

Domande e risposte sulla pratica Siddha Yoga della *dakshina* con Swami Indirananda

Quale Swami e insegnante di meditazione Siddha Yoga, ho condotto sessioni di apprendimento sulla *dakshina* e ho avuto l'opportunità di parlare di questa pratica con Siddha Yogi di tutte le età e di ogni parte del mondo. Sono lieta di condividere le mie risposte ad alcune domande che negli anni mi sono state rivolte in quelle conversazioni e sessioni di apprendimento.

1. Perché la *dakshina*, l'offerta di denaro, è una pratica Siddha Yoga?
2. Quale tipo di trasformazione produce la pratica di *dakshina* nella *sadhana* Siddha Yoga?
3. Sembra più facile riconoscere i benefici che ricevo dalle pratiche di meditazione e canto che quelli che derivano dall'offrire *dakshina*. Come posso diventare più consapevole dei benefici di questa pratica nella mia vita?
4. Sul sito web del sentiero Siddha Yoga, nella sezione dedicata alla pratica della *dakshina*, ho notato delle pagine dedicate alla Dea Lakshmi. Che relazione c'è tra la Dea Lakshmi e la pratica della *dakshina*?
5. Sul sito web del sentiero Siddha Yoga ho letto che durante il mese di Gurupurnima la *dakshina* è al centro dello studio e della pratica. Qual è il significato speciale dell'offrire *dakshina* durante Gurupurnima?
6. Conta di più l'importo della *dakshina* che offro o il sentimento con cui faccio la mia offerta?
7. Mi sono laureato da poco e ho appena iniziato a lavorare; vorrei iniziare la Pratica mensile di *dakshina* Siddha Yoga. È meglio che lo faccia subito o che aspetti di poter offrire di più?

8. Sto praticando la pratica di *dakshina* mensile e ho predisposto i pagamenti automatici dal mio conto corrente. Talvolta mi sembra che la mia pratica avvenga in modo meccanico. Come posso portare maggiore consapevolezza nella mia pratica regolare di *dakshina*?
 9. È stato bello far conoscere ai miei figli le pratiche della meditazione e del canto. Hai qualche suggerimento su come introdurli alla pratica della *dakshina*?
 10. Quando offro *dakshina* in un ashram o in un Centro di meditazione Siddha Yoga, sperimento la *shakti* della pratica. Come posso avere la stessa esperienza anche offrendo *dakshina* sul sito web del sentiero Siddha Yoga?
 11. Sento che la *dakshina* è qualcosa di molto personale. In generale sono stato educato a non parlare del denaro. Invece ho notato che siamo incoraggiati a condividere le esperienze delle pratiche Siddha Yoga. Qual è il beneficio di parlare della pratica della *dakshina*?
-

1. Perché la *dakshina*, l'offerta di denaro, è una pratica Siddha Yoga?

Come tutte le pratiche del Siddha Yoga, la pratica della *dakshina* è resa viva dalla grazia del Guru, e porta quindi a una profonda trasformazione. Poiché la grazia è insita nella pratica, l'atto di offrire *dakshina* di per sé può espandere la tua comprensione ed esperienza degli immensi doni del Guru.

Per migliaia di anni, i saggi dell'India hanno riconosciuto e descritto l'importanza e il potere mistico dell'offrire qualcosa di valore per onorare il Guru, colui che dispensa la conoscenza suprema: la conoscenza del Sé.

Per capire perché la *dakshina* è una pratica fondamentale nel sentiero Siddha Yoga, considera a *chi* stai offrendo. Stai facendo un'offerta alla fonte della grazia, il Guru del Siddha Yoga, i cui insegnamenti ti guidano alla liberazione. Attraverso l'atto sacro dell'offerta, il tuo cuore si apre e tu inizi ad assorbire lo stato e le qualità di colei alla quale stai offrendo. Col tempo, l'atto stesso di offrire *dakshina* può portarti a sperimentare la tua unità con Dio.

