

Intensivo Shaktipat Siddha Yoga mondiale in onore del Mahasamadhi di Baba Muktananda

PREPARAZIONE PER L'INTENSIVO SHAKTIPAT

PRESENTATORE

Benvenuto a ognuno di voi. Uniamo le mani in namaste e rendiamo omaggio dicendo:

Sadgurunath Maharaj Ki Jay.

Benvenuti al satsang di preparazione all'Intensivo.

Benvenuti a coloro che partecipano negli Ashram Siddha Yoga, nei centri di meditazione, nei gruppi di canto e meditazione, e anche a coloro che stanno partecipando da casa via webcast.

Mi chiamo Asa Siegel. Sarò il presentatore di questo satsang in cui ci prepareremo per l'Intensivo Shaktipat mondiale Siddha Yoga in onore del Mahasamadhi di Baba Muktananda.

Nell'Intensivo Shaktipat, Gurumayi Chidvilasananda dispensa Shaktipat Diksha, il risveglio dell'energia divina che dimora all'interno di ognuno di noi, Kundalini Shakti. Tutti i partecipanti si impegnano negli insegnamenti e nelle pratiche Siddha Yoga ed entrano nella sublime esperienza del Sé interiore.

In questo satsang di preparazione all'Intensivo, comprenderete il valore dell'Intensivo Shaktipat Siddha Yoga e sperimenterete alcuni modi per prepararvi a quell'evento sacro.

Baba Muktananda tenne il primo Intensivo Shaktipat Siddha Yoga in Occidente nel 1974. L'Intensivo Shaktipat è diventato fondamentale nella sadhana Siddha Yoga e per gli studenti Siddha Yoga da quel momento.

Ascoltate cosa dice Baba a proposito dell'Intensivo:

Baba dice:

“Lo scopo di un Intensivo è quello di accelerare il processo di divenire consapevoli del proprio vero Sé”.

“Lo scopo di un Intensivo è quello di accelerare il processo di divenire consapevoli del proprio vero Sé”.

Il processo di divenire consapevoli del proprio vero Sé comincia con Shaktipat, il risveglio dell'energia spirituale dormiente, Kundalini Shakti.

L'iniziazione Shaktipat è la base della sadhana Siddha Yoga, la pratica spirituale. Nell'Intensivo Shaktipat, il cercatore riceve questa sacra iniziazione.

Le persone sperimentano questo risveglio in molti modi diversi.

Ascoltate ora come alcuni studenti Siddha Yoga hanno descritto la propria esperienza di Shaktipat.

Una ragazza ha detto:

“Un'amica m'invitò ad un satsang Siddha Yoga nel quale c'era un video di Gurumayi. Quando la sentii parlare, provai una scossa, un intenso desiderio. Ella parlava di vedere Dio in ogni persona. Furono la profonda convinzione, la forza autentica e la sincerità della sua voce che desiderai riconoscere dentro di me.

Alcuni giorni dopo ero a scuola, ad una lezione. L'insegnante parlava ed era così noioso che tutti guardavamo fuori dalla finestra, quando mi sono ricordata di quello che aveva detto Gurumayi: “Vedi Dio in ognuno”.

Mi guardai intorno in classe e cominciai a vedere Dio in ognuno intorno a me.

Era significativo il fatto che fossimo tutti lì insieme.

E non appena lo fece, l'intera classe cominciò a partecipare. Anche al termine della lezione, rimanemmo tutti lì a parlare e a scrivere sulla lavagna.

Da questo ho potuto capire che la grazia di Gurumayi può non soltanto cambiare la mia prospettiva, ma che i suoi insegnamenti letteralmente possono cambiare il mondo".

Un altro studente Siddha Yoga ha condiviso:

"Ricevetti Shaktipat quando avevo otto anni e feci il mio primo Intensivo per bambini all'Ashram Shree Muktananda. Ho un vivido ricordo di quell'Intensivo. Stavo cantando Jyota se Jyota Jagao, in inglese. Quando sentii le parole "Sadguru accendi la fiamma del mio cuore con la tua", per la prima volta compresi la bellezza e il significato di questa preghiera e mi sembrò che tutto avesse finalmente un senso. Cantando un verso dopo l'altro, mi sentivo sempre più felice, finché, al termine del canto, ho sentito che quello era un momento perfetto. E da quel momento è sorta in me la forza e la convinzione che questo è ciò a cui io appartengo.

Dopo l'Intensivo, mentre ero in macchina con la mia famiglia in viaggio verso casa, dissi loro: "Qualcosa di molto importante è accaduto in questo fine settimana e penso che nessuno di noi sarà mai più lo stesso".

Questa conoscenza della Verità arriva alle persone in molti modi durante l'Intensivo. Può essere sottile come un semplice riconoscimento o un senso di pace o di calma interiore. Può essere anche una sensazione di energia nel corpo o intorno al cuore.

