

REMEI ARNAUS MORRAL

Trasbalsats, els dies de fosc;  
encesa per dins,  
desborden les emocions.  
I aquest silenci estrany, tan estrany  
per dins i per fora...  
I aquest silenci interior:  
sec, dur;  
un crit interior,  
desassossegat esglai  
per dins,  
la por que sento  
de mi mateixa...  
La rosego, la trituro,  
la queixalo i l'escupo...  
i torna dins meu...  
Fins que una llum daurada  
contrasta  
amb la íntima soledat que sento.  
I aquesta llum daurada  
es presenta davant meu.

Una llum tan bonica, tan clara  
que a poc a poc  
m'assossega  
aquest neguit tan profund...  
Em vesteixo amb aquesta llum  
tan lluminosa,  
amb aquest daurat tan preciós...  
I amb aquest vestit daurat  
camino de nou  
pel camí de l'ànima.  
I de cop entenc  
que em ve a rescatar  
d'un lloc negre, tenebrós  
que sense saber com,  
l'he cridat jo mateixa  
per l'espant  
d'aquests dies turbulents...  
Estic tan agraïda a la llum daurada  
que m'hagi rescatat...  
I ara, amb aquesta consciència  
començo de nou  
a transitar el camí de llum  
i de l'amor infinit, pur  
i sempre disponible

a l'interior del cor...

Una altra ensenyança  
d'aquest camí de vida  
i de perdó...

Que l'alegria torni a tocar-me  
plenament l'ànima  
i l'expansió amorosa  
torni a cosir els pedaços  
que han quedat fora del cor...

I pugui tornar a respirar  
amb serenitat, amb llum  
amb pau interior...

Que així sigui,  
que així sigui,  
que així sigui.

Travessar

aquest desert interior nu,

ben nu...

Apareix de sobte

aquest fil de llum daurada

entre les cortines.

El respiro...

És la llum més elevada

i la seva vibració

em porta a endinsar-me

en la més profunda respiració...

Em calma el desassossec

d'aquests dies tan gelats

que he sentit dins meu.

Una veu s'apropa dins meu:

respira...

respira amb tendresa i amor...

Aquests dies

arriben per respirar

amb tendresa i amor...

I així entro dins el meu silenci

que m'espera

per recordar aquesta llum

aquest amor

aquesta energia...  
Per recordar-me  
que aquest lloc interior,  
tan meu,  
és ple d'un amor profund  
d'una llum immensa  
i d'una energia  
que pot ser immensa  
si cada dia la convoco...  
I així em dic cada dia el mantra:  
ets llum...  
ets energia...  
ets amor...  
No ho oblidis mai,  
no ho oblidis mai.  
I respiro profundament,  
delicadament...  
La respiració  
amb consciència profunda  
és el que allibera l'ànima  
de la ment incansable  
que pretén seduir-me  
a cada moment.  
Llum daurada,

llum daurada  
acompanya'm  
en aquest camí  
de llum.

**Cursos DUODA**