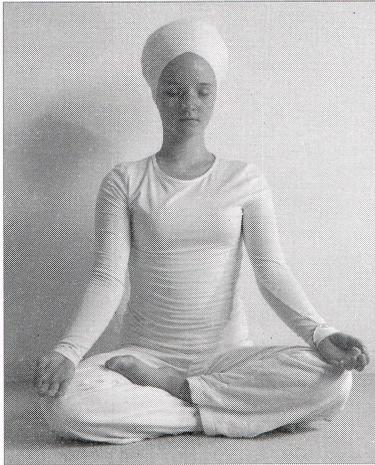


LANGES EK ONG KAAR I VON 2

LONG CHANT (ADI SHAKTI MANTRA OR MORNING CALL)



Setze dich mit Nackenschleuse in einfache Haltung.

Mudra: Halte die Hände in Gyan Mudra oder lasse sie in Buddha Mudra im Schoß ruhen. Die Nackenschleuse bleibt stark angezogen.

Mantra: Chante das Adi Shakti Mantra:

EK ONG KAAR SAT NAAM SIRI WHA-HE GURU

Der eine Schöpfer erschuf diese Schöpfung. Wahrheit ist seine Identität. Großartig und jenseits von Worten und Begriffen ist seine unendliche Weisheit.

Chante dieses Mantra mit 2 1/2 Atemzügen auf folgende Weise:

Atme tief ein und chante **EK**, begleitet von einem abrupten Einziehen des Nabels. Dann ziehe das **ONG KAAR** in die Länge; **ONG** und **KAAR** sollen gleich lang sein.

Atme erneut tief ein und chante **SAT**, während du den Nabel wieder abrupt einziehst. Chante ein langgezogenes **NAAM**. Kurz bevor dir die Luft ausgeht, füge ein schnelles **SIRI** hinzu, sprich es **S'ri** aus.

Nimm einen halben Atemzug und chante **WHA**, begleitet vom abrupten Einziehen des Nabels. Dann chante ein mittellanges **HE GURU**, sprich es **G'ru** aus.

ONG KAAR und **NAAM SIRI** sind jeweils gleich lang. Das **WHA-HE GURU** hat die gleiche Länge wie **ONG**. Bemühe dich, den Ton zu halten.

Zeit: Diese Meditation kann entweder **3 Minuten** oder **11 Minuten** lang gemacht werden. Beim Morgen-Sadhana für das Wassermann-Zeitalter wird sie **7 Minuten** lang ausgeübt. Um eine kraftvolle Erfahrung mit dieser Meditation zu machen, praktiziere sie **31 Minuten** oder **2 1/2 Stunden** lang.

Achte darauf, dass der Klang in den oberen Höhlen des Kopfes widerhallt, indem du den hinteren Teil des Halses verschließt und den oberen Gaumen schwingen lässt, so dass der Ton durch die Nase kommt.