

La pratique de *dakshina*

Lettre d'un enseignant de méditation Siddha Yoga

1^{er} juillet 2016

Chers tous,

Shubh Gurupurnima !

Le mois de juillet est consacré à la vénération de Shri Guru. Sur la voie du Siddha Yoga nous avons l'immense chance de recevoir la grâce et les bénédictions de trois Gurus : Gurumayi Chidvilasananda, Baba Muktananda et Bhagavan Nityananda. *Gurupurnima* est une occasion en or de contempler le don de *shaktipat* et les enseignements que nous avons reçus de nos Gurus. La transformation que nous vivons dans chaque aspect de notre vie est à la fois indescriptible et sans prix. Il est naturel que notre cœur exprime une profonde gratitude pour nos Gurus. Alors, sur la voie du Siddha Yoga, le mois de *Gurupurnima* est consacré à la pratique de la *dakshina*. J'en dirai plus sur cette pratique un peu plus loin.

Le message de Gurumayi pour 2016 est

Avance avec détermination
jusqu'à devenir
ancré
dans la Joie Suprême

Pendant ce mois de juillet, notre étude du Message de Gurumayi pour 2016 est centrée sur le mot *Suprême*.

En italien, ma langue maternelle, l'adjectif *suprema* vient du latin *supremus*, qui signifie « le plus élevé ». *Supremus* a sa racine dans *superus* qui signifie « ce qui est au-dessus ». Sur la voie du Siddha Yoga, nous considérons que le mot *Suprême* décrit ce qui est au-dessus des différences et au-delà de toute comparaison – le Soi.

Les écritures indiennes utilisent le terme sanskrit *parama* pour décrire ce qui est

suprême – ce qui est excellent, transcendant et au-delà de l'ordinaire. Le Soi suprême est ce qui est universel ; c'est la quintessence de qui nous sommes réellement.

Pour *Gurupurnima*, nous honorons et vénérons Shri Guru qui a atteint l'état suprême. La grâce du Guru nous éveille à la conscience du Soi suprême en nous, et le Guru nous exhorte à nous engager dans les enseignements et les pratiques du Siddha Yoga qui nous accorderont l'expérience durable de l'état suprême.

Je vais vous énoncer de trois façons différentes, les enseignements de Gurumayi et les pratiques du Siddha Yoga – et la grâce dont ils sont imprégnés – qui m'aident à reconnaître et savourer la plénitude du Soi suprême en moi.

Ma première pratique est de diriger sans cesse mon attention vers les enseignements de Gurumayi tout au long de la journée. Les rappels des enseignements du Guru sont là partout où je vais. Ils sont dans le geste gentil et inattendu d'un étranger à l'arrêt du bus, dans la sagesse du feedback d'un collègue, dans le respect qui existe entre ma femme et moi, et dans l'épanouissement de notre adorable fille de onze ans. C'est par là que je saisis avec profondeur la vérité des enseignements de Gurumayi et que je ressens la présence du Soi suprême en chacun et en toute chose.

La seconde manière de me relier au Soi suprême est l'étude régulière des enseignements publiés sur le site international de la voie du Siddha Yoga. Contempler les enseignements qui sont donnés au moyen de différents médias est ma première pratique du matin, avant la méditation. Quelquefois, je suis émerveillé par une photographie exquise des galeries de la nature ; parfois, je réfléchis aux paroles du Guru. Je trouve que chaque élément du site International est une porte qui s'ouvre vers l'expérience intérieure du Suprême. Comme j'ai de la chance, et comme vous en avez, vous aussi ! Quelle chance nous avons *tous* d'avoir cette extraordinaire abondance de sagesse disponible au bout de nos doigts. Voici tout ce que je peux dire : *Che meraviglia! Grazie mille, Gurumayi.*

Je vais vous parler de quelques-uns de mes éléments préférés ! J'espère que vous aussi allez y participer et en tirer un enseignement. Ce sont :

- Les séances mensuelles de méditation. La prochaine séance aura lieu le 9 juillet.
- Les commentaires du *Pratyabhijna-hridayam : Le Cœur de la reconnaissance.*

Le site international de la voie du Siddha Yoga est mis en place par les nombreux Siddha Yogis du *sangham* mondial du Siddha Yoga, qui adorent apporter leur contribution à cette vaste mine d'images et de paroles qui transforment notre vie. Je vous indique comment contribuer précisément au site international pendant ce mois de célébration de *Gurupurnima* : vous pouvez envoyer une photo de la lune montante pour la galerie d'images de la lune de *Gurupurnima*.

La troisième merveilleuse et importante pratique du Siddha Yoga qui me donne accès à mon Soi est mon offrande régulière de *dakshina*. La *dakshina* est l'une des pratiques fondamentales du Siddha Yoga et c'est la pratique sur laquelle nous allons nous concentrer pendant tout le mois de juillet. Nous offrons une *dakshina* en reconnaissance des enseignements que donne le Guru. Ces dernières années, l'engagement conscient dans la pratique mensuelle de la *dakshina* m'a ouvert au cycle éternel de donner et recevoir.

Puisque ce mois de *Gurupurnima* est consacré à la pratique de la *dakshina* du Siddha Yoga, je voudrais vous dire comment je l'accomplis : je fais mon offrande le même jour de chaque mois. Ce jour-là, je fais une pause et je me relie à la motivation qui me pousse à offrir une *dakshina*. En pratiquant *smarana*, le souvenir conscient de la grâce du Guru, un changement a lieu dans mon état intérieur. Je prends conscience de l'espace de plénitude et de quiétude en moi, là où le lien d'amour avec le Guru ne cesse de s'approfondir et de grandir. J'ai découvert ainsi que la pratique de la *dakshina* renforçait subtilement et de façon importante ma relation avec mon propre cœur.

Je vous invite à lire et étudier l'Exposé sur la *dakshina* pour approfondir votre connaissance de cette pratique importante. Je vous engage aussi à lire la magnifique invitation des Swamis du Siddha Yoga en l'honneur de *Gurupurnima* et à faire une offrande spéciale. Et je vous encourage chaleureusement, en ce moment propice de *Gurupurnima*, à commencer ou à augmenter votre offrande mensuelle de *dakshina*.

Chaleureuses salutations,

Leonardo Russo

Enseignant de méditation Siddha Yoga