Quindi, il modo migliore in cui puoi davvero comprendere perché l'offrire *dakshina* sia una pratica fondamentale in questo sentiero, è riflettere sull'importanza di avere nella tua vita il Guru Siddha Yoga. Prendi l'abitudine di riflettere su come sperimenti la grazia e gli insegnamenti del Guru – oggi, il mese scorso, l'anno scorso, da quando hai iniziato a percorrere il sentiero del Siddha Yoga.

Quando inizierai a vedere il valore inestimabile di ciò che il Guru dispensa, scoprirai perché offrire *dakshina* è una parte così importante della *sadhana* Siddha Yoga.

2. Quale tipo di trasformazione produce la pratica di *dakshina* nella *sadhana* Siddha Yoga?

La *dakshina*, come tutte le pratiche Siddha Yoga, ha il potere di purificare la mente e di generare pensieri e atteggiamenti elevanti nei confronti di noi stessi e del mondo circostante.

Spesso le persone mi dicono che la *dakshina* ha portato un cambiamento radicale nella loro concezione del denaro e nel loro atteggiamento verso il lavoro che svolgono nel mondo.

Ad esempio, un giovane mi ha descritto come, offrendo regolarmente *dakshina*, abbia iniziato a considerare il suo lavoro e i suoi guadagni come qualcosa di sacro. Ha detto che il suo lavoro ha assunto un nuovo significato per lui, perché ora offre una parte dei suoi guadagni al Guru.

Un'altra persona che offre *dakshina* mi ha detto di aver abbandonato l'attaccamento a volere sempre di più: più soldi, più oggetti materiali, più status, più *tutto*! Ha detto che prima non si sentiva mai soddisfatto della sua vita, ma dopo aver praticato *dakshina* per un po', i suoi desideri hanno iniziato a dissolversi. Ha cominciato a vedere che quello che ha nella sua vita è sufficiente – e che lui stesso è adeguato. Questo meraviglioso senso di appagamento si accompagna a un maggiore senso di amore e di rispetto per sé stesso. Si sente leggero, e questo ha trasformato il suo approccio a ogni cosa nella sua vita.

Forse la più grande trasformazione che avviene tramite questa pratica è il riconoscimento più profondo di Dio all'interno.

Una Siddha Yogi ha raccontato che, grazie alla pratica regolare di offrire *dakshina*, negli anni ha notato un profondo cambiamento nella percezione di sé stessa. Ogni volta che fa un'offerta, sente di fondersi con ciò che è illimitato e beato. Diventa più consapevole della propria natura divina, della presenza del Guru nel suo cuore. Questa esperienza la inonda di pace profonda e dà alla sua vita una base incrollabile.

L'esperienza di questa donna esprime una profonda verità. Offrendo *dakshina*, partecipiamo al ciclo naturale del dare e ricevere – e lo facciamo con il Guru, il potere di Dio che elargisce grazia. In questo modo, quando offriamo *dakshina* al Guru, iniziamo a sperimentare che l'offerta, la persona che offre e il Guru sono un tutt'uno.

Queste sono solo alcune delle esperienze che le persone hanno condiviso con me sul potere di trasformazione che ha questa pratica. Come per ogni pratica Siddha Yoga, i benefici sono molteplici e li sperimenterai a modo tuo.

Trovo che sia meraviglioso considerare che, oltre agli straordinari e trasformanti benefici che sperimentiamo in noi stessi offrendo *dakshina*, questa pratica avvantaggia innumerevoli altri Siddha Yogi e nuovi cercatori. La *dakshina* che offriamo al Guru viene ricevuta dalla SYDA Foundation, che indirizza queste offerte verso il suo scopo principale: proteggere, preservare e facilitare la diffusione degli insegnamenti del Siddha Yoga in tutto il mondo.

3. Sembra più facile riconoscere i benefici che ricevo dalle pratiche di meditazione e canto che quelli che derivano dall'offrire *dakshina*. Come posso diventare più consapevole dei benefici di questa pratica nella mia vita?

Quando offriamo *dakshina* in modo regolare, facciamo progressi reali nella nostra *sadhana*. Quando compiamo una pratica di Siddha Yoga con regolarità, tracciamo un percorso verso il Cuore, verso il Sé interiore. Un modo per

portare questa stabilità e coerenza nella nostra pratica di *dakshina* è partecipando alla Pratica mensile di *dakshina* Siddha Yoga.

