

La pratica della Dakshina

Lettera di un insegnante di Meditazione Siddha Yoga

1° luglio 2016

Carissimi,

Shubh Gurupurnima!

Il mese di luglio è dedicato all'adorazione di Shri Guru. Sul sentiero Siddha Yoga, abbiamo la grande fortuna di ricevere la grazia e le benedizioni da tre Guru: Gurumayi Chidvilasananda, Baba Muktananda e Bhagavan Nityananda. Gurupurnima è un'opportunità d'oro di contemplare il dono di *shaktipat* e gli insegnamenti che abbiamo ricevuto dai nostri Guru. La trasformazione che sperimentiamo in ogni aspetto della nostra vita è indescrivibile e preziosa. È naturale che il nostro cuore esprima una gratitudine profonda verso i nostri Guru. Perciò, sul sentiero Siddha Yoga, il mese di Gurupurnima è dedicato alla pratica della *dakshina*. Su questa pratica scriverò più avanti.

Il Messaggio di Gurumayi per il 2016 è

Muoviti con risolutezza
per
ancorarti
nella Gioia Suprema

Durante questo mese di luglio, il nostro studio del Messaggio di Gurumayi per il 2016 sarà concentrato sulla parola *Suprema*.

In italiano, mia lingua madre, l'aggettivo *suprema* deriva dal latino *supremus*, che significa "altissimo". *Supremus* ha la sua radice in *superus*, che significa "ciò che è al di sopra". Sul sentiero Siddha Yoga, noi pensiamo che la parola *Suprema* sia un descrittore di ciò che è al di sopra delle differenze e al di là dei paragoni – il Sé.

Le scritture dell'India usano la parola sanscrita *parama* per descrivere ciò che è supremo – ciò che è il più eccellente, trascendente e oltre l'ordinario. Il Sé Supremo è ciò che è universale; è la quintessenza di quello che noi siamo veramente.

A Gurupurnima onoriamo e adoriamo Shri Guru che ha raggiunto lo stato supremo. La grazia del Guru ci risveglia alla consapevolezza del Sé supremo all'interno, e il Guru ci esorta ad impegnarci con gli insegnamenti e le pratiche Siddha Yoga, che ci daranno un'esperienza duratura dello stato supremo.

Vorrei condividere con voi tre modi nei quali gli insegnamenti e le pratiche Siddha Yoga – e la grazia di cui sono permeati – mi sostengono nel riconoscere e assaporare la pienezza del Sé supremo all'interno.

La prima è la pratica di rivolgere la mia attenzione agli insegnamenti di Gurumayi più volte durante il giorno. Ovunque vada, sono a mia disposizione i promemoria degli insegnamenti del Guru. Li trovo in un gesto inaspettato di gentilezza da parte di uno sconosciuto alla fermata dell'autobus, nella saggezza che c'è in un commento di un collega, nel rispetto che si esprime tra me e mia moglie, o nello sbocciare della nostra adorabile figlia undicenne. Tutti questi sono modi in cui acquisisco una comprensione più profonda della verità degli insegnamenti di Gurumayi, e l'esperienza della presenza del Sé supremo in tutte le persone e in ogni cosa.

Il secondo modo con cui entro in contatto con il Sé supremo è tramite lo studio regolare degli insegnamenti sul sito web del sentiero Siddha Yoga. La mia prima pratica al mattino, prima della meditazione, è contemplare gli insegnamenti, presentati con svariati mezzi. A volte rimango incantato di fronte alle splendide fotografie delle Gallerie della natura, talvolta rifletto sulle parole del Guru. Trovo che ogni elemento del sito web sia una soglia per sperimentare il Supremo all'interno. Come sono fortunato, e come siete fortunati voi! Quanto siamo fortunati *tutti* noi ad avere questa straordinaria abbondanza di saggezza, così facilmente disponibile a portata di mano. Tutto ciò che posso dire è: *Che meraviglia! Grazie mille, Gurumayi.*

Permettetemi di condividere con voi alcuni degli elementi che preferisco! Spero che anche voi vogliate parteciparvi e imparare da questi. Sono:

- Le Sessioni mensili di Meditazione. La prossima sessione si terrà il 9 luglio
- I Commenti sul *Pratyabhijna-hridayam: Il Cuore del Riconoscimento*

Il sito web del sentiero Siddha Yoga è sostenuto da molti Siddha Yogi del *sangham* mondiale Siddha Yoga, a cui piace molto contribuire a questa vasta raccolta di immagini e parole che hanno il potere

di trasformare la vita. Voglio raccomandarvi un modo speciale di contribuire anche voi al sito web durante questo mese di celebrazione di Gurupurnima: potete inviare una foto della luna crescente, per la Galleria della Luna di Gurupurnima.

La terza meravigliosa e significativa pratica Siddha Yoga che mi dà accesso al mio Sé interiore è l'offerta regolare di *dakshina*. La *dakshina* è una delle pratiche centrali del Siddha Yoga e la pratica su cui ci concentreremo durante tutto il mese di luglio. Noi offriamo *dakshina* in riconoscenza degli insegnamenti che il Guru ci impartisce. In questi ultimi anni, l'impegno consapevole nella Pratica Mensile di Dakshina mi ha aperto al ciclo infinito del dare e del ricevere.

Poiché il mese di Gurupurnima è dedicato alla pratica Siddha Yoga della *dakshina*, vorrei condividere con voi come la faccio io: faccio la mia offerta lo stesso giorno di ogni mese; in quel giorno, per un momento mi fermo e mi connetto con lo scopo della mia offerta di *dakshina*. Mentre pratico *smarana*, il ricordo cosciente della grazia del Guru, nel mio stato interiore avviene un cambiamento: divento consapevole dello spazio di pienezza e tranquillità all'interno, dove il legame d'amore con il Guru si approfondisce e si espande sempre di più. In questo modo sono arrivato a vedere che la pratica di *dakshina* rafforza in modo sottile e considerevole la mia relazione con il mio cuore.

Vi invito a leggere e studiare l'Esposizione sulla *Dakshina*, per imparare di più su questa pratica significativa. Vi esorto anche a leggere il bellissimo Invito in onore di Gurupurnima, da parte degli Swami del Siddha Yoga, e a fare un'offerta speciale. E vi incoraggio caldamente, in questo tempo così propizio di Gurupurnima, a iniziare o ad aumentare la vostra offerta mensile di *Dakshina*.

Calorosi saluti,

Leonardo Russo

Insegnante di Meditazione Siddha Yoga