

# Long Chant

ADI SHAKTI MANTRA  
OU MORNING CALL

MEDITAR JUNTOS PARA  
FORTALECER A NOSSA  
AURA E ELEVAR NOSSA  
CONSCIÊNCIA  
COLETIVA



## POSTURA

Sente-se corretamente em Postura Fácil com um forte Jalandhara Bandha mantido do começo ao fim.

## MUDRA

Mãos em Gyan Mudra, ou descansando em Buddha Mudra no colo.

## MANTRA

Entoe o Adi Shakti Mantra:

**EK ONG KAAR SAT NAAM SIREE WHAA-HAY GUROO**

Entoe em um ciclo de 2-1/2, da seguinte maneira:

- Inspire profundamente enquanto puxa o umbigo fortemente para dentro, entoe **EK**.
- Então, **ONG KAAR** é prolongado na expiração. Dê tempo igual para **ONG** e **KAAR**.
- Inspire profundamente e, enquanto puxa o umbigo para dentro fortemente, cante **SAT**.
- Então **NAAM** é prolongado na expiração, com tempo igual ao **ONG KAAR**.
- Quando estiver quase no fim da respiração, adicione um rápido **SIREE** (pronuncia-se **S'REE**).
- Inspire meia respiração, puxe para dentro o umbigo fortemente e cante **WHA**.
- Então **HAY GUROO** (**HAY** deve ser relativamente curto, **GUROO** é pronunciado **G'ROO** é prolongado na expiração)

Comentários adicionais sobre esta prática podem ser encontrados no Manual do Professor Aquariano.

## SUGESTÕES

- **ONG KAAR** e **NAAM SIREE** são iguais em tamanho. **WHA-HAY GUROO** tem o mesmo comprimento que **ONG**.
- Mantenha as proporções precisas.
- Tente não deixar o tom cair.
- Deixe o som ressoar na cavidade superior da cabeça, fechando a parte posterior da garganta e vibrando o palato, permitindo que o som venha pelo nariz.

## FOCO ALTERNATIVO

Uma visualização alternativa também pode ser praticada colocando cada som nos chakras um por um. Hoje estamos praticando com esta visualização alternativa.

1st Chakra – **Ek**

2nd Chakra – **Ong**

3rd Chakra – **Kaar**

4th Chakra – **Sat**

5th Chakra – **Naam**

6th Chakra – **Siree**

7th e 8th Chakras – **Wah-hay** e **Guroo** são liberados através da parte superior da cabeça.

## TEMPO

Isto pode ser feito por, pelo menos, 3 minutos, ou por 11 minutos. É feito na sadhana matinal Aquariana por 7 minutos. Para uma experiência poderosa desta meditação faça por 31 minutos ou por 2-1/2 horas.

© KRI. Este kriya é cortesia de YB Teachings, LLC.  
Usado com permissão.