

Ganesh Manasa Puja

Halte deine Hände im *namaste* vor dem Herzen.
Rufe die wohlwollende Gegenwart
von Ganesh an.

shri ganeshāya namah

Stelle dir Ganesh vor,
wie er auf seinem *simhāsana*, seinem „Thron“ sitzt.
Zu Ehren von Ganesh Utsava
wirst du ihm eine *pūjā* darbringen.

Dieses Verehrungsritual, das du ihm darbringst,
heißt *mānasa pūjā*, „geistige Verehrung“.

In der indischen Tradition
wird geistige Verehrung als ebenso kraftvoll
wie äußere Verehrung angesehen,
wenn nicht noch kraftvoller.

Alles an diesem Verehrungsritual
geschieht in deinem Geist.

Stelle dir noch einmal vor, wie Ganesh
auf seinem goldenen *simhāsana* sitzt.
Er ist von rein weißer Farbe.
Er trägt den Kopf eines überaus edlen Elefanten
und sein Rüssel ist anmutig
nach links geschwungen.

Auf dem Kopf trägt er eine himmlische Krone,
deren Juwelenschmuck die Tugenden repräsentiert.
Er hat warme, braune, mandelförmige Augen,
die stets Mitgefühl ausstrahlen.

Ganesh ist als Ekadanta bekannt,
„der, der einen einzigen Stoßzahn hat“,
da er den anderen Stoßzahn verwendete,
um das *Mahābhārata* zu schreiben.

Seine Ohren sind groß und weit
wie Getreideschwingen,
damit sie die Gebete
seiner Anhänger hören können.

Er hat vier Arme.
In einer Hand hält er eine Keule.
In einer anderen hält er eine zarte weiße Gardenie.
In der dritten Hand hält er einen Stachelstock und eine Axt.
Und die vierte Hand hat er mit der Handfläche nach vorne
in der *abhaya mudrā*,
der Geste der Furchtlosigkeit, erhoben.

Ganeshas Bauch ist dick und rund,
denn er enthält das ganze Universum.
Er ist auch ein Symbol für das Glücksgefühl.
Lachen steigt aus seinem Bauch auf.

Die Maus ist sein *vāhana*, sein „Reittier“,
sie stellt den Geist eines Suchenden dar.
Die Maus befindet sich zu Füßen von Ganesh,
so wie sich der Geist eines Suchenden
zu Füßen des Gurus befindet.

Jetzt wirst du Gaben
für Ganesh darbringen.

Bei jeder Gabe, die du darbringst,
wirst du ein anderes Mantra rezitieren
und damit Ganesh anrufen.

Bringe Ganesh zuerst etwas Wasser
und dicke Würfel von Jaggery dar,
goldbraunem Rohrzucker.
om mahāganapataye namah

Bringe Ganesh einen *panchāmrit abhishek* dar,
ein königliches Bad mit den fünf Nektargaben
Milch, Jogurt, Ghee, Honig und Jaggery.

Bringe zuerst die Milch dar.
om gam ganapataye namah

Bringe den Jogurt dar.
om gam ganapataye namah

Bringe das Ghee dar.
om gam ganapataye namah

Bringe den Honig dar.
om gam ganapataye namah

Bringe den Jaggery dar.
om gam ganapataye namah

Dein Geist wird fokussiert, wenn du die *mānasa pūjā* ausführst.
Dein ganzes Wesen wird in den gegenwärtigen Moment geführt.

Alle Teile von dir – Geist, Herz und Körper –
sind lebendig, aktiv beteiligt.

Dein ganzes Wesen hat das große Glück,
sich an Ganeshas göttlicher Gegenwart zu erfreuen,
die du durch die Darbringung der *pūjā* angerufen hast.

Da du nun die Darbringung von *panchāmrita* beendet hast,
gieße einen Krug sauberen, warmen Wassers
über Ganesh.

