

Manasa Puja
Bhagavan Nityananda
Eine Dharana von Gurumayi Chidvilasananda

Nimm eine angenehme Sitzhaltung ein.

Werde dir deines Atems bewusst...

Atme tief ein und lang aus...

Atme tief ein und lang aus...

Atme tief ein und lang aus...

Schließe nun sacht die Augen.

Stell dir vor, wie du vor Bade Babas Samadhi-Schrein in Ganeshpuri stehst.
In deinen Händen hältst du ein *Puja*-Tablett voller duftender Blumen -
Gardenien, Rosen und Jasmin.

Auf dem Tablett liegen auch noch einige andere Dinge,
die der Verehrung dienen: Sandelholzpaste,
Kurkuma, *kum kum*, Reiskörner – und eine Kokosnuss.

Du hörst den Gesang *Om Namo Bhagavate Nityanandaya*
in deinem Kopf und in deinem Herzen.

Om Namo Bhagavate Nityanandaya!

Geh nun langsam die vier Marmorstufen zum Samadhi-Schrein hinauf,
einen Schritt nach dem anderen. Wenn du oben auf dem Absatz angekommen
bist, gehe langsam zur Schwelle vor.

Halte hier inne...Erlaube deinem Blick, bis ganz nach vorne
zum *sanctum sanctorum* des Samadhi-Schreins zu schweifen,
wo Bade Babas goldene *Murti* unter einem silbernen Baldachin ruht.

Tritt mit Bade Babas Segen voller Ehrerbietung in den Samadhi-Schrein ein.

Mit jedem Schritt, mit dem du Bade Baba näher kommst,
spürst du, wie du immer mehr von Bade Babas unermesslicher Energie erfüllt
wirst.

Nimm wahr, wie dein Herz durch die Kraft der Hingabe feucht wird.

Während du den Samadhi-Schrein in seiner ganzen Länge durchschreitest,
Schritt für Schritt,
versüßen die Worte des Gesangs *Om Namo Bhagavate Nityanandaya*
weiter dein ganzes Wesen.

Du bist nun vor den silbernen *padukas* angekommen,
die auf einer schlanken Marmorsäule gleich außerhalb des *sanctum sanctorum*
ruhen.

Nähere dich diesen *padukas* mit Hingabe und Ehrerbietung.
Diese *padukas* vermitteln das Wissen um Brahman, das Absolute.

Erinnere dich: Deine beiden Hände halten ein Tablett mit Gaben
für die Verehrung von Bade Baba im *sanctum sanctorum*.

Neige sanft deinen Kopf und führe die Stirn zu den *padukas*.

Om Namo Bhagavate Nityanandaya

Während du deinen Kopf wieder hebst,
lädt dich ein Brahmane ein, Bade Babas *darshan* zu erhalten.
Tritt still und ehrfürchtig durch das silberne Tor in das *sanctum sanctorum* ein.

Du stehst direkt vor Bade Baba.

Werde dir deines Atems bewusst.
Entspanntes Einatmen, entspanntes Ausatmen.

Sieh nur, wie Bade Babas gütiger Blick dich mit seinem Licht überschüttet.
Welch ein gesegneter Moment.

Bade Babas Blick ist voller Liebe und Gelassenheit.
Jetzt ist es Zeit für die *puja*, in der du Bade Baba deine Gaben darbringst.

Du hältst das *Puja*-Tablett auf deiner linken Hand und trägst mit der rechten Hand, so sachte, als würde ein Schmetterling auf einer Blume landen, die Sandelholzpaste auf Bade Babas Füße auf.

Trage nun das Kurkuma auf.

Trage nun das *kum kum* auf.

Lege nun die Reiskörner hin.

Nimm nun jede einzelne Gardenienblüte und lege sie zu Bade Babas Füßen hin.

Jetzt die Rosen, eine nach der anderen.

Und jetzt die Jasminblüten.

Auf dem Tablett hast du noch etwas liegen.

Bringe die Kokosnuss mit dem Tablett zu Bade Babas Füßen dar.

Der Brahmane gibt dir eine silberne *Arati*-Lampe.

Entzünde sie. Freue dich an der magischen Flamme.

Schwenke die *Arati*-Lampe für Bade Baba.

Jaya Jaya Arati Nityananda!

Stelle die *Arati*-Lampe auf einen Ständer in der Nähe.

Bringe Bade Baba mit gefalteten Händen deine Dankbarkeit dar.

Die *puja* ist nun abgeschlossen.

Die *prasanna mudra* auf Bade Babas Gesicht hat sich in dein Herz eingepägt.

Prasanna mudra, freudige Zufriedenheit.

Jetzt ist es Zeit für *pradakshina*.

Du wirst um Bade Babas goldene *murti* herumgehen.

Beginne die *pradakshina*.

Gehe im Uhrzeigersinn, während die Schwingungen des Gesangs

Om Namo Bhagavate Nityanandaya in deinem Wesen tanzen.

Empfinde bei jedem Schritt Liebe und Hingabe für Bade Baba,

der jede Zelle deines Körpers durchdringt.

Und bei jedem Schritt öffnest du dich mehr
für Bade Babas Gnade und Segen.

Denke daran – Bade Babas Gnade, Bade Babas Licht, Bade Babas Weisheit sind die
Quelle des Schutzes in deinem Leben.

Richte deine ganze Aufmerksamkeit auf *pradakshina*.

Jetzt hast du einen ganzen Kreis rund um Bade Baba ausgeführt,
und du stehst vor Bade Baba.

Sieh Bade Babas gütigen Blick.

Kehre immer wieder zu dieser Verbindung zu Bade Baba in deinem eigenen
Herzen zurück.

Horch, der Brahmane hat *prasad*, das gesegnete Geschenk von Bade Baba, für dich.

Der Brahmane reicht dir das *puja*-Tablett,
das nun von Bade Babas *prasad* überfließt.

Schau, auf dem Tablett liegen Blumen, die du zu Bade Babas Füßen dargebracht
hast, frische Kokosnuss-Stücke und Süßigkeiten.

Dieses *prasad* ist von Bade Babas überreicher *shakti* durchdrungen.

Empfange dieses *prasad* und nimm es demütig an
als ein Geschenk vom geliebten Bade Baba.

Lege die rechte Hand auf deine Brust
und bringe Bhagavan Nityananda deine Ehrerbietung dar.

Geh leise durch das silberne Tor nach draußen.

Setze dich in der weiträumigen Halle hin
und stelle das Tablett mit dem *prasad* neben dich.

Schließe die Augen.

Stelle dir Bade Baba in deinem Herzen vor.

Meditiere.