Molti Siddha Yogi raccontano che la propria percezione del mondo cambia dopo Shaktipat. Vedono e sentono le cose in modo nuovo. C'è un nuovo riconoscimento della bellezza e sacralità della vita.

L'esperienza della trasformazione interiore avverrà in questo Intensivo Shaktipat Siddha Yoga. Gli insegnamenti Siddha Yoga vi aiutano a comprendere questa trasformazione. Quando meditate, quando cantate, quando ascoltate gli insegnanti

parlare durante l'Intensivo, riuscite a comprendere gli insegnamenti e le esperienze che si dispiegano in voi.

Questo Intensivo Shaktipat è essenziale per tutti quelli che percorrono il sentiero Siddha Yoga. Gli studenti Siddha Yoga comprendono il valore e il potere di dedicarsi agli insegnamenti continuamente. Percepriamo e sperimentiamo nuovi e più profondi significati dedicandoci allo studio e alla pratica in modo regolare.

Questo vale soprattutto nell'Intensivo Shaktipat Siddha Yoga, nel quale sperimentiamo la grazia del Guru Siddha in un'atmosfera di elevato potere spirituale.

Voglio dirvi una cosa molto importante. L'Intensivo Shaktipat Siddha Yoga è senza dubbio una pietra miliare nella vostra sadhana.

La vostra comprensione si approfondirà, la vostra pratica Siddha Yoga si rinnoverà e sperimenterete la sacralità della vostra vita e del mondo che vi circonda.

Come ho detto prima, in questo satsang di preparazione sperimenterete alcuni modi per prepararvi a quell'evento sacro.

Ora desidero presentarvi Swami Kripananda, che vi parlerà dei passi che potrete fare per prepararvi a ricevere e impegnarvi negli insegnamenti dell'Intensivo. Questi esercizi di preparazione vi aiuteranno a trarre il massimo beneficio quando parteciperete all'Intensivo.

Swamiji incontrò Baba Muktananda nel 1973.

Divenne swami Siddha Yoga, una monaca, nel 1978

e da allora offre seva nella SYDA Foundation,
insegnando negli Intensivi Shaktipat,
nei ritiri e nei satsang Siddha Yoga.

Benvenuta, Swami Kripananda.

SWAMI KRIPANANDA

Grazie. Iniziamo esplorando quelle che Baba Muktananda chiama le quattro ruote dell'Intensivo. Egli paragona l'Intensivo ad un veicolo con quattro ruote che vi conduce alla meta.

Le 4 ruote di cui parla Baba sono: postura, respiro, mantra e meditazione.

Ognuna di queste pratiche sarà esplorata in profondità nell'Intensivo. Ora avremo un assaggio della potenza di queste pratiche.

Inizieremo con la postura. E per questo faremo qualche semplice allungamento per aprire dolcemente il corpo e aiutarci a creare una stabile, comoda postura di meditazione.

Meera Laube ci guiderà in questi allungamenti oggi.

Benvenuta Meera.

MEERA

Grazie Swamiji.

Buon giorno a ognuno di voi. È un grande piacere per me guidarvi oggi in questo segmento del satsang.

Per favore, gentilmente alzatevi.

Prima di iniziare a riscaldare il corpo, spostatevi nella stanza dove potete avere spazio sufficiente intorno a voi per alzare le braccia ai lati.

Come ha detto Swamiji, faremo qualche allungamento per aprire dolcemente il corpo; questo ci aiuterà ad avere una stabile e comoda postura di meditazione. Mentre seguite le mie istruzioni, siate gentili con voi stessi e fate solo quello che vi risulta comodo.

Siete pronti ad incominciare?

Ok, portate l'attenzione ai piedi. Mettete i piedi alla distanza delle anche e paralleli tra loro.

Gentilmente premete i piedi sul pavimento, allargando le dita. Tenete le ginocchia morbide.

Ruotate le spalle all'indietro e lasciate che le scapole scivolino verso il basso. Aprite bene il torace. Le braccia riposano ai lati del corpo.

E per un momento, portate l'attenzione al respiro che entra ed esce dal corpo.

Ora piegate leggermente le ginocchia e inspirando allungate le braccia ai lati e sollevatele fin sopra la testa, ed espirando riportatele giù lateralmente mantenendole distese.

Faremo questo esercizio insieme alcune volte, permettendo al corpo di aprirsi con il respiro. Inspirate, sollevate le braccia, allungandole, aprendo il torace, ed espirate, portando giù le braccia, mantenendo il torace aperto e sollevato.

Ancora una volta, radicandovi bene sulle gambe, inspirate, sollevate le braccia... E questa volta continuate ad allungare le braccia sopra la testa. Continuate a respirare. Sentite l'allungamento fin sulla punta delle dita. Allungate entrambi i lati del corpo.

