

Meditazione con Ganpati Kriya

Originariamente insegnata da Yogi Bhajan il 2 Novembre 1988

Sedetevi in Posizione Facile, con un leggero jalandhar bandh.

POSIZIONE DEGLI OCCHI: Gli occhi sono aperti di 1/10.
Concentratevi sul punto del Terzo Occhio.

MUDRA: Poggiate i polsi sulle ginocchia, le mani in Gyan Mudra, con le braccia e i gomiti distesi.

MANTRA:
SAA-TAA-NAA-MAA
RAA-MAA-DAA-SAA
SAA-SE-SO-HANG

Parte I

Vibrate il mantra con un unico respiro, mentre premete la punta delle dita una ad una con ogni sillaba. Usate una voce in monotono nella forma Tibetana o usate la stessa melodia che usereste per il Kirtan Kriya.

MUSICA: è stato suonato il gong durante la Parte I della meditazione

TEMPO: continuate per 11-62 minuti.

Parte II

Inspirate profondamente e sospendete il respiro. Muovete il corpo, ruotatelo e allungatelo. Muovete ogni muscolo del corpo. Muovete testa, tronco, braccia, schiena, pancia e mani. Espirate forte. Ripetete la sequenza 3-5 volte.

Parte III

Sedetevi immediatamente con la schiena dritta. Guardate al Punto del Loto, la punta del naso. Diventate totalmente calmi, del tutto immobili. Meditate per 2-3 minuti.

COMMENTI

Questa meditazione bella e potente contiene una storia nel suo nome. Il suo simbolo antico era la Divinità Indu della Conoscenza e della Felicità, Ganesha. L'altro nome di Ganesha è Ganpati. Ganesha viene rappresentato come un uomo paffuto con la testa di un elefante. Quest'enorme corpo sta in equilibrio e cavalca un topo, mandando il messaggio che con questa meditazione si può fare anche l'impossibile. Il topo rappresenta la qualità della penetrazione. Un topo può entrare praticamente in ogni posto. Quindi Ganesha può sapere tutto e superare ogni blocco. La saggezza e le scelte giuste vi garantiscono la felicità in vita.

L'impatto di questa meditazione è quello di pulire i blocchi del karma. Ognuno di noi ha tre regioni della vita da conquistare: il passato che è registrato nei nostri *samskara* e che ci porta le sfide e le benedizioni del fato è equilibrato da questi suoni; il presente che deve essere controllato dal karma yoga, la pratica dell'azione con onestà in ogni momento; e il futuro, registrato nell'etere e che al suo meglio e al suo massimo, è chiamato dharma. Questo kriya vi permette di lasciar andare i legami della mente e dell'impatto delle azioni passate in modo tale da creare e vivere una vita soddisfacente e un futuro perfetto.

