

# Méditation vers l'être Je Suis Je Suis

Le mantra "Je Suis Je Suis" (I am I am) relie les identités finies et infinies. Le premier "Je Suis" met l'accent sur le "Je" et représente le sens personnel et fini du soi. Le second "Je Suis" met légèrement l'accent sur le "Je" et représente le sens impersonnel et transcendant du Soi.

Tous les vrais mantras mélangent cette polarité de l'infini et du fini dans leur structure interne et leur conception. Si vous ne dites que le premier "Je suis", le mental va automatiquement essayer de répondre "Je suis quoi ?". Cela envoie l'esprit à la recherche de toutes les catégories et rôles qui détiennent les identités finies.

Si vous dites immédiatement la deuxième partie du mantra, "Je suis", la pensée devient "Je suis ce que je suis". Être ce que vous êtes est l'essence de la vérité et vous conduira à la nature de la Réalité.

## La pratique

Posture : Asseyez-vous dans une posture facile, avec un léger jalandhar bandh, ou fermeture du cou. Gardez la colonne vertébrale droite.

Mudra : Placez la main droite sur le genou droit. Gardez le coude droit et la main détendue en Gyan Mudra (le bout de l'index sur le bout du pouce). Levez la main gauche devant le centre du cœur, à 15 cm de la poitrine. La paume est plate et tournée vers la poitrine. Les doigts pointent vers la droite.



Yeux : les yeux sont ouverts à 1/10e.

Mantra et mouvement : Chantez à voix haute "Je suis" en rapprochant la main gauche de la poitrine à une distance d'environ 10 cm. Puis chantez "Je suis" en étendant la paume de la main tout droit depuis l'avant de la poitrine jusqu'à une distance d'environ 30 cm.

Puis prenez une courte inspiration par le nez et ramenez la main à sa position initiale, à 15 cm de la poitrine.

Créez un rythme régulier avec le mantra et la respiration. La main et la respiration bougent en rythme et renforcent votre capacité à maintenir un sentiment d'identité à mesure que votre conscience s'élargit.

Continuez pendant 11 à 31 minutes. Pour terminer, inspirez profondément, suspendez le souffle et détendez-vous complètement.

## Commentaires :

Un yogi cultive la relation entre le sens fini du soi et le sens infini du soi. Le mental oublie souvent cette relation lorsqu'il s'attache à une émotion particulière ou à un objet qu'il veut conserver. L'une des habitudes importantes que le yogi inculque à l'esprit est la capacité de briser cette transe de l'attachement en passant à la perspective de l'infini.

C'est aussi la perspective de l'Être. Vous existez avant les objets que vous collectionnez, et même avant le corps que vous utilisez. Il est très puissant et efficace de rappeler à l'esprit votre véritable identité avec votre Être infini. Sans cette prise de conscience, la philosophie, l'éthique et la spiritualité se réduiront à une participation rituelle. Ce que le yogi cherche, c'est à participer à la vie avec authenticité et plénitude.