Mantenete la mascella e il collo morbidi. Ora espirando abbassate le braccia e fate un bel respiro...aaaaahhhh. Bene.

Un'ultima volta, inspirate, sollevate le braccia fin sopra la testa. Continuate ad allungarvi. Continuate a respirare, allungando tutto il corpo. Lasciate che la cassa toracica si espanda in ogni direzione. Poi, con la prossima espirazione, abbassate le braccia, mantenete il torace sollevato e fate uscire un profondo sospiro...aaahhhh.

Ora mantenete i piedi alla distanza delle anche e paralleli, piegate le ginocchia e piegatevi in avanti, partendo dall'attaccatura delle anche, tanto da poter appoggiare le mani sulle cosce. Se c'è una sedia davanti a voi, potete mettere le mani sullo

schienale.

Lasciate che il petto sia aperto.

Ora, ispirate a lungo e inarcate la schiena. Espandete il torace.

Ed espirate, arrotondate la schiena, rilasciate la testa in giù, verso il cuore.

Di nuovo, ispirate a lungo, inarcate la schiena e allungate la spina dorsale. Ed espirate, arrotondate di nuovo la spina dorsale, rilasciando la testa in giù.

Inspirate ancora una volta, inarcate, ed expandete il torace.

Ed espirate, arrotondate la schiena rilasciando la testa.

Stavolta, radicandovi bene con i piedi, ispirate, allungate la spina dorsale e tornate alla posizione eretta.

Fra un momento ci piegheremo in avanti in uttanasana, il piegamento in avanti stando in piedi. Mentre lo facciamo, va bene appoggiare le mani sulle cosce o sulla sedia davanti a voi. Oppure potete piegarvi completamente fino a toccare il pavimento con le dita. Fate solo quello che è comodo per voi.

Ora portate le mani sui fianchi, piegate le ginocchia, allungate il busto ed espirando piegatevi in avanti partendo dai fianchi, in uttanasana.

Mantenendo le ginocchia morbide e le gambe piegate, attivate tutti i muscoli delle gambe. Rilasciate in giù la testa. Ammorbidite la mascella, la lingua e il collo. Continuate a respirare. Tenete gli occhi aperti e lo sguardo rilassato. Godete del respiro.

Ora, radicandovi bene con i piedi, piegate le gambe un po' di più, riportate le mani sui fianchi, ispirate allungando la spina dorsale e ritornate in su. Ed espirate, rilassate le braccia e le mani lungo i lati del corpo.

Ancora una volta, portate l'attenzione ai piedi.

Dolcemente premete i piedi sul pavimento e aprite le dita. Sentite il sostegno del

pavimento sotto i piedi. Sentite che il peso del corpo è in equilibrio sui piedi. Mantene le ginocchia morbide.

Mentre vi radicate con i piedi, sentite l'energia che sale lungo la spina dorsale.

Dolcemente ruotate le spalle all'indietro e lasciate che le scapole scivolino in giù, nella schiena. Lasciate che il torace e il cuore stiano aperti. Le braccia riposano lungo i lati. Il collo, la mascella e la lingua sono morbidi. Lo sguardo è morbido. Mentre il respiro entra ed esce, il busto si espande in ogni direzione.

Mentre siete in tadasana, la posizione della montagna, portate l'attenzione al respiro che entra ed esce dal corpo.

E ora, rimanendo consapevoli del respiro, per favore tornate tranquillamente a sedere.

Ora che siete seduti, sentite gli ischi connessi con la superficie sotto di voi.

E se siete seduti su una sedia, potete appoggiare con fermezza i piedi sul pavimento. Da questa ampia base, sentite l'energia che sale lungo la spina dorsale. Lasciate che il corpo sia morbido e rimanete aperti al respiro. Mentre il respiro entra ed esce dal corpo, sentite che il busto si espande in tutte le direzioni.

Una postura stabile e comoda è flessibile, e permette al respiro di muoversi lungo il corpo.

SWAMI KRIPANANDA

Grazie, Meera.

La prossima ruota che esploreremo è il respiro.

Vi guiderò in un breve esercizio di consapevolezza del respiro.

Chiudete gli occhi.

Portate l'attenzione al movimento del respiro, il dolce ritmo dell'inspirazione e dell'espiazione.

Semplicemente lasciate che il respiro fluisca dentro e fuori, in modo molto naturale e libero.

Respirate con naturalezza.

Lasciate che il corpo sia morbido e aperto, e rilassatevi nel respiro.

Per i prossimi minuti, mantenete dolcemente l'attenzione sul movimento ritmico e naturale del respiro.

Semplicemente osservate il respiro che entra ed esce dal corpo.

(gong)

Bene.

Abbiamo sperimentato la prima ruota, la postura. E abbiamo sperimentato la seconda ruota, il respiro. Ora ci concentreremo sulla terza ruota: il mantra.