Quale elemento di una pratica regolare di *dakshina*, il passo successivo sarebbe approcciarsi alla *dakshina* in modo consapevole, essendo presenti e prestando attenzione al fatto che è una pratica sacra. Puoi fermarti un momento, mentre fai l'offerta, o nel giorno in cui la tua offerta mensile viene versata. Per esempio, a me piace mantenere la consapevolezza che sto facendo un'offerta alla fonte della grazia nella mia vita. E dopo aver fatto la mia offerta di *dakshina*, mi siedo in silenzio e mi chiedo: "Cosa sto provando in questo momento? Qual è l'effetto di offrire *dakshina* al mio Guru?".

È un'ottima idea anche tenere un diario per descrivere le tue esperienze di offrire *dakshina*.

Puoi farti delle domande sulla tua pratica di *dakshina*:

- Quali nuove comprensioni e ispirazioni nascono dall'offrire *dakshina*?
- Quali cambiamenti sto notando nel mio atteggiamento verso me stesso e verso gli altri? Come stanno cambiando le mie abitudini?
- Nella mia pratica di *dakshina*, come mi relaziono a insegnamenti specifici del Siddha Yoga e come li metto in pratica? Per esempio, in che modo offrire *dakshina* aumenta la mia capacità di onorare me stesso e il mondo che mi circonda?

Poniti delle domande, per diventare più consapevole degli effetti di trasformazione che ha la pratica di *dakshina*. Penso che se terrai un diario di ciò che stai notando e sperimentando, rimarrai sorpreso da ciò che scopri!

4. Sul sito web del sentiero Siddha Yoga, nella sezione dedicata alla pratica della *dakshina*, ho notato delle pagine dedicate alla Dea Lakshmi. Che relazione c'è tra la Dea Lakshmi e la pratica della *dakshina*?

I Siddha Yogi onorano Mahalakshmi come l'aspetto di Kundalini Shakti che rappresenta l'abbondanza, la fortuna e la bellezza. La dea Lakshmi è l'incarnazione di tutto ciò che è propizio e generoso, di tutto ciò che sostiene l'esistenza su questa terra. Ella è ogni forma di ricchezza: ricchezza interiore e

ricchezza esteriore.

Quando adoriamo Mahalakshmi, scopriamo e coltiviamo le sue qualità in noi, e le portiamo nel mondo.

Onoriamo Mahalakshmi trattando tutta la nostra ricchezza, spirituale e materiale, come una manifestazione della Dea, come qualcosa di sacro che ci viene affidato. Ci prendiamo cura della nostra ricchezza con attenzione e con azioni dharmiche, che sono benefiche per noi stessi e per tutti intorno a noi.

Quando ci occupiamo degli aspetti materiali e finanziari della nostra vita con rispetto e responsabilità, accogliamo la presenza di Mahalakshmi nella nostra vita. Un modo per fare questo è mantenere la pulizia nell'ambiente intorno a noi, specialmente il luogo in cui viviamo e lavoriamo. Possiamo anche tenere un bilancio, e non spendere più di quanto abbiamo.

Con la pratica di offrire *dakshina*, ci prendiamo cura della conoscenza suprema che abbiamo ricevuto dal Guru. L'offerta di *dakshina* onora e alimenta il nostro legame con il Guru, la fonte di grazia nella nostra vita. La *dakshina* aiuta anche a rendere disponibili ai cercatori di tutto il mondo gli insegnamenti del Guru, che trasformano la vita, elevando così il mondo intero.

Attraverso l'atto sacro di offrire *dakshina*, assumiamo la visione universale e la benevolenza di Mahalakshmi; ci apriamo alla pace e alla gioia che derivano dal consentire che la nostra innata abbondanza porti beneficio a tutti.

5. Sul sito web del sentiero Siddha Yoga ho letto che durante il mese di Gurupurnima la *dakshina* è al centro dello studio e della pratica. Qual è il significato speciale dell'offrire *dakshina* durante Gurupurnima?

