

## MEDITACION CON ADI SHAKTI MANTRA (LLAMADA MATUTINA, EK ONG KAR LARGO)

“*Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wahe Guru*”, fue (junto con “*Sat Nam*”) prácticamente el único mantra que enseñó Yogi Bhajan durante su primer año en Estados Unidos.

“Este mantra puede darte todo el conocimiento que existe en el universo de universos de universos. Cuando cantas este mantra, se abre tu ajna (sexto chakra)”. -**Yogi Bhajan**

### Preparación

Puedes realizar la meditación en postura fácil, con las manos en Gyan Mudra o sobre el regazo en cerradura de Venus. Espalda recta, ojos cerrados, dirigiendo la concentración hacia el entrecejo, manteniendo la cerradura de cuello. También puedes hacerlo sentado en una silla.

Por cada parte del mantra, desplaza tu atención desde el primer chakra hasta el octavo (tu aura).

### Respiración

Todo el mantra se canta en el mismo tono, tomando 2 respiraciones y media. Por lo tanto se divide en 3 bloques:

#### Primer Bloque: “Ek Ong Kar”.

Inhala profundo, canta un poderoso y corto “*Ek*”, sin gritar, tirando del ombligo hacia la columna, y continúa cantando un largo y profundo “*Ong\_Kar*”, estas dos sílabas deben tener la misma duración y no hay separación entre ellas. Utiliza todo el aire que contengan tus pulmones. Con “*Ong*” todo tu cráneo vibra y la lengua presiona el paladar en su parte posterior. El sonido es nasal. Con “*Kar*”, la parte trasera de la boca, la garganta y el tórax superior vibran, con la boca abierta.

#### Segundo Bloque: “Sat Nam Siri”.

Inhala nuevamente, y canta un corto “*Sat*”, tirando del ombligo, y continúa cantando un largo y profundo “*Nam*” que se forma en tu garganta y resuena en tu pecho, con la “*a*” muy abierta. “*Nam*” debe durar lo mismo que “*Ong Kar*”. Con el último suspiro de aire, canta un suave “*Siri*”, como una única sílaba, con la primera “*i*” casi imperceptible, tirando de tu diafragma hacia arriba.

#### Tercer Bloque: “Wa He-guru”.

Con media inhalación, canta un suave “*Wa*” como si de una exclamación se tratara, ligeramente aspirado, y tirando nuevamente del ombligo. Continúa cantando un corto “*He*” unido a un “*Gurú*” algo más largo pero no demasiado, casi saltándote la primera “*u*”.

### Consejos:

En el tercer bloque, no unas los sonidos “*Wa*” y “*He*”, sino “*He*” y “*Gurú*”. Y recuerda que debe durar la mitad que los otros 2 bloques, no lo extiendas demasiado. Cuando cantas “*He-Gurú*” visualiza como una luz sale desde tu coronilla y fluye peinando tu aura como una fuente.

Recuerda mantener la cerradura del cuello y mantente lo más inmóvil posible durante las dos horas y media. Ánimo!!

Para finalizar, inhala, retén varios segundos, exhala y relaja.

enlace:

<https://www.3ho.org/kundalini-yoga/meditation/featured-meditations/my-favorite-mantra-ek-ong-kar-sat-nam-siri-wahe-guru>

<b>MANTRA</b>	<b>TIPO DE SONIDO</b>	<b>CHAKRA</b>	<b>INDICACIONES</b>
Primera Inhalación			
<b>EK</b>	Corto y potente	<i>1° MULADHARA</i>	Empuja el ombligo
<b>ONG</b>	Largo, nasal, vibra el cráneo y el paladar	<i>2° SWADHISTHANA</i>	
<b>KAR</b>	Largo, desde la parte trasera de la garganta	<i>3° MANIPURA</i>	
Segunda Inhalación			
<b>SAT</b>	Corto y potente	<i>4° ANAHATA</i>	Empuja el ombligo
<b>NAM</b>	Largo, abierto, vibran garganta y pecho	<i>5° VISHUDDHA</i>	
<b>SIRI</b>	Suave, ultimo aliento	<i>6° AJNA</i>	Eleva el diafragma
Tercera Inhalación (media inhalación)			
<b>WA</b>	Un corto WA	<i>7° SAHASRARA</i>	Empuja el ombligo
<b>HEGURU</b>	Duración media, énfasis en “ <b>ru</b> ”	<i>8° AURA</i>	Luz dorada peina tu aura