

Rinnovati dalla luce del Guru
Dharana per Gurupurnima 2021
di Gauri Maurer

Visualizza te stesso seduto sulla riva di un lago.

L'acqua è chiara.

Vedi le rocce, e le piante che vivono sotto la superficie,
e il luccichio dei pesciolini iridescenti che nuotano.

Erbe alte ondeggiano sul bordo dell'acqua.

La luce del sole bagna il paesaggio di una calda tonalità dorata.

Diventa consapevole del tuo respiro
che accarezza l'interno del tuo essere nell'inspirazione
e scorre all'esterno quando espi.

Assapora il dolce movimento dell'inspirazione e dell'espiazione.

Osserva la luce del sole che illumina ogni filo d'erba.

Osserva la luce del sole che brilla
come migliaia di diamanti sulla superficie del lago.

Gioisci di ogni particella del tuo respiro
scintillante della luce del Guru.

Inspira e lascia che la cassa toracica si espanda.

Espira, e lascia che il respiro continui a fluire all'esterno.

Ora porta l'attenzione all'altro lato del lago.

C'è una catena di montagne dai pendii lussureggianti di cespugli e alberi.

Guarda quanto appare bella questa vista nella luce.

La brezza tocca i fiori della montagna soffiando oltre le vette.

Inala il profumo della brezza che aleggia verso di te.

Cogli quel profumo. Senti il suo tocco etereo.

Respira nella bellezza di quel profumo.

È leggero.

È delizioso.

È per te.

Perché la luce del sole è così morbida, così setosa?

Il sole è ormai basso nel cielo, e viaggia verso un altro orizzonte
per illuminare quella parte del mondo.

Mentre il sole si avvicina alla linea dell'orizzonte,
luci e ombre adornano le curve e i pendii della montagna.

Guarda in alto.

Il cielo, le nuvole vaporose, i raggi del sole.

Guarda come la luce raggiante del sole che scende
tocca le particelle dell'atmosfera, creando prismi di colore.

E ora, guarda di nuovo le acque trasparenti del lago davanti a te.
Cosa vedi?

I raggi del sole brillano nelle profondità dell'acqua.
Il prisma di colore che hai visto nel cielo si riflette sull'acqua
riversandosi in un letto di gemme.

Luce. Dappertutto.

Luce vicino a te.

Luce all'orizzonte.

Luce sopra.

Luce sotto.

Luce dentro.

Luce fuori.

Luce scintillante. *Jyoti*.

Luce che si fa strada tra i rami degli alberi.

Luce diffusa. *Dyuti*.

Luce che scende dolcemente sul tuo viso, riscaldando la pelle.

Luce morbida. *Kanti*.

Luce che permea il tuo essere, elevando il tuo spirito.

Inspira la luce.

Espira la luce.

Il globo di luce, il grande dio, il Sole, è sceso sotto l'orizzonte.

Ora è il crepuscolo.

Porta la tua attenzione verso est.

Cosa sta succedendo?

Vedi?

Stiamo celebrando Gurupurnima.

Stiamo adorando la luce del Guru.

Guarda. *Purnima* sta salendo.

La luna piena. La luna piena del Guru.

È una luminosa perla rosa.

Che cosa prova il tuo cuore
mentre ti meravigli dello splendore della luna?

Il suo splendore è magnifico.

Pradyota. Luce radiosa.

Cosa nasce nel tuo cuore

guardando meravigliato la dolcezza della perla rosa?

La sua dolcezza evoca riverenza.

Aloka. Luce delicata.

La luna piena ti sta attirando nel suo essere?

O sei *tu* che attiri nel tuo essere la dolcezza della luna?

Quando la luna splende, le masse d'acqua si sollevano
per andare incontro alla sua luce.

Allo stesso modo, nota che il tuo cuore si gonfia
per ricevere le benedizioni della luna piena del Guru.

La luna piena sta cantando?

La senti?

O è il tuo cuore che canta?

Che cosa senti?

Aah. È una melodia... una melodia di amore divino.

E cos'è che vedi?

È luce. La luce dell'amore divino.

Shri Guru ha acceso la luce divina nel tuo cuore.

Grazie a questa luce,
che è stata risvegliata dentro di te dalla grazia del Guru,
tu vedi la luce nella tua vita.

Luce divina — così splendida.

Illumina ogni angolo del tuo essere.

L'amore è risvegliato in ogni cellula del tuo essere.

Questa luce divina è delicata come il petalo del fiore di gelsomino,
eppure ha il potere di purificarti completamente.

La luce divina è forte come un fuoco ardente,
eppure la sua dolcezza ti persuaderà a bere il nettare dell'amore.

Bevi la luce dei raggi di luna.

Gusta la luce dell'amore del Guru.

Bevi la luce del firmamento.

Gusta la luce della saggezza del Guru.

Lascia che questa luce divina calmi la tua mente.

Lascia che questa luce divina avvolga di gioia tutto il tuo essere.

Sperimenta che la luce divina sei tu.

Prakasha, la luce della Coscienza.

La tua luce, che è stata illuminata dalla luce del Guru.

La luce divina del Guru è *saccidananda*.

Verità, Coscienza e Beatitudine.

Il Guru è con te. Luce.

Il Guru è accanto a te. Luce.

Il Guru cammina davanti a te. Luce.

Il Guru cammina dietro di te. Luce.

Il Guru sorride con te. Luce.

Il Guru veglia su di te. Luce.

Ascolta queste parole che sorgono dalla quiete del tuo cuore.

Io sono grande — Io sono grato.

Io sono il Sé — Io sono pieno di saggezza.

Io sono luce — Io sono rinnovato.

Sono rinnovato dalla luce del Guru.

E ora ripeti a te stesso ciò che hai sentito sorgere dal tuo cuore.

Io sono grande — Io sono grato.

Io sono il Sé — Io sono pieno di saggezza.

Io sono luce — Io sono rinnovato.

Sono rinnovato dalla luce del Guru.

Luce. Così divina.

Medita.

Medita con questa luce che brilla nel tuo cuore.

