

Meditáció a létezésről: "I Am, I Am"

Könnyű ülésben, enyhe dzsalandár bandhával

SZEMEK HELYZETE: Tartsd a szemed 1/10-re nyitva. A szemek egyenesen előre néznek a szemhéjakon keresztül.

MUDRA: Tartsd egyenesen a gerinced. Tedd a jobb kezed a jobb térdedre.. Tartsd egyenesen a könyököd és a kezedet ellazítva gján mudrában (a mutatóujj hegye legyen a hüvelykujj hegyén). Emeld a bal kezed a szívközpontod elé. A tenyér kiegyenesítve nézzen a mellkas felé. Az ujjak jobbra mutatnak.

MANTRA: I am, I am (én vagyok, én vagyok)
LÉGZÉS ÉS MOZGÁS: A kezdéshez tartsd a bal kezed 15 cm-re a mellkasod előtt. Zengesd hangosan: "I AM" miközben a kezedet mellkasodhoz közelíted, kb. 10 cm-re. Ezután mindjárt zengesd újra: "I AM" miközben a tenyered eltávolítod a mellkasodtól, kb. 30 cm-re. Az orrodon keresztül röviden lélegezz be, miközben visszaállítod a kezed a kiinduló helyzetbe, 15 cm-re a mellkasodtól. Zengesd a mantrát állandó ritmussal, a légzéssel összehangolva.

IDŐ: Végezd 11-31 percig.

BEFEJEZÉS: Mély belégzés, tartsd vissza a levegőt, és lazulj el teljesen.

MEGJEGYZÉSEK

Ez a mantra a végest köti össze a végtelennel. Az első "I Am" melyben az "I" a hangsúlyos, az „én” személyes, véges értelmezése. A második "I Am", melynél az "Am"-en van a hangsúly, az én személytelen és transzcendens értelmezése. Az összes igazi mantra a végtelen és véges polaritását keveri belső szerkezetében és felépítésében.

Ha csak az első "I Am"-et ejted ki, az elme automatikusan válaszolni akar a kérdésre: "I am what?" (mi vagyok?). Keresésre indul az összes kategórián és szerepen keresztül, melyek a véges azonosságot támasztják alá. Ha rögtön ezután a mantra második részét zengeted, melyben az "Am" a hangsúlyos a gondolat befejeződik: "I Am what I Am." (az vagyok, ami vagyok). Az igazság esszenciája, hogy az legyél, ami vagy, és ez fog elvezetni a realitás természetéhez. A kéz és a légzés ritmikusan mozog, ami erősíti arra való képességedet, hogy fenntarts egy fajta önérzékelést a tudatot tágulása közben.

A jóginak ápolnia kell az én véges érzete és végtelen érzete közötti viszonyt. Az elme gyakran elfelejti ezt a viszonyt, ha egy adott érzéshez vagy tárgyhoz kötődik, melyet meg akar tartani. A jógi egyik fontos szokása, melyet elméjébe betelepít az, hogy képes a kötődés csapdájából kitörni a végtelen perspektívájára való átváltással. Ez a létezés perspektívája is. Az általad gyűjtött tárgyak előtt már léteztél, sőt az általad használt test előtt is. Nagyon erőteljes és hatékony eszköz az elmét az igaz azonosságodra emlékeztetni a végtelen lényeden keresztül. Enélkül a tudatosság nélkül a filozófia, az etika és a spiritualitás a "jóban" való rituális részvétellé csökken. Amit a jógi akar elérni, az az életben való részvétel, hitelesség és teljesség által.

Eredetileg Jógi Bhajan tanította 1972. áprilisában

