

# Fragen und Antworten mit Swami Shantananda zum Siddha Yoga Shaktipat Intensive

- Was ist *shaktipat-diksha*?
  - Was ist das Siddha Yoga Shaktipat Intensive?
  - Ist es von Vorteil, nach der *shaktipat* Einweihung weiterhin an Shaktipat Intensives teilzunehmen?
  - Wie kann ich mich auf die Teilnahme am Shaktipat Intensive vorbereiten?
  - Was wäre dein Rat für jemanden, der zum ersten Mal an einem Shaktipat Intensive teilnimmt?
  - Was erleben die Teilnehmenden bei einem Siddha Yoga Shaktipat Intensive?
  - Was passiert nach dem Shaktipat Intensive?
- 

## Was ist *shaktipat-diksha*?

Die Erfahrung der Liebe zu Gott und die Sehnsucht, mit Gott eins zu werden, sind jeder Seele angeboren. Tief im Inneren wissen alle Menschen, dass Größe und Freude sie erwarten – wenn sie doch bloß erkennen könnten, wie man sie findet. *Shaktipat-diksha*, die Erweckung durch die Gnade des Gurus, ist der Schlüssel, der die Großartigkeit im Inneren erschließt.

*Shaktipat* ist Sanskrit und bedeutet wörtlich „Herabkunft der Kraft“, und *diksha* bedeutet „Einweihung“. Auf dem Siddha Yoga Weg ist *shaktipat-diksha* ein Akt der Gnade. Es ist die Einweihung, durch die der Siddha Yoga Guru, Gurumayi Chidvilasananda, göttliche Energie auf den Suchenden überträgt und dessen

Kundalini Shakti, die spirituelle Energie im Inneren eines Menschen, erweckt. Die Shaktipat Einweihung kennzeichnet den Beginn der Siddha Yoga *sadhana*, einer inneren Reise, die in der Befreiung gipfelt – in der Freiheit von einschränkenden Gedanken und Mustern und in der Erkenntnis der eigenen Göttlichkeit.

### **Was ist das Siddha Yoga Shaktipat Intensive?**

Das Siddha Yoga Shaktipat Intensive ist das wichtigste Format, durch das Gurumayi Chidvilasananda *shaktipat-diksha* gewährt.

Das Shaktipat Intensive fungiert ähnlich wie eine alte Einweihungszeremonie, die eine glückverheißende Atmosphäre bietet, in der die Teilnehmenden voller Ehrerbietung die Übertragung der Gnade des Gurus empfangen können. Ein wichtiger Aspekt solch einer Einweihung besteht darin, dass man den Wert der erweckten Kundalini Shakti erkennt und versteht, wie wichtig es ist, die Entfaltung dieser göttlichen Kraft durch die tägliche Beschäftigung mit den Siddha Yoga Lehren und Übungen zu unterstützen. Im Shaktipat Intensive erhalten die Teilnehmenden das Siddha Yoga Einweihungsmantra und lernen, wie sie mit dem Mantra die Siddha Yoga Meditation üben können. Sie widmen sich auch dem Singen des göttlichen Namens und erhalten Anleitungen, wie sie die Siddha Yoga Lehren bei ihrer spirituellen Entwicklung anwenden können.

Baba Muktananda, Gurumayis Guru, hat das Siddha Yoga Shaktipat Intensive geschaffen. Im Jahr 1973 entwickelte er im Laufe einer Reihe von Meditations-Retreats in Indien das Format, das schließlich zum Intensive wurde. Als Baba 1974 in die USA reiste, umriss er das Format genauer und gab ihm einen Namen. Das erste Siddha Yoga Shaktipat Intensive fand vom 27. bis zum 30. August 1974 in Aspen in Colorado statt. Seither haben Baba und Gurumayi hunderte von ein- und zweitägigen Intensives überall auf der Welt abgehalten.

Im Jahr 2006 hat Gurumayi das Siddha Yoga Shaktipat Intensive im Oktober zu einer jährlich stattfindenden Veranstaltung zu Ehren von Baba Muktanandas Mahasamadhi gemacht, des Tages, an dem Baba seinen Körper verließ und die endgültige Vereinigung mit dem Höchsten Bewusstsein erlangte. Nach dem

*mahasamadhi* ist die *shakti* eines erleuchteten Wesens weiterhin gegenwärtig und wird alldurchdringend, sie erhebt die Welt und bringt Licht in das Leben der Anhänger\*innen. Der Jahrestag von Babas Mahasamadhi ist eine günstige Zeit, um sich mit spirituellen Übungen wie der Teilnahme am Shaktipat Intensive zu befassen, weil solch eine heilige Gelegenheit die Kraft der Übungen verstärkt.

### **Ist es von Vorteil, nach der *shaktipat* Einweihung weiterhin an Shaktipat Intensives teilzunehmen?**

Das Shaktipat Intensive ist sowohl eine heilige Einweihung als auch eine wertvolle Gelegenheit, sich in einer von Gnade erfüllten Atmosphäre in spirituelle Übungen zu vertiefen. Durch Gurumayis *sankalpa*, ihre Intention, ist das Intensive ein Werkzeug für die *anugraha-shakti* des Gurus, die Gnade spendende Kraft, die jeden Augenblick und jede Übung des Shaktipat Intensives durchdringt. Ob du nun neu auf dem Siddha Yoga Weg bist oder ihn schon eine Zeit lang gehst, im Intensive wirst du von Gnade getragen. Wenn du dich im Intensive mit den Siddha Yoga Übungen befasst, dann offenbaren die Übungen nach und nach die Liebe, Schönheit und Großartigkeit des göttlichen Selbst, das in dir und in allen Menschen gegenwärtig ist.

