

Riflessioni su Gurumayi Chidvilasananda

Il mio cuore tende verso la luce

di Paul Hawkwood

Sono in piedi nel deserto dell'Arizona,
sotto un'oscurità profonda
e le stelle
e luce remota.

Il cielo inizia a rischiararsi,
incornicia la gobba luminosa della luna,
due alberi,
e i dirupi lontani.

La mia mente, sempre curiosa, si domanda
quale sia la definizione di alba.

È quando una tenuissima luce fende l'oscurità
e muta il cielo in un purissimo profondo blu?

È quando il primo frammento del luminoso occhio del sole
scruta oltre il bordo della terra?

Oppure quando il sole si mostra completamente sopra all'orizzonte
e nasconde la notte?

La mente chiede ancora: che ne è della mia alba?

Il mio volgermi verso la luce?

Quando saprò che la notte è passata?

Di sicuro riesco a vedere più del buio, anche ora sento
un grande blu all'interno,
colmo di respiro e silenzio e spazio.

Ha importanza se il giorno non è ancora spuntato del tutto?

Sento le parole di Gurumayi:

Abbiate questa consapevolezza

Io sono luce.

Io sono Coscienza.

*Sotto a tutte le fluttuazioni della mente,
brilla costantemente la luce divina.*

Sono innamorato, sembra, dello stato intermedio,
la danza fluttuante
tra il buio e la luce dell'alba.

Ma il mio cuore tende verso la luce, solo la luce;
"Ora", insiste.

Sento le parole di Gurumayi:

*Quando guardate il levar del sole,
il bellissimo sole scintillante,
potete ispirare il sole
ed espirare il sole.*

Sono in piedi nella prima alba in Arizona,
ora il sole, visibile e brillante, riscalda il giorno.

Inspiro il sole,
espiro il sole. A lungo, respiro,
e sento che divento
infinito.

Chi è che respira, mi chiedo, e chi osserva
il respiro

e colui che respira?

Chi illumina questo respiro,

e colui

che lo osserva?

Scopri lo splendore del tuo cuore.

Risplende di luce divina,

mi sussurra Gurumayi.

Queste parole entrano nella mia consapevolezza.

Esse sono uno specchio
che riflette il mio cuore:

il tuo cuore ...

risplende di luce divina.

Qualcosa dentro di me sorride, si apre,
respira con naturalezza. Nasce la consapevolezza:
la luce del mio cuore ... proprio il mio cuore

risplende di luce divina.

Lo sento - quieto,
come la luce del sole -

Io sono luce.

Io sono Coscienza.

Il mio cuore illumina tutto questo.

Il mio cuore serba tutto questo.

È tutto dentro di me.

Lo sente il mio respiro.

Lo sente il mio cuore.

Io sono luce.

Io sono Coscienza.

Osservo il sole continuare a salire in cielo
e il buio dissolversi.

Voglio andare
più in profondità.

*Fa che il sole per me
tutto il tuo essere,*

continua Gurumayi.

*Fa che tutto il tuo essere
si fonda nella luce del sole.*

Fa...

La sua parola si libra dentro di me.

La lascio entrare, e

già tutto

si dissolve e

si dissolve ...

Ora sono solo respiro e quiete

consapevolezza

e soave

luce ardente.

Ascolto.

La barriera del corpo si dissolve

dice Gurumayi,

e si unisce alla luce divina.

Il giorno nasce

e nasce,

e nasce.

I versi in corsivo sono insegnamenti di Gurumayi, dal suo libro *Courage and Contentment* (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1999), pp. 119-120.

