

Durch das Licht des Gurus erneuert
Eine Dharana zu Gurupurnima 2021
Von Gauri Maurer

Stell dir vor, du sitzt am Ufer eines Sees.

Das Wasser ist klar.

Betrachte das Gestein und die Pflanzen unter der Oberfläche
und den Schimmer der vorbeischwimmenden bunt schillernden Fische.

Lange Gräser wiegen sich am Rande des Wassers.

Die Sonne taucht die Landschaft in ein warmes, goldenes Licht.

Nimm deinen Atem wahr,
der dein Wesen beim Einatmen im Inneren streichelt
und beim Ausatmen ausströmt.

Genieße die sanfte Bewegung des ein- und ausströmenden Atems.

Nimm wahr, wie das Sonnenlicht die Grashalme aufleuchten lässt.

Nimm wahr, wie das Sonnenlicht tausenden Diamanten gleich
auf der Oberfläche des Sees glitzert.

Erfreue dich daran, wie das Licht des Gurus in jedem Teilchen deines Atems
funkelt.

Atme ein und lass den Brustkorb weit werden.

Atme aus und lass den Atem weiter ausströmen.

Lenke jetzt die Aufmerksamkeit auf das gegenüberliegende Ufer des Sees.

Da ist eine Bergkette, deren Hänge üppig mit Büschen und Bäumen bewachsen sind.

Schau, wie wunderschön dieses Panorama in diesem Licht erscheint.

Die Brise berührt auf ihrem Weg über die Gipfel die Gebirgsblumen.

Atme den Duft dieser Brise ein, die zu dir herüberweht.

Fange diesen Duft ein. Spüre seine himmlische Berührung.

Atme die Schönheit dieses Duftes ein.

Er ist leicht.

Er ist lieblich.

Er ist für dich.

Warum ist das Sonnenlicht so sanft, so seidig?

Die Sonne steht tief am Himmel und reist zu einem anderen Horizont, um jenen Teil der Welt zu erleuchten.

Während die Sonne sich der Horizontlinie nähert, schmücken Licht und Schatten die Umrisse und Abhänge der Berge.

Schau nach oben.

Der Himmel, die zarten Wolken, die Sonnenstrahlen.

Sieh zu, wie das strahlende Licht der untergehenden Sonne
Teilchen der Atmosphäre berührt und Farbprismen erschafft.

Und schau jetzt noch einmal auf das klare Wasser des Sees vor dir.
Was siehst du?

Die Sonnenstrahlen leuchten in die Tiefen des Wassers.
Die Farbprismen, die du am Himmel gesehen hast, spiegeln sich auf dem Wasser
und überziehen es mit lauter Edelsteinen.

Licht. Überall.

Licht um dich herum.

Licht am Horizont.

Licht oben.

Licht unten.

Licht innen.

Licht außen.

Schillerndes Licht. *Jyoti*.

Licht, das sich seinen Weg durch die Äste der Bäume bahnt.

Gesprenkeltes Licht. *Dyuti*.

Licht, das sanft auf dein Gesicht fällt und deine Haut wärmt.

Sanftes Licht. *Kanti*.

Licht, das dein Wesen durchdringt und dein Gemüt belebt.

Atme das Licht ein.

Atme das Licht aus.

Das Gestirn des Lichts, die große Göttin, die Sonne, ist unter den Horizont getaucht.

Die Abenddämmerung bricht an.

Lenke deine Aufmerksamkeit nach Osten.

Was geschieht da?

Siehst du es?

Wir feiern Gurupurnima.

Wir ehren das Licht des Gurus.

Schau. *Purnima* geht auf.

Der Vollmond. Der Vollmond des Gurus.

Er ist eine leuchtende rosafarbene Perle.

Was erlebt dein Herz,
wenn du das Leuchten des Mondes bewunderst?

Sein Leuchten ist ehrfurchtgebietend.

Pradyota. Strahlendes Licht.

Was steigt in deinem Herzen auf,
wenn du staunend auf die Sanftheit des rosafarbenen Perlenmondes blickst?

Seine Sanftheit ruft Ehrerbietung hervor.
Aloka. Sanftes Licht.

Zieht dich der Vollmond in sein Wesen hinein?
Oder ziehst *du* die Süße des Mondes in dein Wesen hinein?

Wenn der Mond scheint, steigt das Wasser auf, um seinem Licht zu begegnen.

Nimm wahr, wie auch dein Herz anschwillt,
um den Segen des Vollmonds des Gurus in Empfang zu nehmen.

Singt der Vollmond?
Hörst du es?

Oder ist es dein eigenes Herz, das singt?
Was hörst du?

Aah. Es ist eine Melodie...die Melodie göttlicher Liebe.

Und was genau siehst du?

Es ist Licht. Das Licht göttlicher Liebe.

Shri Guru hat das göttliche Licht im Innern deines Herzens entzündet.

Dieses Lichtes wegen,
das durch die Gnade des Gurus in deinem Inneren erweckt wurde,
siehst du Licht in deinem Leben.

Göttliches Licht – so herrlich strahlend.

Es erleuchtet jeden Winkel deines Wesens.

Liebe erwacht in jeder Zelle deines Wesens.

Dieses göttliche Licht ist so sanft wie das Blütenblatt einer Jasminblüte,
doch es hat die Macht, dich vollständig zu reinigen.

Das göttliche Licht ist so stark wie ein loderndes Feuer,
doch seine Süße wird dich schmeichelnd den Nektar der Liebe trinken lassen.

Trinke das Licht der Mondstrahlen.

Koste das Licht der Liebe des Gurus.

Trinke das Licht des Firmaments.

Koste das Licht der Weisheit des Gurus.

Erlaube diesem göttlichen Licht, deinen Geist zu besänftigen.

Erlaube diesem göttlichen Licht, dein ganzes Wesen in Freude zu hüllen.

Erlebe, dass *du* das göttliche Licht bist.

Prakasha, das Licht des Höchsten Bewusstseins.
Dein Licht, das vom Licht des Gurus entzündet wurde.

Das göttliche Licht des Gurus ist *saccidananda*.
Wahrheit, Bewusstsein und Glückseligkeit.

Der Guru ist bei dir. Licht.

Der Guru ist neben dir. Licht.

Der Guru geht vor dir. Licht.

Der Guru geht hinter dir. Licht.

Der Guru lächelt mit dir. Licht.

Der Guru wacht über dich. Licht.

Höre diese Worte aus der Stille deines Herzens aufsteigen.

Ich bin großartig – ich bin dankbar.

Ich bin das Selbst – ich bin voller Weisheit.

Ich bin Licht – ich bin erneuert.

Ich bin durch das Licht des Gurus erneuert.

Und jetzt wiederhole still für dich, was du aus deinem Herzen aufsteigen gehört hast.

Ich bin großartig – ich bin dankbar.

Ich bin das Selbst – ich bin voller Weisheit.

Ich bin Licht – ich bin erneuert.

Ich bin durch das Licht des Gurus erneuert.

Licht. So göttlich.

Meditiere.

Meditiere mit diesem Licht, das in deinem Herzen leuchtet.



© 2021 SYDA Foundation®. Alle Rechte vorbehalten.