

Медитация да бъдеш - Аз Съм, Аз Съм (Meditation Into Being - I Am, I Am)



Поза: Седнете в лесна поза с лека Джеландхара бандха.

Позиция на очите: Фиксирайте клепачите на 1/10 от отворените очи.
Очите гледат право напред през клепачите.

Мудра: Дръжте гръбнака изправен. Поставете дясната ръка върху дясното коляно. Дръжте лакътя изправен, а ръката отпусната в *Гуан Мудра* (върхът на показалеца върху върха на палеца). Повдигнете лявата ръка пред сърдечния център. Дланта е плоска и обърната към гърдите. Пръстите сочат надясно.

Мантра: АЗ СЪМ, АЗ СЪМ

Дишане и движение: Започнете с лявата ръка на 15 см от гърдите. Пейте на глас **АЗ СЪМ**, докато приближавате ръката до гърдите на разстояние около 10 см. След това пейте **АЗ СЪМ**, докато изпъвате дланта право напред от предната част на гърдите на разстояние около 30 см. След това поемете кратко въздух през носа, докато връщате ръката обратно в първоначалната позиция на 15 см от гърдите. Създайте постоянен ритъм с мантрата и дишането.

Време: Продължете за **11 – 31 минути**.

Накрая: Вдишайте дълбоко, задръжте и се отпуснете напълно.

Коментари: Тази мантра свързва крайните и безкрайните идентичности. Първото „**Аз Съм**“, което подчертава „**Аз**“, е личното и крайно чувство за себе си. Второто „**Аз Съм**“, което леко подчертава „**Съм**“, е безличното и трансцендентно чувство за Аз. Всички истински мантри смесват тази полярност на Безкрайното и крайното във вътрешната си структура и дизайн. Ако кажете само първото „**Аз Съм**“, умът автоматично ще се опита да отговори: „**Аз съм какво?**“. Това изпраща ума към търсене през всички категории и роли, които съдържат крайните идентичности. Ако веднага кажете втората част на мантрата „**Аз Съм**“, мисълта става „**Аз Съм това, което Съм**“. Да бъдеш това, което си, е същността на истината и ще те отведе до природата на Реалността. Ръката и дишането се движат в ритъм и засилват способността ти да поддържаш чувство за себе си, докато осъзнаването ти се разширява.

Йогинът култивира връзката между крайното чувство за себе си и безкрайното чувство за Аза. Умът често забравя тази връзка, когато се привърже към определена емоция или обект, който иска да запази. Един от важните навици, които йогинът внушава на ума, е способността да се прекъсне този транс на привързаност чрез преминаване към перспективата на Безкрайността. Това е и перспективата на Битието. Вие съществувате преди предметите, които колекционирате, и дори преди тялото, което използвате. Много е мощно и ефективно да напомните на ума за истинската ви идентичност с вашето Безкрайно Същество. Без това осъзнаване философията, етиката и духовността ще се сведат до ритуално участие в „доброто“. Това, което йогинът търси, е да участва в живота с автентичност и цялостност.

от: The Aquarian Teacher: International Kundalini Yoga Teacher Training, Manual - Level 1