

GANESHA YANTRA RIJST OP ZWART - INSTRUCTIE

context: mantra yoga / bhakti yoga

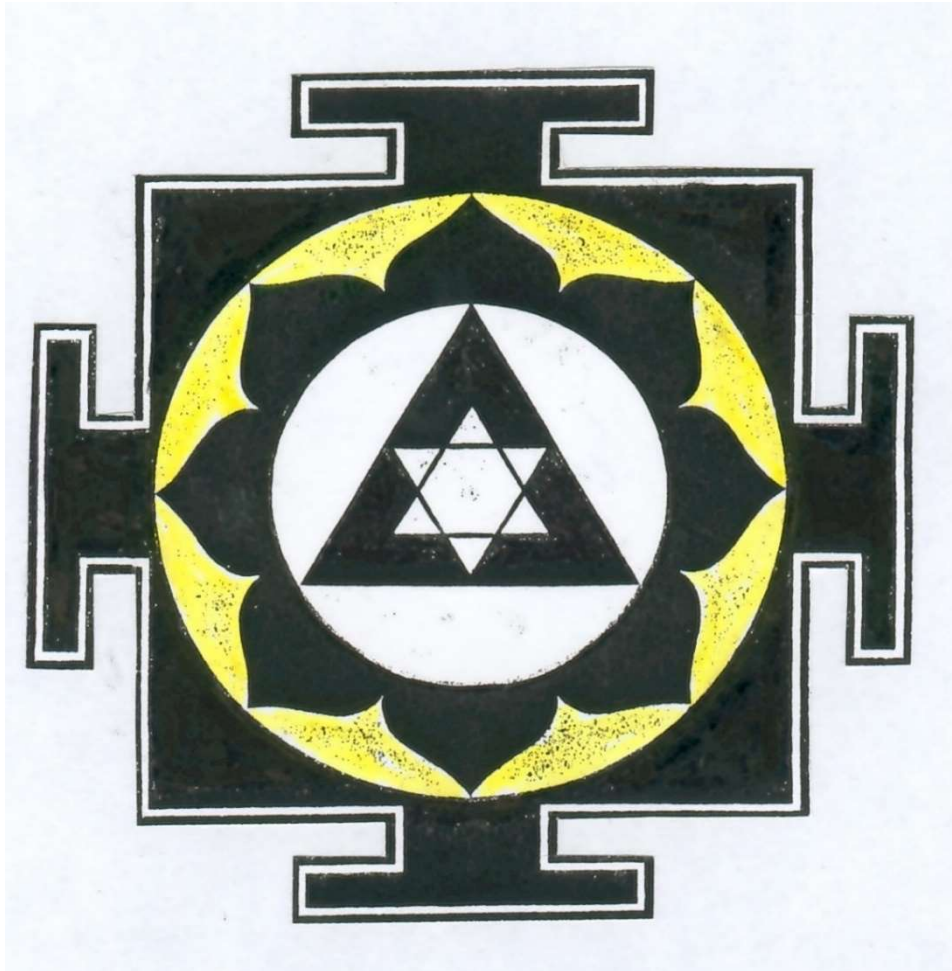
voor srimati

1. zing je favoriete ganesha chant (*) - vraag ganesha of hij wil helpen met het leggen van zijn yantra
2. nodig is een (redelijk) vlakke vloer - of tafel van minstens 110 bij 110 cm
3. 25 A4 vellen dikte 160 gram - knip ze tot tegels van 21 bij 21 cm - de breedte van A4's is al 21 cm
4. wellicht een papiersnijder gebruiken - of een copyrette laten doen - tegels moeten naadloos aansluiten
5. tot een tegelvloer van 105 bij 105 cm - 5 tegels bij 5 tegels in het vierkant - 25 in totaal
6. verbindt de tegels met behulp van cellotape met elkaar - alle tegels langs alle zijden
7. keer de tegelvloer die je nu hebt om zodat de cellotape-zijde onder ligt
8. nu heb je een soortgelijk raster als dat van de tegelvloer op de afbeelding hieronder



9. dat raster heb je nodig voor 'strakte' en juiste verhoudingen van de yantra die je gaat leggen
10. voor die juiste verhoudingen zie de yantra-afbeelding op volgende pagina
11. wees tevreden met 'bij benadering' - ganesha vindt dat akkoord
12. vul een kan die makkelijk schenkt met rijst - neem liniaal of boekenlegger en begin
13. de yantra hoeft niet oost-west-noord-zuid te liggen - liever parallel aan de ruimte evt. tafel
14. zodanig dat de yantra tegenover je meditatiekussentje komt te liggen (zie ook punt 21)

15. werk van buiten naar binnen - omtrekken resp. lagen per omtrek en laag eerst geheel afmaken
16. de dikte van de rijstregels naar verhouding geringer dan op de afbeelding hierboven



PRANAPRATISHTHA (INTRONISATIE / INSTALLATIE)

17. ga naar waar je ganesha staat en vraag hem of hij in zijn paleisje plaats wil nemen
18. breng hem naar de yantra - zing onderwijl ganesha mantras, -shlokas, -bhajans naar keuze (*)
19. loop met hem drie maal om de yantra heen - met de wijzers van de klok mee
20. onderwijl doorzingend - plaats hem vervolgens in het midden van de yantra
21. met zijn gelaat eerst eventjes oostwaarts - daarna recht tegenover je meditatiekussentje
22. open ganesha's derde oog door met je rechter middelvinger zijn voorhoofd aan te raken (een tilak te geven)
23. steek een wierrookstokje aan - zet een glaasje water en wat lekkers voor hem neer
24. ganesha's pranapratishta (intronisatie) heeft nu plaats gevonden - verwijl een tijdje bij hem

voor ganesha en zijn yantra zie o.a.
www.yoga-intervision.com/deities1.html

(*) voor overdracht van ganesha mantra's en shloka's zie
www.yoga-intervision.com/mantra.html