



Ganesha
Hij ziet, Hij luistert,
Hij zorgt.

Oefeningen

Versie 1.0

Naganath
(redactie, auteur)



Met bijzondere dank aan ShantiMayi, mijn geliefde Leermeester.

Ganesha's verhaal: verkorte versie

Al toen Ganesh nog zeer jong was, wou hij met rust gelaten worden en het liefst was hij alleen. Om die reden en omdat Shiva oorlog ging voeren, had Shiva de kans niet om zijn zoon goed te leren kennen. Na jaren te hebben gestreden keert Shiva terug naar Parvati (zijn vrouw) en Ganesh (zijn zoon). Als hij thuiskomt ziet hij een indringer, en omdat hij zo temperamentvol is, onthoofd hij de indringer meteen. Maar het was al te laat toen hij zag dat die indringer eigenlijk zijn eigen zoon was, die hij op het eerste zicht niet had herkend omdat hij hem nog maar zo weinig had gezien. Shiva beval zijn dienaren om op zoek te gaan naar het eerste het beste levende wezen dat men tegen zou komen en ze keerden terug met de afgehakte kop van een olifant. Shiva bevestigde de olifantenkop op het levenloze lichaam van zijn zoon die terug tot leven komt en de geschiedenis zou ingaan als de halfgod met de olifantenkop.



Ganesha Mahamantra :

Om gam ganapataye namaha

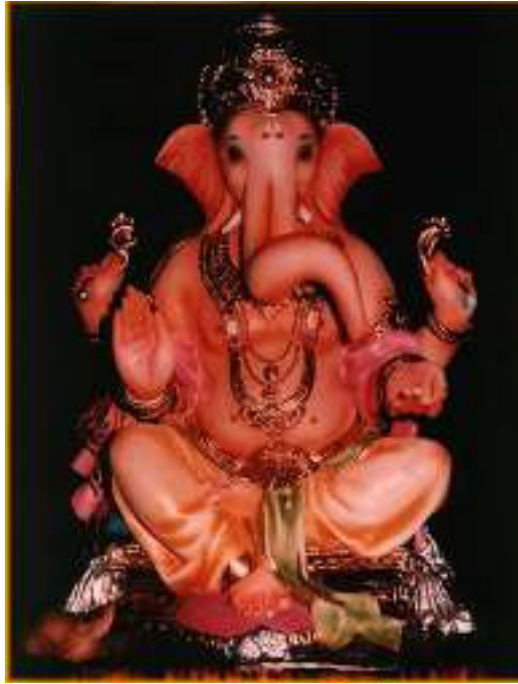
Ik buig voor Heer Ganesha



Ganesha openings mantra

**Om Parvati Pataye
Hara Hara Mahadev
Gajanam Buta Ganadi Sevatam
Kapitha Jamba Phalacham
Bhakshanam
Umasutam Shoka Vinasha Karakam
Namami Vighneshwara Pada Pankajam**

**Oh Ganesha, Godheid met het olifantengezicht.
U wordt gediend door de verzorgers van Shiva en u eet woudap-
pels en bramen. U bent de zoon van Uma, de vernietigster van
smart. Ik buig neer aan de lotusvoeten van hem die obstakels
wegneemt.**



Ganesha Gayatri:

**Om tatpurusaya vidmahe
Vakratundaya dhimahi
Tanno dantih prachodayat om**

**Mogen we de eentandige kennen
Mogen we mediteren op degene met de kromme slurf.
Moge die eentandige onze kennis en meditatie inspireren.**

Ganesha mantra:

**Ganesha Sharanam
Sharanam Ganesha**

(song of Vrindavan)

Oh, Ganesh, olifantgod, die in mijn hart woont, neem de obstakels weg uit mijn leven, die het geluk versluieren.

