

Gan Puttee Kriya

Per rendere l'impossibile possibile

2 novembre 1988

(tratto da "Self-Knowledge")

Sedete come yogi in posizione facile con la spina dorsale dritta. Il dorso delle mani poggia sulle ginocchia con i palmi rivolti verso l'alto. Gli occhi sono chiusi per 9/10.

Vibrate il mantra dal cuore in modo naturale e rilassato, a un ritmo regolare in monotonio o come nel "Kirtan Kriya".

SA - premete tra loro i polpastrelli dei pollici e del dito di Giove (l'indice)

TA - premete tra loro i polpastrelli dei pollici e del dito di Saturno (il medio)

NA - premete tra loro i polpastrelli dei pollici e del dito di Sole (l'anulare)

MA - premete tra loro i polpastrelli dei pollici e del dito di Mercurio (il mignolo)

RA - premete tra loro i polpastrelli dei pollici e del dito di Giove (l'indice)

MA - premete tra loro i polpastrelli dei pollici e del dito di Saturno (il medio)

DA - premete tra loro i polpastrelli dei pollici e del dito del Sole (l'anulare)

SA - premete tra loro i polpastrelli dei pollici e del dito di Mercurio (il mignolo)

SA - premete tra loro i polpastrelli dei pollici e del dito di Giove (l'indice)

SE - premete tra loro i polpastrelli dei pollici e del dito di Saturno (il medio)

SO - premete tra loro i polpastrelli dei pollici e del dito del Sole (l'anulare)

ONG - premete tra loro i polpastrelli dei pollici e del dito di Mercurio (il mignolo)

Cominciate con 11 minuti e lentamente aumentate fino a 31 minuti di pratica.

Conclusioni - Rimanete in posizione facile, ispirate, trattenete il respiro per 20-30 secondi mentre muovete ogni parte del corpo. Espirate. Ripetete questa sequenza per altre due volte per fare circolare il prana in ogni parte del corpo. Ciò è per l'autoguarigione.

Gan Puttee Kriya riscatterà tutta la negatività del passato e del presente. Allontanerà tutto il karma negativo del passato, eliminerà i problemi quotidiani e creerà un positivo domani.

Rimanete seduti in assoluta calma e portate la concentrazione sulla punta del naso. 1 minuto.

“Da un punto di vista tecnologico dovete sviluppare due aree: il lobo frontale del cervello ed il palato superiore. Il palato superiore è sviluppato dal jaapa. Il lobo frontale è sviluppato dalla meditazione” Yogi Bhajan

Gan Puttee è un altro nome di Ganesha, la divinità della conoscenza e della scrittura. È spesso rappresentato con un topo ai suoi piedi. Il topo rappresenta l'intelligenza e la capacità di attraversare ogni barriera verso la soluzione. Questa meditazione può dissolvere ogni enigma o blocco nella vostra vita. GSK

Traduzione a cura di Sujan Singh e Nimrita Kaur