मानस पूजा
भगवान नित्यानन्द
गुरुमाई चिद्विलासानन्द द्वारा दी गई एक धारणा

एक सुविधाजनक आसन में बैठ जाएँ।

अपने श्वास के प्रति सजग हों. . .

गहरा श्वास अन्दर लें, लम्बा प्रश्वास बाहर छोड़ें . . .
गहरा श्वास अन्दर लें, लम्बा प्रश्वास बाहर छोड़ें . . .
गहरा श्वास अन्दर लें, लम्बा प्रश्वास बाहर छोड़ें . . .

धीमें-से अपनी आँखें बन्द कर लें।

मानस-चित्रण करें कि आप गणेशपुरी में बड़े बाबा के समाधि-मन्दिर के बाहर खड़े हैं।
अपने दोनों हाथों में आप फूलों से भरी पूजा की थाली पकड़े हुए हैं।
इनमें गार्डीनिया, गुलाब और चमेली के फूल हैं।

थाली में पूजा की और भी सामग्री है –
चन्दन का लेप, हल्दी, कुमकुम, और अक्षत – और नारियल भी।

ॐ नमो भगवते नित्यानन्दाय की धुन
आपके मन और हृदय में गूँज रही है।

ॐ नमो भगवते नित्यानन्दाय!

अब, धीरे-धीरे समाधि-मन्दिर की चार संगमरमर की सीढ़ीयाँ
एक-एक करके चढ़ें। जब आप ऊपर पहुँच जाएँ
तो धीरे-धीरे चौखट की ओर बढ़ें।

वहाँ रुकें. . . अपनी दृष्टि को समाधि-मन्दिर के
गर्भगृह तक पहुँचने दें,
जहाँ बड़े बाबा की स्वर्णिम मूर्ति चाँदी के छत्र के नीचे विराजमान है।
बड़े बाबा के आशीर्वाद के साथ, श्रद्धापूर्वक समाधि-मन्दिर में प्रवेश करें।

बड़े बाबा की ओर बढ़ते हुए अपने हर कदम के साथ,
बड़े बाबा की अपरिमित शक्ति से अपने आपको सराबोर होते हुए महसूस करें।
ध्यान दें कि आपका हृदय किस प्रकार भक्ति की शक्ति से नम हो रहा है।

समाधि-मन्दिर की पूरी लम्बाई तय करते हुए, हर कदम के साथ, *ॐ नमो भगवते नित्यानन्दाय* धुन के
बोल आपकी पूरी सत्ता को मधुर बनाते जा रहे हैं।

अब आप चाँदी की पादुकाओं के सामने पहुँच गए हैं,
जो गर्भगृह के ठीक बाहर एक ऊँचे संगमरमर के चबूतरे पर रखी हुई हैं।
श्रद्धा और भक्ति के साथ इन पादुकाओं के पास जाएँ।
ये पादुकाएँ ब्रह्मज्ञान प्रदान करती हैं।

स्मरण रहे, आप दोनों हाथों में चढ़ावे की थाली लिए हुए हैं,
जिससे आप गर्भगृह में बड़े बाबा की पूजा करेंगे।

नम्रता से शीष नवाएँ और अपने मस्तक को पादुकाओं पर रखें।

ॐ नमो भगवते नित्यानन्दाय

जब आप अपना सिर उठाते हैं,
एक ब्राह्मण पुरोहित आपको बड़े बाबा के दर्शन के लिए आमन्त्रित करते हैं।
मौन रूप से, श्रद्धाभाव से, चाँदी के द्वार से गर्भगृह में प्रवेंश करें।

आप बड़े बाबा के ठीक सामने हैं।

अपने श्वास के प्रति सजग हो जाएँ।
सहज श्वास अन्दर; सहज प्रश्वास बाहर।

बड़े बाबा की कृपालु दृष्टि आपके ऊपर प्रकाश बरसा रही है, उसे निहारें।
कैसा सौभाग्यशाली क्षण।
बड़े बाबा की दृष्टि कोमल और प्रशान्त है।
अब पूजा का समय है, जिसमें आप बड़े बाबा को चढ़ावा अर्पित करते हैं।

