

MEDITACIÓN EN EL SER: “YO SOY, YO SOY”



Este mantra conecta las identidades finita e infinita. El primer “I Am” (Yo soy), que hace hincapié en el “yo”, es el sentido personal y finito del ser. El segundo “I Am” (Yo soy), que enfatiza ligeramente el “soy”, es el sentido impersonal y trascendente del Ser.

Todos los mantras reales mezclan esta polaridad de lo Infinito y lo finito en su diseño y estructura interna. **Si sólo pronuncias el primer “I Am” (Yo soy), la mente intentará responder automáticamente “¿Yo soy qué?”.** Esto hace que la mente inicie una búsqueda a través de todas las categorías y roles que conforman las identidades finitas.

Pero si inmediatamente pronuncias la segunda parte del mantra, “I Am” (Yo soy), el pensamiento se convierte en “Yo soy lo que soy”. Ser lo que realmente eres es la esencia de la verdad y te conducirá a la naturaleza de la Realidad.

Un yogui cultiva la relación entre el sentido finito del ser y el sentido Infinito del Ser. La mente a menudo olvida esta relación cuando se apega a una emoción o a un objeto en particular que desea conservar. Uno de los hábitos más importantes que el yogui inculca en su mente es la capacidad de romper ese trance de apego con un cambio en la perspectiva del Infinito.

Esta es también la perspectiva del Ser. Tú existes antes que los objetos que coleccionas e incluso antes que el cuerpo que habitas. Resulta muy poderoso y efectivo recordar a la mente tu verdadera identidad con tu Ser Infinito. Sin esta conciencia, la filosofía, la ética y la espiritualidad se reducen a una participación ritual. Lo que busca un yogui es participar en la vida con autenticidad y plenitud.

La mano y la respiración se mueven rítmicamente y fortalecen tu capacidad de mantener un sentido de ti mismo a medida que tu conciencia se expande.

Postura: Siéntate en postura fácil, con un ligero jalandhar bandh (cerradura del cuello). Mantén la columna recta.

Mudra: Coloca la mano derecha sobre la rodilla derecha. Mantén el codo recto y la mano relajada en Gyan Mudra (la punta del dedo índice sobre la punta del pulgar). Levanta la mano izquierda y colócala delante del Centro del Corazón. La palma está estirada y mira hacia el pecho. Los dedos apuntan hacia la derecha.

Enfoque de los ojos: Abiertos una décima parte.

Mantra y movimiento: Comienza con la mano izquierda a 15 cm del pecho. Canta en voz alta "I Am" mientras acercas la mano al pecho, a una distancia de unos 10 cm.



Después canta "I Am" mientras alejas la palma de la mano del pecho, a una distancia de unos 30 cm. A continuación, toma una respiración corta por la nariz mientras vuelves a colocar la mano en la posición original, es decir, a 15 cm del pecho.

Crea un ritmo constante con el mantra y la respiración.

Para finalizar: Inhala profundamente, retén el aire y relaja por completo.

© The Teachings of Yogi Bajan; CEDIDO POR 3HO

Esta meditación puede encontrarse en [Yogi Bajan Library of Teachings](#).