

A Prática de Dakshina

Carta de um Professor de Meditação Siddha Yoga

1º de julho de 2016

Queridos,

Shubh Gurupurnima!

O mês de julho é dedicado à adoração do Shri Guru. No caminho de Siddha Yoga, temos a imensa sorte de receber a graça e bênçãos de três Gurus: Gurumayi Chidvilasananda, Baba Muktananda, e Bhagavan Nityananda. Gurupurnima é uma oportunidade de ouro de contemplar o presente de *shaktipat* e os ensinamentos que recebemos de nossos Gurus. A transformação que experimentamos em cada aspecto de nossas vidas é indescritível e inestimável. É natural para nossos corações expressar uma profunda gratidão por nossos Gurus. Assim, no caminho de Siddha Yoga, o mês de Gurupurnima é dedicado à prática da *dakshina*. Vou escrever mais sobre esta prática mais adiante.

A Mensagem de Gurumayi para 2016 é

Mova-se com determinação

para tornar-se

ancorado

na Alegria Suprema

Durante o mês de julho, nosso estudo da Mensagem de Gurumayi para 2016 foca-se na palavra *Suprema*.

Em italiano, minha língua materna, o adjetivo *suprema* é derivado da palavra *supremus*, em latim, que significa “mais elevado”. *Supremus* tem raiz em *superus*, “aquilo que está acima”. No caminho de Siddha Yoga, pensamos na palavra *Suprema* como uma descrição daquilo que está acima de diferenças e além de comparação – o Ser.

As escrituras da Índia usam a palavra sânscrita *parama* para descrever aquilo que é supremo – aquilo que é excelente, transcendente e incomum. O Ser supremo é aquilo que é universal; é a essência de quem realmente somos.

Em Gurupurnima, honramos e adoramos Shri Guru, que alcançou o estado supremo. A graça do Guru nos desperta para a consciência do Ser supremo em nosso interior e o Guru nos estimula a nos engajarmos com os ensinamentos e práticas de Siddha Yoga, que nos darão a experiência duradoura do estado supremo.

Vou compartilhar com vocês três formas pelas quais os ensinamentos de Gurumayi, as práticas de Siddha Yoga e a graça com a qual elas estão permeadas, me apoiam em reconhecer e apreciar a plenitude do Ser supremo em meu interior.

A primeira é minha prática de voltar minha atenção aos ensinamentos de Gurumayi várias vezes durante o dia. Lembretes dos ensinamentos do Guru estão disponíveis para mim onde quer que eu vá. Eu os encontro em gestos inesperados de gentileza de um estranho no ponto de ônibus, na sabedoria de um feedback de um colega, no respeito que se manifesta entre mim e minha mulher e no desabrochar de nossa adorável filha de onze anos.

Todas estas são formas através das quais ganho uma compreensão mais profunda da verdade dos ensinamentos de Gurumayi e experimento a presença do Ser supremo em todos e em tudo.

A segunda forma pela qual me conecto com o Ser supremo, é através do estudo regular dos ensinamentos no site do caminho de Siddha Yoga. Contemplar os ensinamentos que são transmitidos através de diversas mídias, é minha primeira prática da manhã, antes da meditação. Algumas vezes me maravilho com uma linda foto na galeria da natureza; algumas vezes reflito sobre as palavras do Guru. Descubro que cada elemento do site é um portal para a experiência do Supremo no interior. Que sorte a minha e que sorte a sua! Como todos nós somos afortunados por termos todas essas dádivas de sabedoria tão facilmente disponíveis, na ponta de nossos dedos. Tudo que posso dizer é *Che meraviglia! Grazie mille, Gurumayi.*

Deixe-me compartilhar com vocês alguns de meus elementos favoritos! Espero que vocês também participem e aprendam com eles. Eles são:

- As Sessões Mensais de Meditação. A próxima sessão acontecerá no dia 9 de julho.
- Os comentários sobre o *Pratyabhijna-hridayam: O Coração do Reconhecimento*.

O site do caminho de Siddha Yoga é apoiado por muitos Siddha Yogues de todo o *sangham* global, que amam contribuir com este vasto tesouro de imagens e palavras transformadoras. Eu gostaria de recomendar uma forma específica através da qual você também pode contribuir para este mês de celebração de Gurupurnima: você pode enviar uma foto da lua crescente para a Galeria da Lua de Gurupurnima.

A terceira prática maravilhosa e significativa que me dá acesso ao meu Ser interior é a minha oferenda regular de *dakshina*. *Dakshina* é uma das práticas fundamentais de Siddha Yoga e a prática na qual nos focaremos durante o mês de julho. Oferecemos *dakshina* em reconhecimento aos ensinamentos que o Guru nos dá. Nos últimos anos, o fato de me engajar conscientemente com a Prática Mensal de Dakshina, me abriu para o ciclo eterno do dar e receber.

Uma vez que este mês de Gurupurnima é dedicado à prática de Siddha Yoga de *dakshina*, eu gostaria de compartilhar com vocês como eu a realizo: faço minha oferenda no mesmo dia, a cada mês. Naquele dia, faço uma pausa e me conecto com meu propósito ao oferecer *dakshina*. Ao praticar *smarana*, a lembrança consciente da graça do Guru, uma mudança ocorre em meu estado interno. Torno-me consciente do espaço interior de plenitude e quietude, onde o laço de amor com o Guru está sempre aprofundando e expandindo. Desta forma, percebi que a prática de *dakshina* fortaleceu de forma sutil e significativa minha relação com meu próprio coração.

Convido vocês a ler e estudar a Exposição sobre *Dakshina* para aprender mais sobre esta prática tão significativa. Também os convido a ler o belo Convite em Honra a Gurupurnima dos Swamis de Siddha Yoga e fazer uma oferenda especial. Eu os encorajo, neste momento tão especial de Gurupurnima, a iniciar ou aumentar sua oferenda mensal de *dakshina*.

Calorosamente,
Leonardo Russo
Professor de Meditação Siddha Yoga