अपनी बाइ-हथेली पर पूजा की थाली लिए हुए,
अपने दाहिने हाथ से, उसी कोमलता से बाबा के चरणों पर चन्दन का लेप लगाएँ,
जिस कोमलता से एक तितली एक फल पर बैठती है।
अब हल्दी लगाएँ।
अब कुमकुम लगाएँ।
अब अक्षत चढ़ाएँ।

अब, एक-एक गार्डीनिया पुष्प को उठाकर बड़े बाबा के चरणों में चढ़ाएँ।
अब गुलाब के फूलों को एक-एक करके।
और अब चमेली के फूलों को चढ़ाएँ।

थाली में एक और वस्तु है।
नारियल को थाली के साथ बड़े बाबा के चरणों में अर्पित करें।

ब्राह्मण पुरोहित आपको आरती के लिए चाँदी का दीपक देते हैं।
उसे जलाएँ। उस चमत्कारी ज्योत का आनन्द लें।

उस दीपक से बड़े बाबा की आरती करें।

जय जय आरती नित्यानन्द!

आरती के दीपक को पास की चौकी पर रख दें।

अपने दोनो हाथों को जोड़कर, बड़े बाबा को अपनी कृतज्ञता अर्पित करें।
पूजा सम्पन्न हुई।

बड़े बाबा के मुखमण्डल की प्रसन्न मुद्रा आपके हृदय पर अंकित है।
प्रसन्न मुद्रा, आनन्दपूर्ण तृप्ति।

अब प्रदक्षिणा का समय है।
आप बड़े बाबा की स्वर्णिम मूर्ति के चारों ओर परिक्रमा करेंगे।

प्रदक्षिणा आरम्भ करें।
अपनी बाइ-दिशा से आरम्भ करते हुए दाहिनी ओर परिक्रमा करें,
ॐ नमो भगवते नित्यानन्दाय
धुन के स्पन्दन आपकी सत्ता में नृत्य कर रहे हैं।

अपने हर कदम के साथ, अनुभव करें कि बड़े बाबा के प्रति आपका प्रेम और
आपकी भक्ति आपके रोम-रोम में व्याप्त हो रही हैं।
और हर कदम के साथ, आप बड़े बाबा की कृपा और उनके आशीर्वाद को

ग्रहण करने के लिए खुलते जा रहे हैं।
स्मरण रहे - बड़े बाबा की कृपा, बड़े बाबा का प्रकाश,
बड़े बाबा का प्रज्ञान, आपके जीवन में सुरक्षा के स्रोत है।
प्रदक्षिणा पर ध्यान केन्द्रित करें।

अब आपने बड़े बाबा की परिक्रमा पूरी कर ली है
और आप बड़े बाबा के सामने खड़े है।
बड़े बाबा की कृपालु दृष्टि को निहारें।
अपने हृदय में बड़े बाबा के साथ अपने इस सम्पर्क को हमेशा याद करते रहें।

सुनें, ब्राह्मण पुरोहित के पास आपको देने के लिए प्रसाद है, बड़े बाबा के आशीर्वाद से भरी भेंट।
ब्राह्मण पुरोहित आपको पूजा की थाली दे रहे हैं,
जो बड़े बाबा के प्रसाद से ऊपर तक भरी हुई है।

देंखे, थाली में वे फूल हैं जो आपने बड़े बाबा के चरणों में चढ़ाए थे,
ताज़े नारियल के टुकड़े और मिठाईयाँ।
इस प्रसाद में बड़े बाबा की प्रचुर शक्ति व्याप्त है।

विनम्रता के साथ इस प्रसाद को स्वीकार करें और ग्रहण करें,
परम प्रिय बड़े बाबा की ओर से एक भेंट।

अपना दाहिना हाथ अपने सीने पर रखें, और
भगवान नित्यानन्द को अपने प्रणाम अर्पण करें।

मौनपूर्वक चाँदी के द्वार से बाहर आएँ।

प्रसाद की थाली को अपने पास रखते हुए,
भव्य हॉल में स्थान ग्रहण करें।

अपनी आँखे बन्द करें।

अपनें हृदय में बड़े बाबा को देखें।
ध्यान करें।

© २०१६ एस.वाय.डी.ए. फ़ाउण्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।