

Ганпати крия – за просперитет (*Ganpati Kriya*)

За тази медитация се казва, че откупува цялата негативност на миналото и настоящето, изглажда ежедневните ви проблеми и създава положително бъдеще. Тя ще промени късмета ви и ще отвори потока на просперитета.



Смисълът на медитацията *Ганпати крия* се съдържа в нейното име. Древният символ за това е индуисткият Бог на знанието и щастието, *Ганеша*. Другото име за *Ганеша* е *Ганпати* (Ganpati). Ганпати понякога е наричан *Мангалам* (mangalam) – Бог на щастието.

Ганеша е изобразяван като пълничък мъж с глава на слон. Това огромно тяло балансира и се разхожда на плъх, предавайки посланието, че дори и невъзможното може да се направи с тази медитация.

Плъховете представляват качеството на проникване. Той може да достигне почти на всяко място, така че Ганеша знае всичко и да преодолява всякакви блокажи. Мъдростта и точните избори ще ви дадат щастие в живота си.

Всеки от нас има три области в живота, върху които да работим: **миналото**, което е записано в нашите самскари и което ни носи предизвикателства и благословии на съдбата и се балансира от тези звуци (на мантрата); **настоящото**, което трябва да бъде овладяно от карма йога - практиката на действието с цялостност в момента; и **бъдещето**, записано в етера като осъществено, се нарича дхарма.

Тази крия ви позволява да пуснете привързаностите към ума и влиянието на минали действия да си отиде, така че да можете да създавате и живеете пълноценно живота си.

Поза: Седнете в *лесна поза*, с лека *джеландхара бандха* (jalandhar bandh).

Очи: Очите са на 1/10 отворени. Концентрирайте се в точката между веждите.

Мудра: Поставете китките на колене, ръцете са в Гиан мудра (Gyan Mudra), с изпънати ръце и лакти.

Мантра:

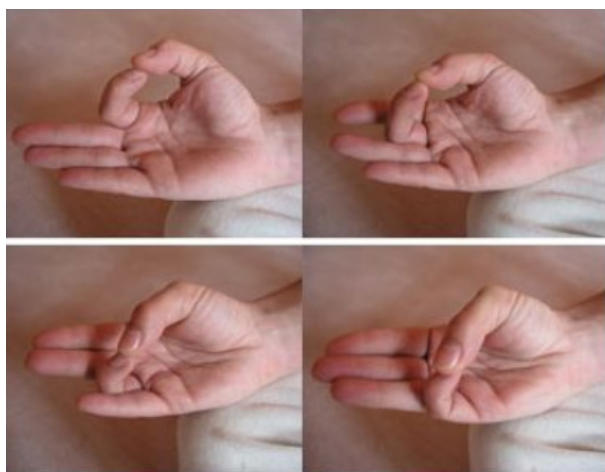
Са(а) Та(а) На(а) Ма(а)
Ра(а) Ма(а) Да(а) Са
Са(а) Сей Со Хънг

Saa-Taa-Naa-Maa
Raa-Maa-Daa-Saa
Saa-Say-So-Hung



Част 1

Пейте мантрата на един дъх, като притискате върха на пръстите на всяка ръка към палеца, последователно с всяка сричка. Пейте монотонно. Продължете за **11 минути**.



С палеца:

на **САА** докоснете показалеца
на **ТАА** докоснете средния пръст
на **НАА** докоснете безименния пръст
на **МАА** докоснете кутрето
на **РАА** докоснете показалеца
на **МАА** докоснете средния пръст
на **ДАА** докоснете безименния пръст
на **СА** докоснете кутрето
на **САА** докоснете показалеца
на **СЕЙ** докоснете средния пръст
на **СО** докоснете безименния пръст
на **ХЪНГ** докоснете кутрето



Част 2

Вдишайте дълбоко и задръжте дъха. Раздвижете тялото в бавно въртене и протягане. Раздвижете всеки мускул на тялото. Движете главата, торса, ръцете, гърба, корема и ръцете. След това издишайте силно. Повторете това **5 пъти**.

Част 3

Веднага след това седнете с изправен гръб. Погледа е във върха на носа. Останете напълно спокойни, абсолютно неподвижни. Медитирайте за **3 минути**.

Накрая: Вдишайте и задръжте дъха за **30 секунди**, докато физически се движите и въртите тялото си, сякаш преминава през спазми. Всеки мускул трябва да бъде опънат, натиснат и раздвижен, от мускулите на лицето, главата и шията до краката. Издишайте. Повторете това още **3 пъти**. След това вдишайте, седнете спокойно и се концентрирайте върху върха на носа за **20 секунди**. Издишайте и се отпуснете.