Diepste verlangen mantra:

**Jay Ho Ganapathi Devo
Jay Hoo Jay Hoo
Gannapathi Jay Parvatti
Jay Ho Jay Ho
Gaaana Ganaaa, Ganesha, Ganesha
GaaaaGana Ganesha
Sharanam Sharanam Ganesha**

**Overwinning aan de Goddelijke Ganapathi;
Ganesha**

**Ik zoek mijn toevlucht tot Ganesha
(Song van Vrindavan)**

Meest populaire namen van Ganesha:

Ganesa

Heer der menigtes

Heer der menigtes

Vinayaki

Verwijderaar van obstakels

Vakratunda

Degene met de gebogen slurf

Ekadanta

Degene met een slag tand

Gajanana

Degene met een olifantshoofd

Lambodara

De dikbuikige

Heramba

Beschermmer van de zachtmoedigen

Vighneshvara

Heer van obstakels

Krsnanpingaksa

Degene met de donkerbruine ogen

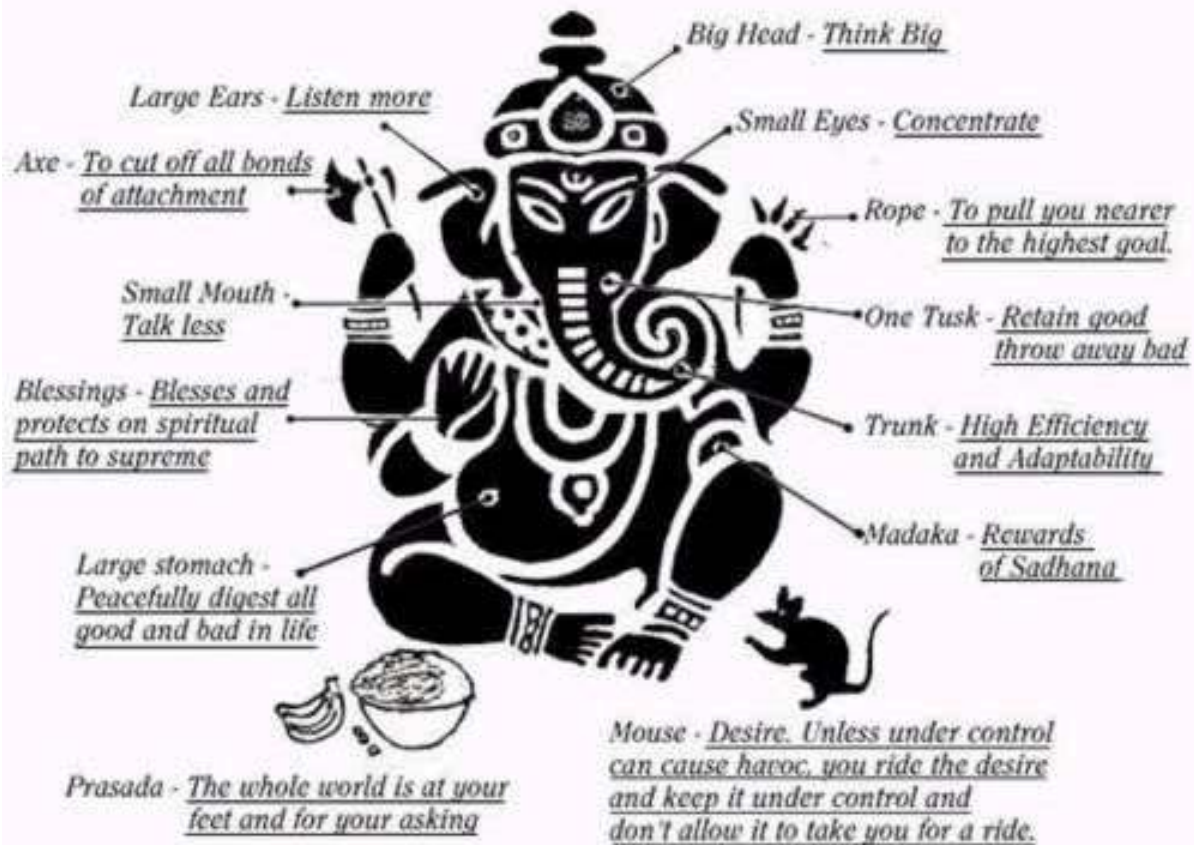
Dhumravarna

De rookgekleurde of grijze

Vikata

De vreemde verschijning

Ganesha Symbolism



From www.shreedarshan.com

Contempleer op elk Ganesha symbool

Groot hoofd: Denk ruim

Kleine ogen: Concentratie, focus

Grote oren: Luister meer

Bijl: Om alle gehechtheden (die je vasthouden) weg te kappen

Touw: Om je korter bij het hoogste doel te trekken

Kleine mond: Praat minder

Een slag tand: Behoud het goede, gooi het slechte weg

Slurf: Zeer efficiënt en aanpasbaar

Zegeningen: Zegent en beschermt je op je spirituele pad naar het allerhoogste

Grote maag: Verteer vredig al het goede en het slechte in het leven

Madaka (snoep): Beloningen van je Sadhana (inspanningen, pad)

Prasada(offers): De hele wereld ligt aan je voeten en voor jou om te vragen

Muis: Verlangen, tenzij onder controle, kan hij wanorde veroorzaken, jij bestuurt de verlangens en hou ze onder controle en sta niet toe, dat deze met je aan de haal gaan.