La tradizione di Gurupurnima ha avuto origine migliaia di anni fa con il saggio Veda Vyasa e i suoi discepoli. Essi cercavano un modo per esprimere al loro Guru l'infinita gratitudine per gli insegnamenti e la grazia che avevano ricevuto da lui.

Offrire *dakshina* durante Gurupurnima è significativo perché la celebrazione di Gurupurnima è rivolta in modo specifico a onorare il Guru. Nell'atto di

offrire *dakshina*, noi discepoli esprimiamo il nostro rispetto per il Guru e riconosciamo il valore immenso della sua saggezza e della sua grazia nella nostra vita e su questa terra.

Sul sentiero Siddha Yoga, continuiamo la tradizione di Gurupurnima onorando i Guru del Siddha Yoga e celebrando Gurupurnima per tutto il mese di luglio. Ogni anno il *sangham* Siddha Yoga viene invitato, tramite il sito web del sentiero Siddha Yoga, a offrire la *dakshina* di Gurupurnima.

Così come la ripetizione del mantra è particolarmente potente durante Mahashivaratri, il potere di trasformazione che ha l'offerta di *dakshina* al Guru è amplificato durante la celebrazione di Gurupurnima.

6. Conta di più l'importo della *dakshina* che offro o il sentimento con cui faccio la mia offerta?

Tutto ciò che riguarda il modo in cui offriamo *dakshina* è importante, compresi la quantità di denaro e l'atteggiamento con cui facciamo la nostra offerta. Come in tutte le pratiche del sentiero Siddha Yoga, vogliamo sempre offrire il meglio di noi stessi.

Nel suo discorso "La generosità della grazia del Guru", David Katz descrive il bellissimo termine sanscrito *arpana* come "l'offerta del nostro meglio" al nostro Guru: la risposta naturale del nostro cuore all'incomparabile generosità del Guru. Cosa significa "offrire il nostro meglio" quando ci impegniamo nella pratica della *dakshina*?

Offrire il meglio di noi può riferirsi sia alla decisione su quanto offrire sia al sentimento con cui offriamo. Quando facciamo la nostra offerta di *dakshina*, siamo pienamente presenti? Ci diamo il tempo di connetterci con il Guru, con il nostro cuore? Offriamo essendo consapevoli del nostro valore e del significato dell'azione che compiamo?

Per quanto riguarda l'importo, offriamo *dakshina* in base ai nostri mezzi. Quindi, tenendo presente questo, puoi chiederti: "Considerando le mie risorse finanziarie e il mio bilancio, quale importo rappresenta 'offrire il meglio di me' in questo momento?" Puoi anche pianificare la tua pratica

chiedendoti: “Qual è la somma che vorrei offrire in futuro?” Mantenere viva questa domanda mentre ti impegni nella pratica è un modo per offrire il meglio di te stesso.

Baba e Gurumayi insegnano che il mantra, colui che ripete il mantra e la divinità del mantra sono una cosa sola. Lo stesso insegnamento può essere applicato alla pratica della *dakshina*. Il mio approccio alla pratica della *dakshina* è con questa consapevolezza. Per esempio: quando faccio un’offerta di *dakshina* sul sito web del sentiero Siddha Yoga, mantengo la consapevolezza: “Io sono Dio. L’offerta è Dio. Anche l’Essere al quale offro è Dio”. Nel fare questo, immediatamente provo un profondo senso di pace e felicità nel mio cuore. Mi sento unita al mio Guru, e mi sento a casa dentro di me. È una cosa molto potente.

Quando offri *dakshina*, considera come fare la tua offerta con l’atteggiamento di offrire il meglio di te. Sperimenta, prova approcci diversi. Porta una nuova consapevolezza nella tua pratica e nota ciò che accade!

7. Mi sono laureato da poco e ho appena iniziato a lavorare; vorrei iniziare la Pratica mensile di *dakshina* Siddha Yoga. È meglio che lo faccia subito o che aspetti di poter offrire di più?

Io dico: inizia subito! È proprio adesso che dovresti approfittare dell’opportunità di impegnarti in questa pratica Siddha Yoga e concederti di crescere e raccoglierne i benefici per la tua vita e la tua *sadhana*. Non lasciare che l’idea di offrire una somma ‘troppo piccola’ ti impedisca di fare la tua offerta. Ricorda: ogni offerta che fai al Guru è sacra.