Jedes Intensive, das du mitmachst, verleiht dem ersten Anstoß, der durch *shaktipat* erfolgt ist, weiteren Schwung. Obwohl die großartige Kraft der Gnade im Zentrum des Shaktipat Intensives wohl sehr alt ist, ist sie doch immer neu und gibt frische Kraft. Das ist die Erfahrung vieler Teilnehmer bei jedem der besuchten Intensives – jedes enthält die gleiche Kraft und ist doch einzigartig. Mit jedem Shaktipat Intensive wird die *sadhana* gestärkt, und das Gewahrsein des göttlichen Selbst nimmt zu.

### **Wie kann ich mich auf die Teilnahme am Shaktipat Intensive vorbereiten?**

Eine Möglichkeit ist die Teilnahme an der „**Vorbereitung auf das Shaktipat Intensive**“. Auf diese Weise kannst du der alten Tradition folgen, in der Suchende Körper und Geist darauf vorbereiten, die Gnade des Gurus zu empfangen. Bei

dieser Veranstaltung befassen sich sowohl Neulinge als auch erfahrene Siddha Yogis mit dem, was Baba Muktananda „die vier Räder des Intensives“ genannt hat: Meditation, Sitzhaltung, Atmen und Mantra. Diese vier Übungen helfen, um eine Haltung zu schaffen, die von Aufnahmefähigkeit, Konzentration und Ehrerbietung in Bezug auf die *shakti* des Gurus und die Siddha Yoga Lehren geprägt ist.

Ich möchte betonen, dass alle Teile des Siddha Yoga Shaktipat Intensives und der „Vorbereitung auf das Shaktipat Intensive“ von der *shakti* des Gurus durchdrungen sind und dem einen Ziel des Intensives dienen: dass die Teilnehmenden das eigene Selbst erfahren mögen.

### **Was wäre dein Rat für jemanden, der zum ersten Mal an einem Shaktipat Intensive teilnimmt?**

Schaffe in den Wochen vor dem Shaktipat Intensive Zeit und Raum, um dich auf diese heilige Veranstaltung vorzubereiten. Nimm an der „Vorbereitung auf das Shaktipat Intensive“ teil. Die Erfahrung der Gnade kann sich im Shaktipat Intensive zu jedem Zeitpunkt ereignen. Deshalb schlage ich dir vor, ganz offen zu sein und alle etwaigen Erwartungen darüber loszulassen, in welcher Gestalt sich diese Gnade zeigen wird. Das kann ich gar nicht genug betonen. Diesen Rat möchte ich auch allen geben, die neuerlich am Intensive teilnehmen. Die Rolle des Suchenden, der am Intensive teilnimmt, ist es, ganz da zu sein. Sei also im Shaktipat Intensive ganz im gegenwärtigen Augenblick. Konzentriere dich ganz auf jeden Bestandteil des Intensives: Wenn es Zeit zu meditieren ist, dann meditiere. Wenn es Zeit zu singen ist, dann singe. Wenn ein Vortrag gehalten wird, dann höre aufmerksam zu. Alle Übungen des Intensives unterstützen deine Versenkung in die nährende Gnade, die die Höchste Wahrheit offenbart.

### **Was erleben die Teilnehmenden bei einem Siddha Yoga Shaktipat Intensive?**

Die sowohl spürbaren als auch geheimnisvollen Auswirkungen der im Shaktipat Intensive empfangenen Gnade kann man nicht immer messen oder vorhersehen.

Es kann sein, dass du in tiefe Meditation gelangst oder dass Erkenntnisse aus dem Inneren aufsteigen oder dass eine der Lehren dein Herz unmittelbar anspricht. Manchmal erfährst du vielleicht die Süße bedingungsloser Liebe, dein Geist findet vielleicht wahren Frieden, oder du entdeckst einen neuen Weg, die spirituellen Übungen auszuführen. Manchmal erleben Menschen einen bemerkenswerten Durchbruch, der ihr Verhalten ab diesem Zeitpunkt bleibend ändert.

Ob deine Erfahrung fast unmerklich oder aber dramatisch ist, oder auch, wenn du glaubst, gar keine Erfahrung gemacht zu haben – du kannst sicher sein, dass sich die Wirkung der Gnade mit der Zeit zeigt und dass das für alle gilt.

### **Was passiert nach dem Shaktipat Intensive?**

Das, was du in einem Shaktipat Intensive erlebst, wirkt in deinen Alltag hinein. Danach stellst du vielleicht fest, dass deine tägliche Meditation tiefer geworden ist. Du verfeinerst vielleicht deine Fähigkeit, durch deine Gedanken und Taten die edlen Tugenden – wie etwa Mut, Güte, Stärke und Mitgefühl – hervorzurufen. Du entwickelst vielleicht größere Achtung und Liebe dir selbst gegenüber, und du nimmst vielleicht mehr Rücksicht auf andere. Oder es kann sein, dass sich deine Liebe zu Gott ganz von selbst als Liebe zu deinen Mitmenschen zeigt. Diese innere Verwandlung bewirkt, dass die Kraft der Gnade immer neue Offenbarungen und Einsichten hervorbringt.

Damit diese Verwandlung Wirklichkeit wird, musst du die Kraft und die Lehren des Shaktipat Intensives in dein tägliches Leben integrieren. Und der Weg dorthin liegt in der beständigen Beschäftigung mit den Siddha Yoga Lehren und Übungen. Dann offenbart dir die erweckte Kraft der Gnade die Herrlichkeit deines eigenen Selbst.

