

# Manasa Puja

## Bhagavan Nityananda

### Una dharana di Gurumayi Chidvilasananda

Siedi in una posizione comoda.

Sii consapevole del tuo respiro...

Inspira a fondo, espira a lungo...

Inspira a fondo, espira a lungo...

Inspira a fondo, espira a lungo...

Chiudi dolcemente gli occhi.

Visualizzati mentre stai davanti al santuario del Samadhi di Bade Baba a Ganeshpuri.

Reggi con entrambe le mani un vassoio per la *puja* carico di fiori profumati.

Ci sono gardenie, rose e gelsomini.

Nel vassoio ci sono anche altri oggetti che servono per l'adorazione: pasta di sandalo, curcuma, *kum kum* e chicchi di riso, e anche una noce di cocco.

Il canto *Om Namō Bhagavate Nityanandaya* si ripete  
nella tua testa e nel tuo cuore.

*Om Namō Bhagavate Nityanandaya!*

Ora, lentamente, sali i quattro gradini di marmo che portano al santuario del samadhi,  
un gradino alla volta. Quando sei in cima,  
vai lentamente verso la soglia.

Soffermati lì...mentre con lo sguardo percorri tutto lo spazio  
fino al *sanctum sanctorum* del santuario del samadhi,  
dove la *murti* dorata di Bade Baba siede sotto un baldacchino d'argento.  
Con la benedizione di Bade Baba, entra rispettosamente nel santuario del samadhi.

A ogni passo che fai verso Bade Baba,  
ti senti sempre più pervadere dalla immensa energia di Bade Baba.  
Osserva come il tuo cuore s'imbeve del potere della devozione.

Mentre, un passo dopo l'altro, percorri il santuario del samadhi in tutta la sua lunghezza,  
le parole del canto *Om Namō Bhagavate Nityanandaya*  
continuano ad addolcire il tuo intero essere.

Eccoti davanti alle *paduka* d'argento  
posate su una colonnina di marmo, proprio davanti all'ingresso del *sanctum sanctorum*.  
Avvicinati alle *paduka* con devozione e venerazione.  
Queste *paduka* impartiscono la conoscenza di Brahman,  
l'Assoluto.

Ricorda, stai reggendo con entrambe le mani il vassoio con le offerte  
che servono all'adorazione di Bade Baba nel *sanctum sanctorum*.

Dolcemente china la testa fino a poggiare la fronte sulle *paduka*.

*Om Namō Bhagavate Nityanandaya*

Quando rialzi la testa,  
un bramino ti invita a ricevere il *darshan* di Bade Baba.  
In silenzio e con reverenza, attraversa il cancelletto d'argento ed entra nel *sanctum sanctorum*.

Ora ti trovi proprio al cospetto di Bade Baba.

Sii consapevole del tuo respiro.  
Inspira con naturalezza; espira con naturalezza.

Osserva come lo sguardo pieno di grazia di Bade Baba riversa la sua luce su di te.

È un istante benedetto.

Lo sguardo di Bade Baba è tenero e sereno.

È arrivato il momento della *puja*, e fai le tue offerte a Bade Baba.

Mentre reggi sul palmo della mano sinistra il vassoio della *puja*,  
con la mano destra, delicata come una farfalla che si posa su un fiore,  
applica la pasta di sandalo sui piedi di Bade Baba.

Ora applica la curcuma.

Ora applica il *kum kum*

Ora disponi i chicchi di riso.

Ora, prendi una gardenia per volta e posala sui piedi di Bade Baba.

Ora le rose, una per una.

E ora i fiori di gelsomino.

Sul vassoio ti rimane ancora un oggetto.  
Con il vassoio, offri la noce di cocco ai piedi di Bade Baba.

Il bramino ti dà una lampada d'argento per l'*arati*.

Accendila. Gioisci della magica fiamma.

Ondeggia la lampada dell'*arati* davanti a Bade Baba.

*Jaya Jaya Arati Nityananda!*

Ora posa la lampada dell'*arati* sul sostegno lì vicino.

A mani giunte, offri la tua gratitudine a Bade Baba.

La *puja* è terminata.

La *prasanna mudra* sul volto di Bade Baba è impressa nel tuo cuore.

*Prasanna mudra*, gioiosa contentezza.

È ora il momento di fare *pradakshina*.

Camminerai intorno alla *murti* dorata di Bade Baba.

Inizi la *pradakshina*.

Cammini in senso orario, mentre le vibrazioni del canto,

*Om Namo Bhagavate Nityanandaya*, danzano dentro di te.

A ogni passo che fai, senti l'amore e la devozione per

Bade Baba permeare ogni cellula del tuo corpo.

E a ogni passo, ti apri sempre di più

alla grazia e alle benedizioni di Bade Baba.

Ricorda: la grazia di Bade Baba, la luce di Bade Baba,

la saggezza di Bade Baba sono la sorgente della protezione nella tua vita.

Concentrati sulla *pradakshina*.

Ora hai compiuto un giro completo intorno a Bade Baba e

sei di fronte a Bade Baba.

Osserva lo sguardo pieno di grazia di Bade Baba.

Ritorna sempre a questa connessione con Bade Baba nel tuo cuore.

Ascolta, il bramino ha del *prasad*, il dono benedetto di Bade Baba, da darti.

Il bramino ti porge il vassoio della *puja*,

che ora è ricolmo del *prasad* di Bade Baba.

Guarda, sul vassoio ci sono i fiori che hai offerto ai piedi di Bade Baba,

alcuni pezzi di noce di cocco fresca, e dei dolci.  
Questo *prasad* è permeato dell'abbondante *shakti* di Bade Baba.

Umilmente, ricevi e accetta questo *prasad*,  
dono dell'amato Bade Baba.

Appoggia la mano destra sul petto, e  
offri i tuoi omaggi a Bhagavan Nityananda.

Silenziosamente, esci attraversando il cancelletto d'argento.

Siediti nella grande sala,  
poggiando il vassoio del *prasad* sul pavimento accanto a te.

Chiudi gli occhi.

Visualizza Bade Baba nel tuo cuore.

Medita.