

Long chant (*Adi shakti mantra vagy reggeli hívás*)

Ülj könnyű ülésben

MUDRA: Tartsd a kezed gián mudrában, vagy pihentesd Buddha mudrában az öledben. Tarts fenn erős torokzárat.

MANTRA: Zengesd az Ádi shakti mantrát.

EK ONG KÁR SZAT NÁM SZIRÍ WHA HÉJ GURÚ

Egy teremtő teremtette ezt a teremtményt. Igazság a neve.

Leírhatatlanul nagy az Ő végtelen bölcsessége.

Zengesd két és feles légzési ciklussal, a következő módon:

Vegyéél mély levegőt, és miközben hirtelen behúzd a köldököd, zengesd: **EK**

Utána hasat ellazítva: **ONG KÁR**

Vegyéél mély levegőt, és miközben hirtelen behúzd a köldököd, zengesd: **SZAT**

Utána hasat ellazítva: **NÁM**

Ezután, ahogy a kilégzés végére érsz, tedd hozzá gyorsan: **SZIRÍ**

Vegyéél egy fél levegőt, húzd be hirtelen a köldököd, és zengesd: **WÁ**

Utána hasat ellazítva: **HÉJ GURÚ** (GRÚ-nak ejtve, de nem túl hosszan)

Az **ONG KÁR** és a **NÁM SZIRÍ** egyenlő hosszú és a

a **WÁ-HÉJ GURÚ** és az **ONG** is egyenlő hosszú.



IDŐ: Ezt elég mindössze 3 vagy 11 percig végezni. A Vízöntő reggeli szádána részeként 7 percig tart. A meditáció erőteljes megtapasztalásához végezd 31 percig vagy 2-2,5 órát.

Engedd, hogy a hang a fejed felső üregében rezonáljon, ehhez zárd a torok hátsó részét és rezgess a hangot a felső szápadláson, az orrodon engedd ki hangot.

MEGJEGYZÉS:

Jógi Bhajan a következőket mondta erről a mantráról: „Ezt a mantrát a vízöntő kor ashtang mantrájaként ismerik. Nyolcféle rezgés van benne, és Isten dicsőségét ábrázolja. Ha két és fél órával napfelkelte előtt, amikor a csatornák a legtisztábbak, ezt a mantrát harmóniában zengeted, eggyé válhatsz Istennel. Ez megnyitja a manipura csakrát, mely feltölti a napenergia központokat. Ezáltal rácsatlakozhatsz a kozmikus energiára, és így megszabadulsz az idő és a karma ciklusainak fogságából. Aki csendben medítál ezen a mantrán, feltölti napenergia központjait és egyesül az Istennel. Ezért beszélek nektek arról, hogy miért kántáljuk ezt a mantrát és miért medítáljunk rajta.”

„Minden mantra jó és az Isteni felébresztését szolgálja bennünk. Ez a mantra azonban nagyon hatásos, a mostani idők mantrája. Így, kedves tanítványom, Mesterem akaratából megtanítom neked ezt a szent kulcsot. Nyolc szintje van, és képes megnyitni az idő zárját, ami egyúttal a nyolc rezgése is. Ezért ha ezt a mantrát torokzárral zengeted, azon a ponton, ahol a prána és az apana találkozik a szusumnával, ez a rezgés megnyitja a zárat, és így egyesülhetünk az Istennel.”

Ezt a mantrát a reggeli szadhána sarokköveként használják, és egyszerűen Ek Ong Kárnak vagy szimplán Hosszú mantrának is hívják, illetve Reggeli hívásként is utalnak rá. Ez a mantra felkelti a Kundalini, mely kapcsolatot teremt az egyéni lélek és az Egyetemes lélek között és kiegyensúlyozza az összes csakrát. Bár a reggeli szadhána része, bármikor zengetheted.