Vedi la tua pratica di *dakshina* come un viaggio. È bello avere un obiettivo per la *dakshina*, desiderare di offrire di più. Puoi certamente puntare a questo; ma non lasciare che il livello del tuo reddito attuale ti impedisca di rendere questa pratica fondamentale una parte regolare della tua *sadhana* Siddha Yoga, e di sperimentare la grazia del Guru che fluirà attraverso di essa.

8. Sto praticando la pratica di dakshina mensile e ho predisposto i pagamenti automatici dal mio conto corrente. A volte ho l'impressione che la mia pratica avvenga in modo meccanico. Come posso portare maggiore consapevolezza nella mia pratica regolare di *dakshina*?

È meraviglioso che ti sia impegnato in questa pratica e che riconosca il tuo desiderio di praticare con maggiore consapevolezza. Come per tutte le pratiche del Siddha Yoga, noi aspiriamo a compierle consapevolmente, così da poterci donare completamente ed essere presenti all'esperienza del nettare che è insito in ogni pratica.

Dico spesso che è utile, dopo aver fatto un'offerta di *dakshina*, fermarsi un momento e riconoscere ciò che si sta sperimentando. Alcune persone che partecipano alla Pratica della dakshina mensile si prendono un momento, il 20 di ogni mese, per riflettere su questa pratica. È il giorno in cui la SYDA Foundation riceve il pagamento automatico della loro offerta mensile.

Quando rifletto sulla mia pratica mensile, mi viene in mente che posso suggerire tre modi aggiuntivi per portare maggiore consapevolezza alla tua pratica di *dakshina*: prestare attenzione all'atteggiamento interiore, compiere un rituale, e infondere nell'offerta la preghiera e l'intenzione. Ora vorrei dire qualcosa di più su ciascuno di questi modi.

Il primo è l'atteggiamento o il sentimento interiore, *bhava*, con cui offri *dakshina*. Per imparare di più sull'importanza di offrire con un *bhava* elevato, puoi leggere l'esposizione di Ami Bansal "La tradizione della dakshina".

Una giovane donna ha condiviso con me il suo modo di portare nella pratica il *bhava* della devozione. Mi ha detto che il 20 del mese visualizza sé stessa con Gurumayi nel Tempio di Bhagavan Nityananda, all'Ashram Shree Muktananda. Si connette con il suo cuore e vede sé stessa che offre *pranam* con riverenza e devozione davanti alla *murti* di Bade Baba. Poi, con grande attenzione e amore, fa la sua offerta di *dakshina* e medita con il suo Guru. Ha detto che per lei questo è molto potente e che la riempie di gioia.

Il secondo modo è il rituale. È un'azione che compi per rendere tangibile per te la sacralità della pratica.

Una giovane donna ha raccontato che il 20 del mese scrive sul diario i modi in cui durante il mese ha sentito che la grazia del Guru la sosteneva. Ha detto che questa riflessione la mette in contatto con la grande fortuna di avere nella sua vita un maestro vivente, un Sadguru.

Alcuni Siddha Yogi, quando fanno l'offerta mensile, recitano il *Mahalakshmi Stotram*. Altri fanno una passeggiata nella natura: vedere la bellezza e l'abbondanza intorno a sé li ispira a riflettere sull'abbondanza che c'è nella loro vita e sulla loro pratica di offrire *dakshina*.

Un terzo modo per praticare più consapevolmente è quello di infondere nell'offerta le tue preghiere, benedizioni e intenzioni. Per esempio, puoi fare un'offerta con l'intenzione di incarnare una virtù divina come la gratitudine, l'umiltà o la gioia. Oppure puoi infondere nella tua offerta la benedizione che le persone in tutto il mondo possano sperimentare la luce del Sé.

Quindi, sii creativo! Chiediti: "In quali modi vorrei portare maggiore consapevolezza nella mia pratica mensile di *dakshina*?" Poi metti in pratica questi approcci e scrivi ciò che noti. Concediti lo spazio e il tempo di apprezzare i benefici di questa pratica.

