Contemplazione di Guanyin

Sedete in una posizione comoda, chiudete gli occhi, lasciate che il vostro corpo si rilassi, e per alcuni minuti prestate attenzione al respiro.

Immaginate di sedere su una spiaggia di fronte al mare. E' una notte nuvolosa.
Sentite il continuo mormorio delle onde, la calda brezza marina, il profumo dell'aria salata.
Ora guardate una splendida luna piena appena sorta.
Guardate il riflesso della luna sull'acqua.
Contemplate la luna per lungo tempo. La vedete diventare sempre più luminosa, abbagliante.
Gradualmente si trasforma in Guanyin, il suo corpo è circondato da un'aura raggiante.
Lentamente ella discende verso di voi, in piedi su un fiore di loto che fluttua sulle onde.
E' una donna matura dai lineamenti asiatici, con un copricapo decorato e una lunga veste fluttuante.

Nel vedervi, Guanyin sorride meravigliosamente, e lacrime di gioia brillano nei suoi occhi.
E' così felice di vedervi. Quando si avvicina, lasciate che la sua luce radiosa penetri in voi.
Lasciate che la sua forza, la sua pace e la sua compassione diventino parte di voi.
Apritevi a lei, affinché si fonda completamente con voi.
Sentite una compassione infinita per voi stessi e per tutti gli esseri senzienti.

Le vostre difficoltà, le vostre debolezze, i vostri limiti;
la vostra mancanza di autoconsiderazione;
le vostre incertezze, il vostro dolore…
lasciate che tutto sia accettato.
Lasciate che la vostra sofferenza e la vostra confusione siano circondate
dall'amore che Guanyin risveglia in voi.
Lasciatevi abbracciare dalla sua compassione per sempre.
Rimanete in questo stato finché ne avete bisogno.

Infine, è tempo che Guanyin vi lasci.
La vedete di nuovo di fronte a voi allontanarsi lentamente e scomparire.
Anche il mare ed il cielo svaniscono. Rimanete in contemplazione dello spazio vuoto.
Apritevi a questo spazio e sperimentatelo, nella pace.

Quando vi sentite pronti, tornate al presente.
Concentratevi ancora per qualche minuto sul respiro e aprite gli occhi.