

GANESHA MUDRA



Il mudra di Ganesha, colui che rimuove tutti gli ostacoli.

Attraverso questa pratica, a livello fisico, stimoliamo l'attività del cuore, rafforziamo i muscoli cardiaci, apriamo i passaggi bronchiali e sciogliamo qualsiasi tensione in questa zona.

A livello sottile, **apriamo il quarto chakra**, il chakra del cuore, fonte dell'amore incondizionato per ogni elemento, e acquisiamo coraggio, fiducia e apertura verso gli altri esseri umani.

Poiché il Ganesha Mudra attiva **l'elemento fuoco**, che reagisce positivamente al colore rosso, può essere accompagnato da visualizzazioni di mandala o mosaici di questo colore, che stimolano l'attività del cuore e della circolazione.

Questo mudra ci incoraggia a incontrare il nostro prossimo con cuore aperto e amichevole.

Portiamo la mano sinistra davanti al petto con il palmo in fuori. Pieghiamo le dita. Afferriamo la mano sinistra con la destra, tenendo il dorso in fuori.

Portiamo le mani al livello del cuore, direttamente davanti al petto. Espirando, tiriamo con forza le mani verso l'esterno senza lasciare la stretta: i muscoli del petto e della parte superiore delle braccia si tenderanno. Inspirando, lasciamo andare ogni tensione.

Dopo alcuni respiri cambiamo la posizione delle mani: ora il palmo destro è rivolto in fuori.



MANTRA DI GANESH

Om Gam Ganapataye Namaha

Ricorda che quello che blocca la tua libertà ed il tuo successo, non è determinato da fattori esterni, ma dalle convinzioni che nutri dentro di te. Questo mantra ti aiuta ad unire tantricamente gli opposti, superare gli ostacoli dal tuo cammino, affinché la tua vita possa fluire con minor difficoltà.

La Pratica con il MANTRA per rimuovere ostacoli

Ed ora devi solo agire, recitando il mantra per far sì che la tua vita si liberi da tutte quelle situazioni che frenano il tuo successo.

- Se non lo hai già, procurati una mala
- Siediti con la schiena retta e le gambe incrociate, se questo ti è difficile siediti ai bordi di una sedia.
- Chiudi gli occhi.
- Prima di iniziare definisci qual è il problema che vuoi che sia rimosso e ripetilo con determinazione alcune volte dentro di te.

E' consigliato eseguire questa pratica, ripetendo il mantra per 108 volte, facendo scorrere la mala, possibilmente alla stessa ora per 40 giorni.

ॐ गं गणपतये नमः

gam gaṇapataye namaḥ