Ganesha symbolen

Beide symbolen kunnen o.a. gebruikt worden voor het energetisch schoonmaken van jezelf en je omgeving.

Stel je voor dat een van de symbolen in de ruimte hangt en om zijn eigen centrum gaat ronddraaien. Zie het gouden licht eruit komen en zie het rondwentelende symbool steeds groter worden tot het jou en de ruimte omvat. Stel je voor dat de grijpparmen van de symbolen de misplaatste energieën opnemen en teruggeven als gouden, heldere energie. Laat het symbool al draaiend weer kleiner worden. Je kunt deze procedure een aantal keren achter elkaar herhalen

Sanskrit om



Swastika



**8 incarnaties van Ganesha en de demonen die hij versloeg,
Mediteer op Ganesha die deze demonen in jezelf overwint.**

Vakratunda
afgunst, jaloezie

Ekadanta
arrogantie, verwaandheid

Mahadora
zelfbedrog, verwarring

Gajanana
hebzucht

Lambadora
boosheid

Vikata
begeerte

Vighnaraya
bezitterigheid

Dhumravarna
gehechtheid, trots

Ganesha beeldje onderhoud
Regelmatig schoonmaken
Een kaarsje en wierook opsteken

Een eenvoudige Ganesh offerdienst

Nodig: Een puja schaal met rode bloem, zoete snoep, wierook, waxinelichtje, en rijst.

**Zorg voor een schone plek, schone kleren,
Zorg voor focus, wil, afstemming en een duidelijke intentie. Geef alle gedachten, neigingen en gevoelens over aan Ganesha voor de puja.**

Zing the openingsmantra en daarna 108x de Ganesha mahamantra. Ondertussen visualiseer je dat je jezelf en het beeld schoonmaakt. Daarna offer je de rode bloem, de snoepjes, de wierook, het lichtje en de rijst.

Dank daarna Ganesha voor zijn zegeningen.

Ganesha visualisatie

Waarschuwing: wees precies in wat je wilt, het kan uitkomen!

Zit rechtop in je stoel, doch ontspannen. Sluit je ogen. Volg je ademhaling. Focus je op jouw verlangen. Zie het als gerealiseerd voor je. Stel je voor dat Ganesha achter je staat. Hij plaatst de opening van zijn slurf boven jouw kruin. Ganesha laat liefdevol het licht van manifestatie uit zijn slurf in jouw hoofd schijnen, totdat je hele lichaam er mee gevuld is. Laat het een tijdje op je inwerken. Vervolgens vraag je Ganesha de blokkades in jezelf die het realiseren van je verlangen in de weg zitten los te blazen en je hoofd uit te blazen en het daarna verder te vullen met het licht van manifestatie. Vervolgens houd Ganesha de slurf omhoog en trompettert erop los om jouw behulpzame vrienden te mobiliseren, die je kunnen helpen je verlangen te realiseren.

Speciale Ganesha puja dagen

Elke vrijdag

Elke vierde dag na nieuwe maan en na volle maan

Ganesha's verjaardag:

**Vierde dag van de heldere halve maan
in de periode augustus en september**

Literatuurlijst:

Satsangs, newsletters ShantiMayi
([www. ShantiMayi.com](http://www.ShantiMayi.com))

Intensives, literature Siddha Yoga Meditation
(www.siddhayoga.org)

Ganapati, Song of the SELF, John A. Grimes (ISBN 0-7914-2440-x)

Loving Ganesha, S.S. Subramuniaswami
(ISBN 0-945497-77-x)

Ganesha, Removing the obstacles-James H. Bae
(ISBN 1-886069-66-x)

Music:

Great Mantras-Vrindavan
(www.vrindavan-music.com)

Ganesh Mantra – Inner Voice
(www.oreade.com)

Suggesties voor verbeteringen:

naganath (apestaartje) aarjavam.com