9. È stato bello far conoscere ai miei figli le pratiche della meditazione e del canto. Hai qualche suggerimento su come introdurli alla pratica della *dakshina*?

Il modo migliore per introdurre i tuoi figli alla *dakshina* è quello di farla insieme a loro.

Molti adolescenti e giovani hanno condiviso che uno dei loro ricordi più cari è l'offrire *dakshina* insieme con la famiglia, in un Ashram o in un Centro di meditazione Siddha Yoga e sul sito web del sentiero Siddha Yoga.

I bambini sono donatori naturali. Percepiscono in modo naturale il significato e la gioia del dare. Questo è splendidamente illustrato nella storia "L'impulso del cuore", sul sito web del sentiero Siddha Yoga, che racconta di un bambino che durante un *satsang* fa spontaneamente un'offerta a Gurumayi.

Dedica del tempo per riflettere sul perché la pratica di *dakshina* è significativa per te, e poi condividi con il tuo bambino. Condividi perché il sentiero Siddha Yoga è importante per te e perché ti senti spinto a offrire *dakshina*. Il modo migliore per insegnare la *dakshina* a tuo figlio è di connetterti con la tua consapevolezza ed esperienza di questa pratica.

Ai bambini piacciono i rituali. Una madre mi ha raccontato che tutti i componenti della sua famiglia – lei, suo marito e i loro due figli piccoli – si avvicinano alla *puja* nella stanza di meditazione della loro casa, offrono *pranam* e mettono la *dakshina* in un cestino sulla *puja*, recitano insieme una preghiera, poi si siedono e cantano. Alla fine di ogni mese, offrono la somma che hanno messo nel cestino, usando il modulo online sul sito web del sentiero Siddha Yoga. Ha detto che i loro figli amano fare questo e grazie al rituale familiare hanno compreso il potere dell'offerta al Guru.

I bambini amano anche le storie. Per esempio, c'è la storia ispirante di Satyakama Jabala, tratta dalla *Chandogya Upanishad*, che puoi leggere con i tuoi figli nell'esposizione intitolata "La tradizione della *dakshina*" di Ami Bansal. Questa storia viene studiata e rievocata dai bambini nel "Satsang per le famiglie sulla pratica Siddha Yoga della *dakshina*".

Negli Ashram e nei Centri di meditazione Siddha Yoga di tutto il mondo sono disponibili dei *satsang* mensili per famiglie con bambini fino ai dodici anni. Per ulteriori informazioni sul "Satsang per famiglie sulla pratica Siddha Yoga della *dakshina*", contatta il Dipartimento Taruna Poshana inviando una e-mail a GlobalTarunaPoshana@syda.org.

10. Quando offro *dakshina* in un Ashram o in un Centro di meditazione Siddha Yoga, sperimento la shakti della pratica. Come posso avere la stessa esperienza anche offrendo *dakshina* sul sito web del sentiero Siddha Yoga?

Proprio come un Ashram o un Centro di meditazione Siddha Yoga sono ambienti sacri, anche il sito web del sentiero Siddha Yoga è uno spazio sacro. Il sito web è uno spazio in cui Gurumayi elargisce quotidianamente la sua

grazia e i suoi insegnamenti. In effetti, sono stati l'iniziativa e il *sankalpa* di Gurumayi a portare alla creazione del sito web.

Quando offri *dakshina* sul sito web, puoi dedicare un momento a diventare consapevole di questo ambiente sacro e a percepire la presenza del Guru. Fai questa offerta di *dakshina* come se fosse durante il *darshan* in un Ashram o in un Centro di meditazione Siddha Yoga.

Una volta una donna mi ha raccontato che solitamente era suo marito a fare l'offerta di *dakshina* sul sito web. Poi, in occasione di una particolare celebrazione del Siddha Yoga, decise di fare lei l'offerta per entrambi. Ha raccontato che rimase stupita da ciò che successe dopo: "Una potente scarica di energia mi ha investito. Stavo avendo il *darshan*. È stato come un momento illuminante nella meditazione, quando all'improvviso comprendi qualcosa in un modo completamente nuovo, e dopo puoi vedere che si ripercuote nella tua vita".

