

# Manasa Puja

## Bhagavan Nityananda

### Uma Dharana de Gurumayi Chidvilasananda

Sente-se confortavelmente.

Tome consciência da sua respiração...

Inspire profundamente, expire longamente...

Inspire profundamente, expire longamente...

Inspire profundamente, expire longamente...

Feche os olhos suavemente.

Visualize-se de pé em frente ao Santuário de Samadhi de Bade Baba em Ganeshpuri.

Nas mãos você segura uma bandeja de *puja* cheia de flores perfumadas.

Há gardênias, rosas e jasmíns.

Há mais alguns ingredientes na bandeja para a adoração — pasta de sândalo, cúrcuma, *kum kum*, grãos de arroz – e um coco também.

O canto *Om Namó Bhagavate Nityanandaya* está se repetindo  
na sua cabeça e no seu coração.

*Om Namó Bhagavate Nityanandaya!*

Agora, suba lentamente os quatro degraus de mármore em direção ao Santuário de  
Samadhi,  
um passo de cada vez. Chegando ao patamar,  
caminhe lentamente em direção a entrada.

Faça uma pausa... Permita que seu olhar percorra todo o espaço  
até o *sanctum sanctorum* do Santuário de Samadhi,  
onde a *murti* dourada de Bade Baba está sentada sob um toldo prateado.  
Com as bênçãos de Bade Baba e com reverência, entre no Santuário de Samadhi.

A cada passo que você dá na direção de Bade Baba,  
sinta-se cada vez mais banhado pela imensa energia de Bade Baba.  
Perceba como seu coração está se tornando suave pelo poder da devoção.

Ao percorrer todo o caminho em direção ao Santuário de Samadhi,  
um passo de cada vez,  
as palavras do canto *Om Namó Bhagavate Nityanandaya*  
continuam a suavizar todo o seu ser.

Você chegou agora em frente às *padukas* de prata,  
que repousam sobre um pedestal de mármore bem em frente ao *sanctum sanctorum*.

Aproxime-se das *padukas* com devoção e reverência.

Estas *padukas* transmitem o conhecimento de Brahman,  
o Absoluto.

Lembre-se, suas mãos estão segurando a bandeja com oferendas  
para adorar Bade Baba no *sanctum sanctorum*.

Incline sua cabeça suavemente levando sua testa até as *padukas*.

*Om Namó Bhagavate Nityanandaya*

Ao levantar sua cabeça,

um brâmane convida você a receber o *darshan* de Bade Baba.

Em silêncio e com reverência, atravesse o portal de prata até o *sanctum sanctorum*.

Você está bem em frente a Bade Baba.

Tome consciência da sua respiração.

Inspire tranquilamente; expire tranquilamente.

Contemple o olhar benevolente de Bade Baba derramando luz sobre você.

Que momento abençoado.

O olhar de Bade Baba é terno e sereno.

Agora é o momento do *puja* em que você faz suas oferendas a Bade Baba.

Segurando a bandeja do *puja* com sua mão esquerda,  
com a delicadeza de uma borboleta pousada numa flor, use sua mão direita para  
aplicar a pasta de sândalo nos pés de Bade Baba.

Agora aplique o cúrcuma.

Agora aplique o *kum kum*.

Agora coloque os grãos de arroz.

Agora, pegue cada gardênia e coloque aos pés de Bade Baba.

Agora as rosas, uma a uma.

E agora as flores de jasmim.

Na bandeja, ainda tem um item.

Ofereça o coco junto com a bandeja aos pés de Bade Baba.

O brâmane lhe entrega uma lamparina de prata para o *arati*.

Acenda-a. Desfrute da mágica chama.

Ondeie a lamparina do *arati* para Bade Baba.

*Jaya Jaya Arati Nityananda!*

Coloque a lamparina do *arati* no aparador próximo.

Com as mãos em prece, ofereça sua gratidão a Bade Baba.

O *puja* está completo.

O *prasanna mudra* no rosto de Bade Baba está impresso em seu coração.

*Prasanna mudra*, alegre contentamento.

Agora é a hora do *pradakshina*.

Você caminhará ao redor da *murti* dourada de Bade Baba.

Comece o *pradakshina*.

Ande no sentido horário enquanto as vibrações do canto

*Om Namó Bhagavate Nityanandaya* dançam no seu ser.

A cada passo, experimente o amor e a devoção por

Bade Baba permeando cada célula do seu corpo.

E a cada passo, você fica mais aberto para receber

a graça e as bênçãos de Bade Baba.

Lembre-se — a graça de Bade Baba, a luz de Bade Baba,  
a sabedoria de Bade Baba são a fonte da proteção em sua vida.

Mantenha o foco no *pradakshina*.

Agora você fez um círculo completo ao redor de Bade Baba e  
está de pé em frente a Bade Baba.

Contemple o olhar benevolente de Bade Baba.

Retorne sempre para esta conexão com Bade Baba em seu próprio coração.

Ouçã, o brâmane tem um *prasad*, um presente abençoado de Bade Baba, para lhe dar.

O brâmane está oferecendo para você a bandeja do *puja*,  
que está agora transbordando com o *prasad* de Bade Baba.

Olhe, a bandeja contém as flores que você ofereceu aos pés de Bade Baba,  
Pedacos de coco fresco e doces.

Este *prasad* está permeado com a *shakti* abundante de Bade Baba.

Com humildade, receba e aceite este *prasad*,  
um presente do amado Bade Baba.

Coloque sua mão direita no peito e  
ofereça saudações a Bhagavan Nityananda.

Caminhe silenciosamente para fora do portal de prata.

Sente-se na sala espaçosa  
colocando a bandeja de *prasad* ao seu lado.

Feche seus olhos.

Visualize Bade Baba em seu coração.

Medite.

© 2012, 2015 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.