

# Adi Mantra: Ong Namō Guru Dev Namō

## Pierwsza Praktyka

Ong Namō Guru Dev Namō

Kłaniam się nauczycielowi wewnątrz mnie.

Adi Mantra jest pierwszą technologią ucznia i nauczyciela Kundalini Jogi. Jest medytacją. Jest stanem wiadomości. Jest ogniwem, którym jesteś jako skończoną osobowość i was, jako ten przepływ Nieskończonej wiadomości, który kieruje energią kundalini.

Tę mantrę zaczynamy zawsze zająć się oraz osobistymi praktykami.

Praktykujcie tę mantrę, by stać się mistrzami odkładania na bok waszych własnych lęków, dumy, oczekiwań czy manipulacji. Pozwólcie temu ogniwu wiadomości dotknąć was i nauczać przez was.

### Piewanie Adi Mantry

By ze sobą łączyć się przed wykonaniem wicze Kundalini Jogi, za piewajcie Adi Mantrę co najmniej trzy razy.

Adi oznacza "pierwszy" albo "pierwotny". Mantra jest twórczą projekcją umysłu poprzez dźwięk. Adi Mantra jest pierwszym kreatywnym działaniem. Skupia was w waszej wyszej jaźni i przypomina waszym nietychym umysłem, i to nie ego będzie praktykować czy nauczać Kundalini Jogi.

Jest to zaproszenie dla waszej wyszej jaźni do przejścia steru i prowadzenia biegu do wiadzenia.

### Instrukcja

Kiedykolwiek zaczynacie waszą praktykę Kundalini Jogi, zacznijcie siadając w pozycji łatwej z wyprostowanym kręgosłupem. Złóżcie razem dłonie przy łątku klatki piersiowej z palcami wyprostowanymi ku górze. Przyciśnijcie stawy kciuków mocno do mostka. Koncentrujcie się na Punkcie Brwi. Biercie głęboki wdech i piewajcie słowa mantry podczas jednego długiego wydechu.

Słowo **dev** jest piewane o tercję molową, więc pozostałe dźwięki. Delikatny nacisk powodowany przez dźwięk **ro** nie na **dev** jak stopniowo wznosząca się fala. Dźwięk **ong** wzbudzany jest w wewnętrznych komorach zatok i górnego podniebienia. Jest wywoływany przez całe powietrze przechodzące przez nos. Usta są otwarte, tak że przestrzeń jamy ustnej działa jak pudło rezonansowe dla wzmocnienia dźwięku.

Nacisk kładzie się na dźwięk **"ng"**. Upewnij się, że przy piewaniu **ong** wargi się nie gniotą. Pierwszą część słowa **Namō** jest krótka.

Dźwięk **"o"** utrzymuje się znacznie dłużej.

Adi Mantrę należy piewać na jednym oddechu. Jeśli po Ong Namō musi być wzięty krótki oddech, nie przeciągajcie oddechu aby nie zmieniać rytmu mantry.

## Znaczenie

**Ong** - jest twórczą energią całego kosmosu. Niesie on konotacje energii i aktywności. Tworzy zaangażowanie bez przywiązania. Generuje Shakti, twórczą siłę życia. Ten dźwięk to nie Om, który jest dźwiękiem dla wycofania się i odpoczynku.

**Namo** - oznacza kłanianie się przed czymś lub przywoływanie czegoś z szacunkiem i otwartością. Jest to ten rodzaj kłaniania, który obdarza godnością poprzez potwierdzanie wyższej wiadomości i dyscypliny.

**Ong Namó** - odwołuje się do naszej wiadomości, by stała się subtelna i otwarta na swe wyższe zasoby. Poleca ono wiadomości i pod wiadomości odrzucić normalne ograniczenia funkcjonowania nałożone przez ograniczone ego.

**Guru** - oznacza mędrość lub nauczyciela. Nie oznacza jakieś osoby, ale źródło wiedzy. Nie jakiegokolwiek wiedzy. Jest to ten rodzaj wiedzy, który was przekształca, łagodzi ból i podnosi wiadomości przytomnie.

W kontekście duchowym Guru jest ucieleśnieniem Nieskończonego. Słowo można rozbić na dwie części: "Gu" - znaczy ciemność lub niewiedza, "ru" - znaczy światło albo wiedza.

**Dev** - oznacza subtelny, eteryczny, boski albo należący do sfery boskiej.

**Guru Dev Namó** odwołuje się do tej subtelnej mędrości, która jest przechowywana i przekazywana przez subtelne i promienne ciała aury.

Jeśli ograniczone jednostkowe ego, w którym normalnie żyjemy jest małym stawem, wtedy **Ong Namó** uwalnia nas do ogromnego i bezkresnego oceanu.

**Guru Dev Namó** daje nam do wiadomości najmożliwszego Navigatora i wszystkie jego mapy, by poprowadzi nas do tych wielu portów, jakich mamy do wiadomości.



"Możesz być jak ryba w studni,  
albo możesz być w oceanie.  
To zależy od ciebie."  
- Yogi BhaJan.