Sobald seine *mūrti* sauber ist,
nimm ein frisches, weiches weißes Tuch
und wische sie sanft trocken.

om gajānanāya namah / om gajānanāya namah
om gajānanāya namah
om gajānanāya namah
om gajānanāya namah

Jetzt bist du bereit, Ganesh
einen prächtigen Schal aus roter Seide
darzubringen.

Der Schal hat die Farbe eines Rubins
und leuchtet im Sonnenlicht.

om vighneshvarāya namah

Salbe Ganeshas Stirn
mit duftender, kühlender Sandelholzpaste.
Trage Kumkum auf, das zinnoberrot ist
und für Glück steht.

Salbe Ganeshas FüÙe mit denselben Gaben:
Sandelholzpaste und Kumkum.

Und nun bringe dem Herrn *akshata*, ungekochten Reis, dar,
der für Nahrung und Wohlstand steht.

Akshata bedeutet auf Sanskrit
„das, was nie zerstört wird“.
om gajavadanāya namah

Lege eine Girlande aus den schönsten Jasminblüten
um Ganeshas Elefantenhals.

Du kannst auch Gardenien und roten Hibiskus
zu seinen LotusfüÙen darbringen.

om gaurīsutāya namah

Und jetzt schwenke ein angezündetes Räucherstäbchen
drei Mal vor Ganesh.

om vakratundāya namah

Gleich wirst du Ganesh *āratī* darbringen.

Du hältst die *āratī*-Lampe bereit.

In ihr leuchten drei wunderschöne gelb-orangene Flammen.

Nimm diese Lampe mit der rechten Hand auf.
ergreife mit der linken Hand eine goldene Glocke.

Während du die Glocke läutest
und ihr silbernes Klingeln die Luft erfüllt,
schwenke die *āratī*-Flammen für Ganesh.

jayadeva, jayadeva, jaya mangala mūr̥ti
jayadeva, jayadeva, jaya mangala mūr̥ti
jayadeva, jayadeva, jaya mangala mūr̥ti

Jetzt bringe Ganesh *pranām* dar.

Schau dir kurz die Aufstellung
all der *pūjā*-Gaben an.
Du hast noch einige weitere Gaben darzubringen.

Du siehst *modakas*, süße, mit Kokosnuss und Jaggery gefüllte Klößchen.
Da ist auch *panchakhādyā*, eine köstliche Mischung
aus getrockneten Datteln, Kokosnuss, Mohnsamen, Rosinen und Zucker.
Du siehst Guaven, Äpfel, Trauben, Mangos, Papayas und Bananen.
Formuliere die Intention, dass jedermanns Hunger auf der Welt
gestillt wird, wenn du diese Süßigkeiten und Früchte
Ganesh darbringst.
om modaka-priyāya namah

Als Nächstes siehst du eine Kokosnuss.
Wenn du Ganesh diese Kokosnuss darbringst,
formuliere die Intention, dass die Früchte deiner *puja*
so süß wie die zarte Creme der Kokosnuss sein mögen.
om vinayakāya namah

Jetzt ist es Zeit, um *dakshinā* darzubringen.
Wenn du *dakshinā* darbringst, formuliere die Intention,
dass jeder Mensch auf der Welt
die Gnade von Ganesh in Fülle erleben möge.
om mangala-mūrtaye namah

Wenn du gesessen hast,
kannst du jetzt aufstehen, um
pradakshina für Ganesh durchzuführen.
Gehe im Uhrzeigersinn dreimal um ihn herum,
und wiederhole im Geist und im Herzen
das Ganesh Gayatri Mantra:
om eka-dantāya vidmahe

*vakratundāya dhīmahi
tan no dantī prachodayāt*

Wenn du dein *pradakshina* beendet hast
und wieder vor Ganesh sitzt oder stehst,
kannst du *pranām* darbringen.

*nitānta-kānta-danta-kānti, manta-kānta-kātmajam
acintya rūpa-manta-hīna, mantarāya krintanam
hridantare nirantaram, vasantameva yoginām
tameka-dantameva tam, vicintayāmi santatam*



© 2021 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.