Om Namah Shivaya. Questo è il mantra che canteremo durante l'Intensivo Shaktipat. Om Namah Shivaya significa "Onoro il mio Sé interiore".

Ora praticheremo la ripetizione silenziosa del mantra.

Potete ripetere silenziosamente il mantra con il respiro. Om Namah Shivaya mentre ispirate e Om Namah Shivaya mentre espirate... Praticheremo japa in questo modo per 5 minuti. Om Namah Shivaya.

(tamboura)

(gong)

Om Namah Shivaya

Ora esperimenteremo la quarta ruota dell'Intensivo: la meditazione.
Mediteremo per 15 minuti.

Sedete in una postura comoda.

Chiudete gli occhi.

Lasciate che la spina dorsale si allunghi dolcemente.

Respirate naturalmente.

Ora concentrate l'attenzione sul mantra, Om Namah Shivaya.

Ripetete Om Namah Shivaya mentre ispirate, e Om Namah Shivaya mentre
espirate. Ispirate Om Namah Shivaya... Espirate Om Namah Shivaya...

Se durante la meditazione vi accorgete che la vostra mente sta vagando, riportate la
consapevolezza alla ripetizione del mantra.

Om Namah Shivaya... Om Namah Shivaya...

Meditate.

(campanelli)

(gong)

Om Namah Shivaya

Dolcemente riportate la consapevolezza al respiro.

Mentre ispirate ed espirate, sentite il respiro in ogni parte del corpo.

Potete allungare e muovere dolcemente il corpo.

E quando siete pronti, potete aprire gli occhi.

Prendetevi ora un momento per alzarvi e allungarvi.

(pausa 1 minuto)

Potete sedervi adesso.

Ora fatemi dire qualcosa in più sul significato di queste 4 ruote dell'Intensivo, e del perché le abbiamo praticate in questo satsang di preparazione all'Intensivo.

Nel Siddha Yoga la postura è di vitale importanza, poiché assicura una base stabile per la pratica di meditazione. Volete riuscire a stare seduti comodamente per lunghi periodi di tempo con facilità. L'hatha yoga è una pratica che aiuta a rafforzare il corpo. Gli allungamenti che abbiamo fatto oggi mostrano ciò che possiamo fare per preparare il corpo alla meditazione.

Inoltre, nel Siddha Yoga comprendiamo che la mente e il respiro sono strettamente connessi. Quando la mente diviene stabile, il respiro diviene stabile, e quando il respiro diviene stabile, la mente diviene stabile. Quindi ci concentriamo sulla respirazione consapevole per aiutare la mente a calmarsi.

La terza ruota, il mantra, è un insegnamento essenziale. Significa "Onoro il Sé interiore", che è la meta della nostra pratica.

Baba dice: "Il segreto della ripetizione del mantra è che quando ripetete il mantra state ripetendo il vostro stesso nome". Perciò praticare japa è un potente mezzo sia per ricordarvi questo insegnamento sia per quietare la mente.

La quarta ruota è la meditazione. La meditazione ci porta alla diretta conoscenza esperienziale della vera natura del Sé.

Le quattro ruote che avete esplorato e sperimentato oggi sono i quattro elementi essenziali che vi sosterranno mentre continuate a prepararvi per partecipare all'Intensivo Shaktipat mondiale Siddha Yoga in onore del Mahasamadhi di Baba Muktananda.

Ora diamo di nuovo il benvenuto ad Asa.

PRESENTATORE

Grazie, Swami Kripananda e Meera Laube.

Vorrei suggerirvi alcuni altri modi per prepararvi ulteriormente all'Intensivo:

Meditate ogni giorno. Almeno una volta alla settimana, trovate il tempo per meditare più a lungo.

Continuate a praticare japa ogni giorno. Potete dedicare 10 minuti al giorno a questa pratica. Potete farla come abbiamo fatto oggi, sedendovi e usando una mala o il respiro.

Un altro modo per prepararsi è fare una passeggiata di 15-20 minuti ogni giorno: aiuterà la postura e il respiro. Potete anche unirla alla pratica del japa.

Impegnarsi nelle pratiche e negli insegnamenti Siddha Yoga per prepararvi all'Intensivo è anche un modo di iniziare ad entrare in contatto con l'energia dell'Intensivo.

Molte persone hanno detto, nel corso degli anni, che quando si preparano a un Intensivo Shaktipat Siddha Yoga l'esperienza dell'Intensivo comincia a dispiegarsi in loro.

È stato un grande piacere essere il presentatore di questo satsang di preparazione all'Intensivo Shaktipat.

Concludiamo come abbiamo iniziato. Uniamo le mani davanti al cuore in namaste per porgere omaggio, e diciamo insieme:

Sadgurunath Maharaj Ki Jay!

© 2023 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati