

**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**

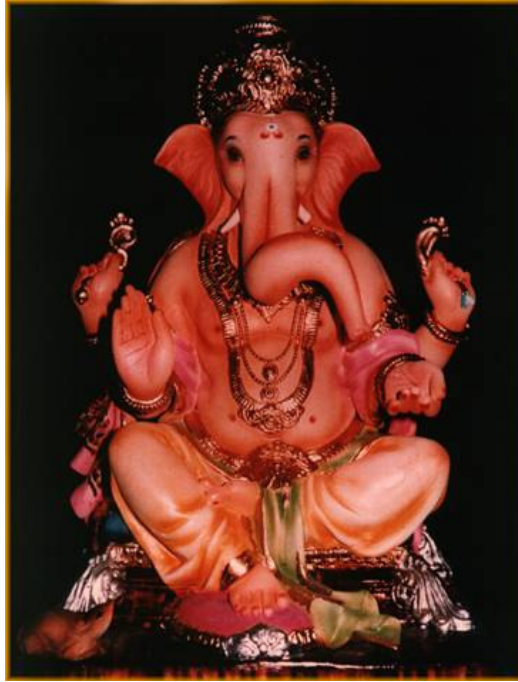
**Ik buig voor Heer Ganesha**



## **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**

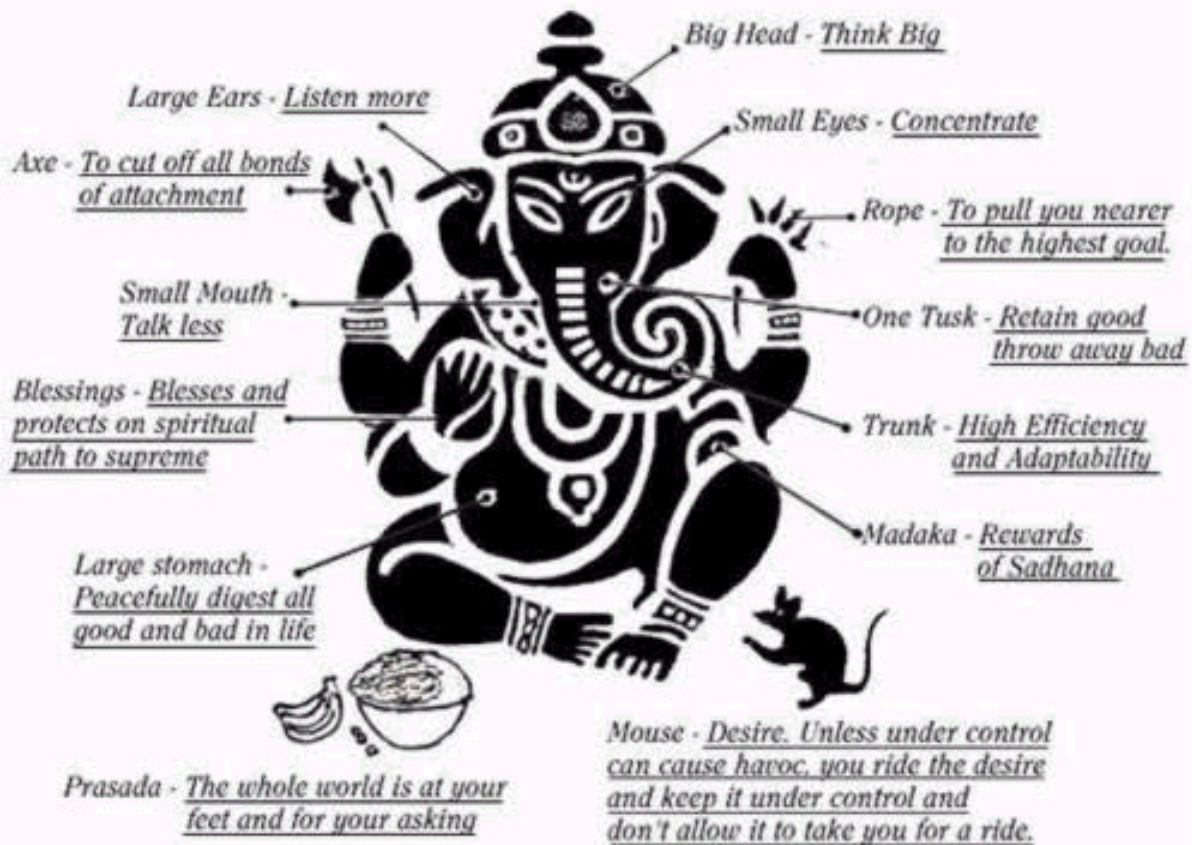
**Dhumravarna**

**De rookgekleurde of grijze**

**Vikata**

**De vreemde verschijning**

# Ganesha Symbolism



From [www.shreedarshan.com](http://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**

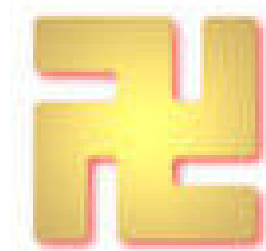
**Beide symbolen kunnen o.a. gebruikt worden voor het energetisch schoonmaken van jezelf en je omgeving.**

**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](http://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](http://www.vrindavan-music.com))

Ganesh Mantra – Inner Voice  
([www.oreade.com](http://www.oreade.com))

### Suggesties voor verbeteringen:

naganath (apestaartje) [aarjavam.com](http://aarjavam.com)

