

# Shiva Manasa Puja

## L'adorazione mentale al Signore Shiva

Cantare l'inno devozionale *Shiva Manasa Puja* e assorbire la mente nel suo significato offre un modo potente per evocare la presenza del Signore Shiva.

Questo inno viene attribuito al maestro spirituale dell'8° secolo Adi Shankaracharya e viene cantato negli Ashram Siddha Yoga sin da quando, negli anni '60, Baba Muktananda lo introdusse nel programma giornaliero, insieme alla recitazione dello *Shiva Mahimnah Stotram*. La quarta e quinta strofa dello *Shiva Manasa Puja* vengono inoltre recitate regolarmente dai Siddha Yogi quando iniziano l'offerta di *seva*, dedicando le loro azioni in servizio al Guru e a Dio.

Nello *Shiva Manasa Puja*, l'atto di adorazione esteriore viene portato all'interno, con la bellezza, il profumo e la dolcezza delle offerte create dalle risorse illimitate dell'immaginazione di chi compie l'adorazione. Identificando aspetti del proprio essere con le caratteristiche di Shiva, l'adorazione del devoto porta al riconoscimento dell'unità con il Signore.

Questo inno può servire anche da modello per creare la vostra pratica di adorazione mentale. L'adorazione mentale del Guru o di una divinità aiuta a concentrare e purificare la mente e a favorire l'unione con l'oggetto della propria adorazione.

# Shri Shiva Manasa Puja

## Adorazione mentale al Signore Shiva

### Strofa 1

O oceano di misericordia, o maestro delle creature limitate,  
ho immaginato per Te un trono di pietre preziose,  
acqua fresca nella quale Tu possa bagnarti, vesti divine adorne di molti gioielli,  
pasta di legno di sandalo mista a essenza di muschio per ungere il tuo corpo, fiori di  
gelsomino e di *champaka*, foglie di *bilva*, incenso raro e una fiamma splendente.  
Accetta tutto questo che ho immaginato nel mio cuore per Te, o Dio.

### Strofa 2

Riso dolce in una ciotola d'oro incastonata con i nove gioielli, i cinque tipi di cibo  
derivati da latte e caglio, banane, verdure, acqua dolce profumata di  
canfora e una foglia di betel: ho preparato tutto questo nella mia mente con devozione.  
O Signore, ti prego accettali.

### Strofa 3

Un baldacchino, due frustini di coda di yak, un ventaglio e uno specchio immacolato,  
una *vina*, timpani, un *mridang* e un grande tamburo, canti e danze, inchini completi e  
vari tipi di inni, tutto questo ti offro nella mia immaginazione.  
O Signore onnipotente, accetta la mia adorazione a Te.

### Strofa 4

Tu sei il mio Sé; Parvati è la mia ragione. I miei cinque *prana* sono i tuoi servitori, il mio  
corpo è la Tua casa, e tutti i piaceri dei miei sensi sono oggetti da usare per la Tua  
adorazione. Il mio sonno è il Tuo stato di *samadhi*. Ovunque io cammino, cammino  
attorno a Te, tutto ciò che dico è in lode a Te, tutto ciò che faccio è in devozione a Te,  
o Signore benevolo.

## Strofa 5

Qualunque peccato abbia commesso con le mie mani, i piedi, la voce, il corpo,  
le azioni, le orecchie, gli occhi o la mente, che sia proibito dalle Scritture o no, ti prego  
perdona tutto. Lode! Lode! O oceano di compassione! O grande Dio!  
O Signore benevolo!