Quindi, come puoi vedere, l'azione apparentemente ordinaria di cliccare su quel pulsante per fare la tua offerta, ti collega istantaneamente a colei alla quale stai offrendo.

Puoi fare altri passi per aiutarti a entrare in questo spazio divino. Prima di fare l'offerta, puoi prepararti. Per esempio, chiudendo gli occhi e formulando una preghiera. Connettiti con il tuo cuore e con il tuo amore per gli insegnamenti del Siddha Yoga e per il Guru. Contempla ciò per cui ti senti grato. Poi, con questa consapevolezza, fai la tua offerta.

E dopo l'offerta, siediti in silenzio e osserva ciò che stai sperimentando in te. Qual è lo stato del cuore e della mente? Come si sente il corpo? Sii presente. Portare nella pratica di *dakshina* questo tipo di consapevolezza può davvero trasformare il modo in cui interagisci con il sito web del sentiero Siddha Yoga. Inizierai a riconoscere quanto è infuso di *shakti* del Guru, e come ogni insegnamento è lì per portare ognuno di noi all'esperienza del proprio Sé divino.

11. Sento che la *dakshina* è qualcosa di molto personale. In generale sono stato educato a non parlare del denaro. Invece ho notato che siamo incoraggiati a condividere le esperienze delle pratiche del Siddha Yoga. Qual è il beneficio di parlare della pratica della *dakshina*?

Qui voglio distinguere tra condividere i dettagli sulle finanze personali, e descrivere l'esperienza di offrire *dakshina* come pratica del sentiero Siddha Yoga. Quando parliamo di *dakshina*, condividiamo l'esperienza che abbiamo nell'offrire al Guru, la fonte di grazia nella nostra vita, e come siamo stati trasformati tramite questa pratica. Ci sono molte ragioni per farlo.

Forse hai letto alcune condivisioni di Siddha Yogi sulle loro esperienze di pratica della *dakshina*, che puoi trovare nelle pagine sulla *dakshina* nel sito web del sentiero Siddha Yoga. Queste testimonianze sono di grande ispirazione! Molti Siddha Yogi mi hanno detto che leggere le condivisioni degli altri espande la loro comprensione ed esperienza della pratica e dà loro nuovi modi di offrire *dakshina* con freschezza e vigore.

Hai notato che quando ami qualcosa vuoi parlarne agli altri? Io sì! E quando parli di *dakshina*, in realtà di cosa stai parlando? Stai esprimendo il tuo apprezzamento per il sentiero Siddha Yoga. Ti stai mettendo in contatto con gli altri su questo argomento molto ispirante. Credo proprio che lo troverai piacevole! Inoltre, parlare con altri delle esperienze con le pratiche Siddha Yoga può aiutarti a scoprire nuove comprensioni dentro di te. A volte, ti rendi conto di aver ricevuto un grande beneficio solo quando ti sforzi di mettere quel dono in parole. Questa è la magia di condividere le nostre esperienze.

E quando esprimiamo le nostre esperienze, con quello stesso atto diffondiamo ad altri la conoscenza e l'entusiasmo per la filosofia e la cultura del Siddha Yoga. Ogni volta che siamo autenticamente ispirati da qualcosa, la nostra ispirazione tocca gli altri e li apre a nuove possibilità. Quando siamo convinti di qualcosa che è grande e ne parliamo, diffondiamo luce e creiamo un cambiamento positivo nel mondo.

Incoraggio tutti voi che avete letto queste domande e risposte a condividere le vostre esperienze tramite il link 'Click to Share Your Experience' qui sotto,

per sviluppare la conversazione sulla pratica Siddha Yoga della *dakshina*.

È davvero una gioia condividere con voi il mio amore per questa pratica che ha fatto una grande differenza nella mia vita e nella mia *sadhana*.

Vi auguro ogni bene, mentre intraprendete il vostro viaggio di scoperta nella pratica della *dakshina*.

Per ulteriori informazioni sui modi in cui praticare la *dakshina*, leggete le “Domande frequenti sulla pratica Siddha Yoga della *dakshina*”.



© 2025 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.