

La práctica de *dákshina*

Carta de un profesor de Meditación Siddha Yoga

1 de julio de 2016

Queridos todos:

¡Shubh Gurupúrnima!

El mes de julio está dedicado a la adoración de Shri Guru. En el sendero de Siddha Yoga, tenemos la inmensa buena fortuna de recibir la gracia y las bendiciones de tres Gurus: Gurumayi Chidvilasananda, Baba Muktananda y Bhagaván Nityananda. Gurupúrnima es una oportunidad dorada para contemplar el don de *shaktipat* y las enseñanzas que hemos recibido de nuestros Gurus. La transformación que experimentamos en cada aspecto de nuestra vida es a la vez indescriptible e invaluable. Es natural que nuestros corazones expresen profunda gratitud hacia nuestros Gurus. Por eso, en el sendero de Siddha Yoga el mes de Gurupúrnima está dedicado a la práctica de *dákshina*. Más adelante, escribiré un poco más sobre esta práctica.

El Mensaje de Gurumayi para 2016 es

Muévete con firmeza
para lograr
anclarte
en la Alegría suprema

Durante este mes de julio, nuestro estudio sobre el Mensaje de Gurumayi para 2016 se enfoca en la palabra *suprema*.

En italiano, mi lengua materna, el adjetivo *suprema* deriva del latín *supremus*, que significa “más alto”. *Supremus* tiene como raíz *superus*, que quiere decir “aquello que está arriba”. En el sendero de Siddha Yoga pensamos que la palabra *supremo* describe aquello que está por encima de las diferencias y más allá de la comparación: el Ser.

Las escrituras de la India usan la palabra sánscrita *parama* para describir aquello que es supremo: aquello que es excelente, trascendente y está más allá de lo común. El Ser supremo es aquello que es universal; es la quintaesencia de lo que realmente somos.

En Gurupúrnima honramos y adoramos a Shri Guru, que ha alcanzado el estado supremo. La gracia del Guru nos despierta hacia la conciencia del supremo Ser interior, y el Guru nos exhorta a dedicarnos a las enseñanzas y prácticas de Siddha Yoga, que nos darán la experiencia perdurable del estado supremo.

Déjenme compartir con ustedes tres maneras en que las enseñanzas de Gurumayi y las prácticas de Siddha Yoga --y la gracia de que están imbuidas-- me apoyan para reconocer y deleitarme en la plenitud del supremo Ser interior.

La primera es mi práctica de volver la atención hacia las enseñanzas de Gurumayi una y otra vez a lo largo del día. Tengo a disposición recordatorios de las enseñanzas del Guru dondequiera que voy. Los encuentro en un gesto inesperado de amabilidad por parte de un desconocido en la parada del autobús, en la sabiduría de la retroalimentación que recibo de un colega, en el respeto que se manifiesta entre mi esposa y yo, y en el florecimiento de nuestra adorable hija de once años. Todas estas son formas por las que obtengo un entendimiento más profundo de la verdad de las enseñanzas de Gurumayi, y la experiencia de

la presencia del Ser supremo en todos los seres y las cosas.

La segunda manera en que me conecto con el Ser supremo es a través del estudio regular de las enseñanzas en el sitio web del sendero de Siddha Yoga. Contemplar las enseñanzas que se transmiten por diversos medios, es mi primera práctica de la mañana, antes de la meditación. A veces me maravillo ante una fotografía exquisita de las galerías de la naturaleza; a veces reflexiono en las palabras del Guru. Encuentro que todos y cada uno de los elementos del sitio web son un umbral para la experiencia interior del Ser supremo. ¡Qué afortunado soy, y qué afortunados son ustedes! Qué afortunados somos todos de tener este tesoro extraordinario de sabiduría disponible tan fácilmente en la punta de los dedos. Todo lo que puedo decir es: *Che meraviglia! Grazie mille, Gurumayi.*

Déjenme compartirles algunos de mis elementos favoritos. Espero que ustedes también participarán y aprenderán de ellos. Son:

- Las Sesiones mensuales de meditación. La próxima sesión tendrá lugar el 9 de julio.
- Los comentarios sobre el *Pratyabhijna-hridayam: El corazón del reconocimiento.*

El sitio web del sendero de Siddha Yoga es apoyado por muchos siddha yoguis del *sangham* global de Siddha Yoga, a quienes les encanta contribuir a este vasto caudal de imágenes y palabras que transforman la vida. Quiero recomendarles una forma específica en que ustedes también pueden contribuir al sitio web durante este mes celebratorio de Gurupúrnima: pueden enviar una foto de la luna creciente para la Galería de la luna de Gurupúrnima.

La tercera maravillosa y significativa práctica de Siddha Yoga que me da un acceso a mi propio Ser interior es mi ofrenda regular de *dákshina*. La

dákshina es una de las prácticas centrales de Siddha Yoga y es la práctica en la que nos estaremos enfocando a lo largo del mes de julio. Ofrecemos *dákshina* en reconocimiento por las enseñanzas que imparte el Guru. En los últimos años, comprometerme conscientemente en la práctica mensual de *dákshina* me ha abierto hacia el ciclo eterno de dar y recibir.

Puesto que este mes de Gurupúrnima está dedicado a la práctica de *dákshina* en Siddha Yoga, quisiera compartir con ustedes cómo la realizo: hago mi ofrenda de *dákshina* el mismo día cada mes. Ese día tomo un momento para detenerme y conectarme con mi propósito de ofrecer *dákshina*. Cuando practico *smárana*, la remembranza consciente de la gracia del Guru, se da un giro en mi estado interior. Tomo conciencia del espacio de plenitud y quietud internas, donde el vínculo de amor con el Guru siempre se profundiza y se expande. De esta manera, he llegado a ver que la práctica de *dákshina* fortalece de una manera sutil e importante mi relación con mi propio corazón.

Los invito a leer y estudiar la Exposición sobre *Dákshina* y a aprender más sobre esta práctica significativa. También los invito a leer la hermosa Invitación en honor de Gurupúrnima, de los swamis de Siddha Yoga y a hacer una ofrenda especial. Y cálidamente los animo, en este tiempo tan propicio de Gurupúrnima, a comenzar o a incrementar su ofrenda mensual de *dákshina*.

Cordialmente,

Leonardo Russo

Profesor de Meditación Siddha Yoga