцедентен смисъл на Аз.

Всички истински мантри смесват тази полярност на Безкрайното и крайното в тяхната вътрешна структура и дизайн. **Ако кажете само първото "Аз съм", умът автоматично ще се опита да отговори, "Аз съм какво?"**. Това изпраща ума за търсене на отговор чрез всички категории и роли, които държат крайните идентичности.

Ако веднага кажете втората част от мантрата: "Аз съм", отговора на мисълта става "Аз съм това, което съм". Да бъдеш това, което си, е същността на истината и ще ви доведе до природата на **Реалността**.

Йогинът култивира връзката между крайното чувство за себе си и Безкрайната сетивност на Аз-а. Умът често забравя тези отношения, когато става привързан към определена емоция или обект, който иска да запази. Един от важните навици, които йогите култивират в съзнанието си, е способността да се прекъсне този транс на привързаност чрез преминаване към перспективата на Безкрайността.

Това е и перспективата на Съществуването/Битието. Съществувате преди обектите, които събирате, и дори преди тялото, което използвате. Тази техника е много мощна и ефективна, за да напомни на съзнанието вашата истинска идентичност с Неговото Безкрайно Същество. Без това осъзнаване, философията, етиката и духовността ще бъдат редуцирани до ритуално участие. Това, което йогинът търси, е да участва в живота с автентичност и цялостност.

Поза: Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак, с лека джеландхара бандха (вратно заключване).

Мудра: Поставете дясната ръка над дясното коляно. Дръжте лакътя прав и ръката се отпуска в Гиан Мудра (върха на показалеца на върха на палеца). Вдигнете лявата ръка пред *сърдечния център*. Дланта е плоска и е насочена към гърдите. Пръстите сочат надясно.

Фокус на очите: на 1/10 отворени



Мантра и движения: Започнете с лявата ръка на около **15 см** от гърдите. Пейте на глас "Аз съм", докато приближавате ръката до гърдите на разстояние от около **10 см**.

След това пейте "Аз съм", когато издърпате дланта от предната част на гърдите на разстояние от около **30 см**. След това поемете за кратко въздух през носа, докато притегнете ръката обратно до първоначалната позиция на **15 см** от гърдите.

Създайте стабилен ритъм с мантрата и дъха.

Молям изтеглете Nirinjan Kaur - I am_meditation от ТУК!

Накрая: Вдишайте дълбоко, задръжте и напълно се отпуснете.

Време: 11 - 31 минути.

За по-добро обяснение на движението – погледнете видеото:

<https://www.youtube.com/watch?v=xs-oxcMBoOk> - Meditation Into Being: I Am I Am с Nirbhe Kaur Khalsa