

# GAN PUTTEE KRIYA

## Per rendere l'impossibile possibile

2 novembre 1988

Sedete come uno 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, ad un ritmo regolare in monotono 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.

Per finire: Rimanete in posizione facile, ispirate, trattenete il respiro per 20-30 secondi mentre muovete ogni parte del corpo. Espirate. Ripetete questa sequenza 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.

Sedete 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*

Fonte: Self-Knowledge