

Langes EK ONG KAR / Morning Call

- Dieses Mantra ist ein Ashtang-Mantra, welches klassisch aus acht Silben besteht:
EK – ONG – KAR – SAT – NAM – SRI – WHA – (HE)GRU.
Das „HE“ stellt keine eigenständige Silbe, sondern eine Überbindung zum „GRU“ dar.
- Führe diese Meditation mit 2 ½ Atemzügen aus: Die ersten beiden sind voll und tief, der dritte ist ein leichter und kürzerer ‚halber‘ Atemzug.
- Lasse die Laute des Mantras in den Resonanzbereichen des Körpers klingen, spüre die Schwingungen der Töne insbesondere im Stirn-Nasen- und gesamten Kopfbereich.
- Ergänzend ist es möglich,
 - die Silben des Mantras von unten aufsteigend mit den Chakren zu verbinden:
Siehe rechte Spalte in der Grafik.
 - deinen Fokus verstärkt auf die Ausführung und Wirkung der Bandhas zu richten.
- Erspüre in den Varianten von sanfterem bis hin zu kraftvollem Chanten mit achtsamem Reinspüren, welche Variante für dich welche Wirkung erzielt und finde die für dich stimmige Weise, dieses Mantra zu praktizieren.
- Hier kannst du dir die Aussprache anhören:
https://kundaliniresearchinstitute.org/about-these-tools/the-aquarian-teacher-mantra-pronunciation/



Von unten nach oben lesen

Langes EK ONG KAR / Morning Call

Löse Mahabandh, halte dabei den Grundtonus der Ausgangsposition.

Dann chante ein mittellanges Guru (mit Betonung auf der zweiten Silbe: „G'RU“). Nun bist du in der Ausrichtung des Mahabandh.

Chante ein kurzes offenes WHA und ziehe den Nabelpunkt etwas in Richtung Scheitelpunkt nach. Das HE folgt unmittelbar und ist sehr kurz, nur eine Überbindung zum GURU.

Zum Ende dieser Ausatmung chante ein kurzes SIRI („S'RI“) und fokussiere noch einmal intensiv auf das 3. Auge.

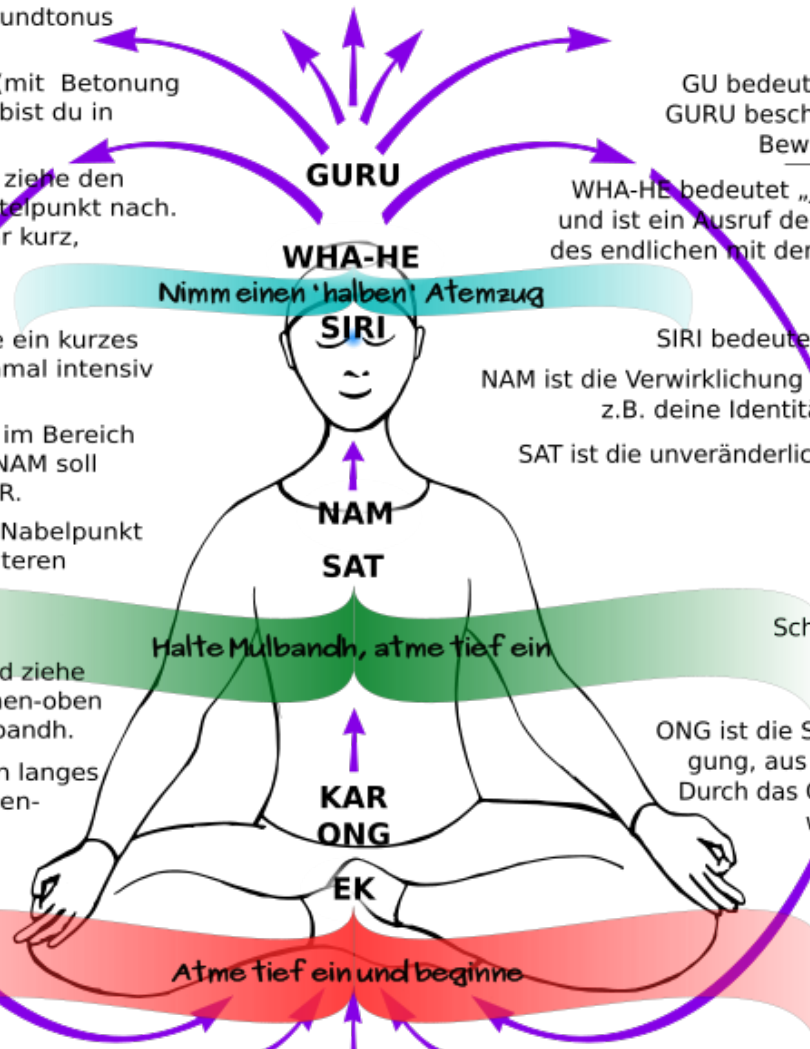
Chante das NAM und lasse es lange im Bereich vom Herz bis zum Hals schwingen. NAM soll etwa gleich lang sein wie ONG + KAR.

Chante ein kurzes SAT und gib dem Nabelpunkt und dem Zwerchfell dabei einen weiteren Impuls nach oben.

Chante KAR ebenso lang wie ONG und ziehe den Nabelpunkt sanft weiter nach innen-oben zu einem vollständigen, leichten Mulbandh.

Halte den Nabelpunkt und chante ein langes ONG, lasse es nasal (durch alle Nasen- und Nasennebenhöhlen) vibrieren.

Sprich das Mantra EK kurz, ziehe den Nabelpunkt Richtung Wirbelsäule und leicht nach oben.



GU bedeutet das Dunkel, RU das Licht. GURU beschreibt den Weg zum höheren Bewusstsein und zur Erkenntnis.

WHA-HE bedeutet „Jenseits aller Beschreibung“ und ist ein Ausruf der Ekstase in der Vereinigung des endlichen mit dem unendlichen Bewusstsein.

SIRI bedeutet das Erhabene, Unfassbare.

NAM ist die Verwirklichung der Wahrheit im Universum, z.B. deine Identität, das Wort oder der Name.

SAT ist die unveränderliche, allumfassende Wahrheit.

KAR ist die Schöpfung. EK ONG KAR bedeutet: Schöpfungskraft und Schöpfung sind eins, wir sind also eins mit dem Göttlichen.

ONG ist die Schöpfungskraft, die Schwingung, aus der die Schöpfung entsteht. Durch das Chanten von ONG schwingen wir uns auf unsere Fähigkeit ein, schöpferisch zu sein.

EK heißt „Eins“ und bedeutet das All-Eine.

Optional FOKUS auf die CHAKREN

- 8. Chakra die Aura
- 7. Chakra am Scheitelpunkt
- 6. Chakra am dritten Auge
- 5. Chakra im Kehlbereich
- 4. Chakra am Herzzentrum
- 3. Chakra im Bereich Bauchnabel/ Solar-Plexus
- 2. Chakra im Bereich des Schambein/ Kreuzbein
- 1. Chakra am Beckenboden (Damm)

Sitze aufrecht (mit aktivem Beckenboden) in einer meditativen Haltung und richte den Fokus auf das dritte Auge. Ziehe sanft die Nackenschleuse.

