

Ganesh Manasa Puja

Porta le mani sul cuore in *namaste*.

Invoca la presenza benevola
del Signore Ganesh.
shrī ganeshāya namaḥ

Immagina il Signore Ganesh seduto
sul suo *simhāsana*, il suo “trono”.

In onore di Ganesh Utsava,
gli offrirai *pūjā*.

L’adorazione che farai
è chiamata *mānasa pūjā*, “adorazione mentale”.

Nella tradizione indiana,
l’adorazione mentale è considerata altrettanto potente,
se non ancora più potente,
dell’adorazione fatta esteriormente.

Questa adorazione
avverrà interamente nella tua mente.

Visualizza di nuovo il Signore Ganesh seduto
sul suo *simhāsana* dorato.

Egli ha un colore bianco candido.
La sua testa è quella di un nobilissimo elefante,
e la sua proboscide si curva con grazia
verso la sua sinistra.

Sulla sua testa vi è una corona celestiale,

tempestate di gioielli che rappresentano le virtù.
Ha occhi affettuosi, marroni, a mandorla
che continuamente irradiano compassione.

Il Signore Ganesh è conosciuto come Ekadanta,
“colui che ha una zanna”,
poiché utilizzò l'altra sua zanna
per scrivere il *Mahābhārata*.

Le sue orecchie sono grandi e larghe,
come ampie gerle,
così da poter ascoltare
le preghiere dei suoi devoti.

Ha quattro braccia.
In una mano, tiene una mazza.
In un'altra, tiene una delicata gardenia bianca.
Nella terza mano tiene un pungolo e un'ascia.

E la sua quarta mano è alzata,
con il palmo rivolto verso l'esterno in *abhaya mudrā*,
il gesto del coraggio.

Il ventre del Signore Ganesh è grande e rotondo,
poiché contiene l'intero universo.
È anche un simbolo di felicità.
La risata viene dalla pancia.

Il topo è il suo *vāhana*, il suo “veicolo”,
e rappresenta la mente di un cercatore.
Il topo è ai piedi del Signore Ganesh,

proprio come la mente di un cercatore
è ai piedi del Guru.

Ora farai delle offerte
al Signore Ganesh.
Ad ogni offerta che farai,
reciterai un mantra diverso
che invoca il Signore Ganesh.

Per prima cosa, offri al Signore Ganesh dell'acqua
e delle zollette di jaggery,
zucchero di canna scuro.
om mahāganapataye namah

Offri al Signore Ganesh un *panchāmrit abhishek*,
un bagno reale con i cinque nettari
di latte, yogurt, ghee, miele e zucchero di canna.

Prima offri il latte.
om gam ganapataye namah

Offri lo yogurt.
om gam ganapataye namah

Offri il ghee.
om gam ganapataye namah

Offri il miele.
om gam ganapataye namah

Offri lo zucchero di canna.

om gam ganapataye namah

La tua mente è concentrata mentre fai *mānasa pūjā*.
Tutto il tuo essere è immerso nel momento presente.

Ogni tua parte— la mente, il cuore, il corpo—
sono vivi, attivi e impegnati.

Tutto il tuo essere ha la grande fortuna
di godere della presenza divina del Signore Ganesh,
che hai invocato offrendo la *pūjā*.

Ora che hai completato l'offerta del *panchāmrita*,
versa una brocca di acqua pulita e calda
sul Signore Ganesh.

Quando la sua *mūrti* è pulita,
prendi un asciugamano bianco, morbido e fresco,
e asciugalo delicatamente.

om gajānanāya namah

A questo punto, sei pronto per offrire
un magnifico scialle di seta rossa
al Signore Ganesh.

Lo scialle è di color rubino,
che scintilla alla luce del sole.

om vighneshvarāya namah

Cospargi la fronte del Signore Ganesh
con pasta di sandalo profumata e rinfrescante.

Applica il kumkum di colore vermiglio e
che rappresenta ciò che è propizio.

Cospargi i piedi del Signore Ganesh con le stesse offerte:
pasta di sandalo e kumkum.

E ora offri al Signore del riso crudo, *akshata*,
che rappresenta il nutrimento e la prosperità.

Akshata, in sanscrito,
significa “ciò che non viene mai distrutto”.

om gajavadanāya namah

Metti una ghirlanda dei più bei fiori di gelsomino
intorno al collo d’elefante del Signore Ganesh.

Puoi anche offrire gardenie e ibisco rosso

ai suoi piedi di loto.
om gaurīsutāya namaḥ

E ora, ondeggia incenso acceso davanti al Signore Ganesh
per tre volte.
om vakratundāya namaḥ

Fra poco, offrirai l'*āratī* al Signore Ganesh.
Hai preparato la lampada per l'*āratī*.
Risplende di tre bellissime fiamme giallo-arancio.
Prendi la lampada con la mano destra.
Con la mano sinistra, prendi una campanella dorata.
Mentre suoni la campanella
e senti il suo tintinnio argenteo che riempie l'aria,
ondeggia le fiamme dell'*āratī* al Signore Ganesh.

jayadeva, jayadeva, jaya mangala mūrti
jayadeva, jayadeva, jaya mangala mūrti
jayadeva, jayadeva, jaya mangala mūrti

Ora offri *pranām* al Signore Ganesh.

Prenditi un istante per guardare l'insieme
di tutte le offerte per la *pūjā*.
Hai ancora alcune offerte da fare.

Vedi i *modaka*, i gnocchi dolci ripieni di cocco e zucchero di canna.
C'è anche del *panchakhādyā*, una miscela deliziosa
di datteri secchi, cocco, semi di papavero, uvetta e zucchero.
Vedi i frutti di guava, le mele, l'uva, i manghi, le papaie e le banane.
Mantieni l'intenzione che la fame di tutti, nel mondo,

possa essere soddisfatta mentre offri questi dolci e la frutta
al Signore Ganesh.

om modaka-priyāya namah

Poi, vedi una noce di cocco.
Mentre offri questa noce di cocco al Signore Ganesh,
esprimi l'intenzione che i frutti della tua puja
siano dolci come la morbida crema di cocco.

om vinayakāya namah

Ora è giunto il momento di offrire *dakshinā*.
Quando offri *dakshinā*, esprimi l'intenzione
che tutti nel mondo sperimentino
in abbondanza la grazia del Signore Ganesh.

om mangala-mūrtaye namah

Se sei seduto,
ora puoi alzarti per
compiere *pradakshina* al Signore Ganesh.
Cammina intorno a lui in senso orario per tre volte,
e nella tua mente e nel cuore
ripeti il Ganesh Gayatri mantra:

om eka-dantāya vidmahe

vakratundāya dhīmahi

tan no dantī prachodayāt

Quando avrai terminato la tua *pradakshina*
e ancora una volta sarai in piedi o seduto davanti al Signore Ganesh,
puoi offrire *pranām*.

*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®. Tutti i diritti riservati.