

Meditación Ganpati Kriya I

Enseñada originalmente por Yogi Bhajan en enero de 1988.

Siéntate en *postura fácil*, con un ligero *jalandhar bandh*.

POSICIÓN DE OJOS: Los ojos están abiertos a una décima parte. Concéntrate en el tercer ojo.

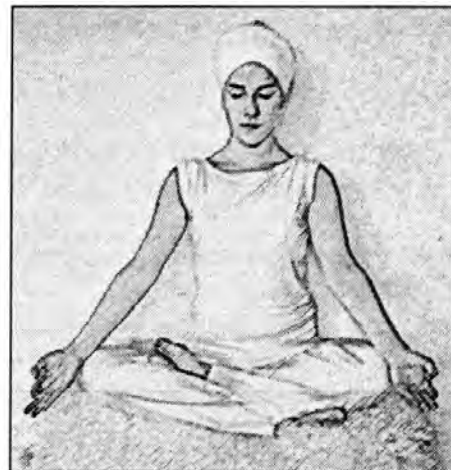
MUDRA: Coloca las muñecas sobre las rodillas, las manos en *gyan mudra*, con los brazos y los codos estirados.

MANTRA:

SAA-TAA-NAA-MAA

RAA-MAA-DAA-SAA

SAA-SE-SO-JONG



Primera parte

Canta el mantra en una sola respiración mientras, de manera secuencial, presionas las yemas de los dedos en cada sílaba. Usa una voz monótona en la forma tibetana o utiliza la misma melodía que usarías en Kirtan Kriya.

TIEMPO: Continúa de 11 a 62 minutos.

Segunda parte

Inhala profundo y sostén la respiración. Mueve el cuerpo en un movimiento lento de giro y estiramiento. Mueve cada músculo del cuerpo. Mueve la cabeza, el torso, los brazos, la espalda, el vientre y las manos. Luego, exhala poderosamente. Repite esto de 3 a 5 veces.

Tercera parte

Inmediatamente, siéntate derecho. Mira el punto del loto, la punta de la nariz. Mantente totalmente calmado, absolutamente quieto. Medita de 2 a 3 minutos.

PARA FINALIZAR: Inhala y sostén la respiración durante 30 segundos mientras, físicamente, mueves y rotas tu cuerpo como si estuviera sufriendo espasmos. Cada músculo debe estirarse, apretarse y voltearse, desde los músculos de la cara, cabeza y cuello hacia los dedos de tus pies. Exhala. Repite esto 3 veces más. Luego, inhala, siéntate tranquilamente y concéntrate en la punta de la nariz durante 20 segundos. Exhala y relaja.

COMENTARIOS

Esta hermosa y poderosa meditación tiene una historia en su nombre. Su antiguo símbolo era el Dios hindú del conocimiento y la felicidad, Ganesha. El otro nombre para Ganesha es Gunpati. Ganesha era representado como un hombre rotundo con la cabeza de un elefante. Este enorme cuerpo se equilibra y monta sobre una rata, lo cual transmite el mensaje que, incluso, lo imposible se puede hacer con esta meditación. La rata representa la cualidad de penetración. Una rata puede entrar en casi cualquier lugar. Así pues, Ganesha puede conocer lo que sea y atravesar cualquier bloqueo. La sabiduría y las decisiones sabias te conceden felicidad en tu vida.

El impacto de esta meditación es limpiar los bloqueos de tu propio karma. Cada uno de nosotros tenemos tres regiones de la vida que conquistar: el pasado, el cual está registrado en nuestros samskaras, y el cual nos da los desafíos y las bendiciones de la fatalidad, se equilibra con estos sonidos; el presente, el cual debe dominarse por medio de karma yoga, la práctica de la acción con integridad en el momento; y el futuro, registrado en los éteres y que, en su mejor y más realizada condición, se llama dharma. Este *kriya* te permite soltar los apegos a la mente y al impacto de acciones pasadas para que puedas crear y vivir una vida plena, y un futuro perfecto.

