

# Échange avec Swami Shantananda

## Questions et réponses

### sur l'Intensive Shaktipat de Siddha Yoga

- Qu'est-ce que *shaktipat-diksha* ?
- Qu'est-ce que l'Intensive Shaktipat de Siddha Yoga ?
- Après avoir reçu l'initiation *shaktipat*, y a-t-il un intérêt à continuer à participer à des Intensives Shaktipat ?
- Comment se préparer à participer à l'Intensive Shaktipat ?
- Que conseillerez-vous à une personne qui participe à sa première Intensive Shaktipat ?
- Qu'est-ce que les participants vivent pendant une Intensive Shaktipat de Siddha Yoga ?
- Que se passe-t-il après l'Intensive Shaktipat ?

---

#### Qu'est-ce que *shaktipat-diksha* ?

Le sentiment d'amour pour Dieu et l'aspiration à s'unir à Dieu sont innés en chaque âme. En son for intérieur, chaque être humain sait que la grandeur et la joie l'attendent – si seulement il pouvait découvrir le moyen de les trouver. *Shaktipat-diksha*, l'initiation par la grâce du Guru, est la clé qui révèle la grandeur intérieure.

En sanskrit, *shaktipat* signifie littéralement « la descente de l'énergie » et *diksha* est l'initiation. Sur la voie du Siddha Yoga, *shaktipat-diksha* est un acte de grâce. C'est l'initiation par laquelle le Guru du Siddha Yoga, Gurumayi Chidvilasananda, transmet l'énergie divine à un aspirant et éveille sa Kundalini Shakti, l'énergie spirituelle présente dans l'être humain. L'initiation *shaktipat* marque le début de la *sadhana* du Siddha Yoga, un voyage intérieur dont le terme est la libération – la délivrance des pensées et schémas réducteurs et la réalisation de notre divinité.

## Qu'est-ce que l'Intensive Shaktipat de Siddha Yoga ?

L'Intensive Shaktipat de Siddha Yoga est un événement qui constitue le moyen principal par lequel Gurumayi Chidvilasananda accorde *shaktipat-diksha*.

L'Intensive Shaktipat agit à la manière d'une ancienne cérémonie d'initiation en créant une atmosphère favorable pour que les participants accueillent avec révérence la transmission de la grâce du Guru. Un aspect important d'une telle initiation consiste à comprendre la valeur de la Kundalini Shakti éveillée et la nécessité de nourrir le déploiement de cette énergie divine par un engagement quotidien dans les enseignements et les pratiques du Siddha Yoga. Dans l'Intensive Shaktipat, les participants reçoivent le mantra d'initiation du Siddha Yoga et apprennent comment utiliser le mantra pour pratiquer la méditation Siddha Yoga. Ils s'adonnent aussi au chant du nom divin et reçoivent des instructions sur la manière d'appliquer les enseignements du Siddha Yoga dans leur évolution spirituelle.

Baba Muktananda, le Guru de Gurumayi, a créé l'Intensive Shaktipat de Siddha Yoga. En 1973, au cours d'une série de retraites de méditation en Inde, Baba a développé ce qui est devenu le format de l'Intensive. Quand il s'est rendu aux États-Unis en 1974, Baba a perfectionné ce modèle et lui a donné un nom. La première Intensive Shaktipat de Siddha Yoga a eu lieu à Aspen, dans le Colorado, du 27 au 30 août 1974. Depuis, Baba et Gurumayi ont tenu des centaines d'Intensives d'une ou deux journées partout dans le monde.

En 2006, Gurumayi a fait de l'Intensive Shaktipat de Siddha Yoga qui a lieu en octobre une célébration annuelle de l'anniversaire du *Mahasamadhi* de Baba Muktananda, du jour où Baba a quitté son corps et réalisé l'union totale avec la Conscience suprême. Après le *mahasamadhi*, la *shakti* d'un être qui a atteint l'illumination reste présente et devient même omniprésente, contribuant à l'élévation du monde et éclairant la vie des disciples. Le *Mahasamadhi* de Baba est un moment propice pour nous engager dans des pratiques spirituelles telles que la participation à l'Intensive Shaktipat car un événement aussi sacré amplifie l'effet de nos autres pratiques.

## **Après avoir reçu l'initiation *shaktipat*, y a-t-il un intérêt à continuer à participer à des Intensives Shaktipat ?**

L'Intensive Shaktipat est à la fois une initiation sacrée et l'occasion précieuse de vous plonger dans la pratique spirituelle dans une atmosphère emplies de grâce. Du fait du *sankalpa*, de l'intention de Gurumayi, l'Intensive est un vecteur pour l'*anugraha-shakti* du Guru, la faculté d'accorder la grâce, qui imprègne chaque instant et chaque pratique de l'Intensive Shaktipat. Que vous soyez nouveau sur la voie du Siddha Yoga ou que vous pratiquiez depuis un certain temps, dans l'Intensive vous êtes porté par la grâce. À mesure que vous vous engagez dans les pratiques du Siddha Yoga au cours de l'Intensive, elles vous révèlent l'amour, la beauté et la grandeur du Soi divin présent en vous et en chaque personne.

Chaque Intensive à laquelle vous participez donne une nouvelle dynamique à l'impulsion originelle initiée par *shaktipat*. Même si la splendide énergie de grâce qui est au cœur de l'Intensive Shaktipat est ancienne, elle se manifeste de façon toujours nouvelle et revigorante. Telle a été l'expérience de nombreux participants à chaque Intensive qu'ils ont suivie – chacune contient le même pouvoir, et pourtant chacune est unique. Avec chaque Intensive Shaktipat, la *sadhana* se renforce et la conscience du Soi divin se développe.

## **Comment se préparer à participer à l'Intensive Shaktipat ?**

Une façon de le faire est de participer à la séance intitulée **Préparation à l'Intensive Shaktipat**. C'est une manière de respecter la pratique ancienne consistant pour les chercheurs à préparer leur corps et leur esprit à recevoir la grâce du Guru. Pendant cet événement, les nouveaux comme les siddha yogis expérimentés s'adonnent aux pratiques que Baba Muktananda appelait les quatre roues de l'Intensive : la méditation, la posture, la respiration et le mantra. Ces quatre pratiques contribuent à créer une attitude de réceptivité, de concentration et de révérence envers la *shakti* du Guru et les enseignements du Siddha Yoga.

J'aimerais insister sur le fait que chaque élément de l'Intensive Shaktipat de Siddha Yoga et de la Préparation à l'Intensive Shaktipat est imprégné de la *shakti*

du Guru et aide à atteindre le but l'Intensive : à savoir que les participants perçoivent leur Soi.

## **Que conseillerez-vous à une personne qui participe à sa première Intensive Shaktipat ?**

Réservez du temps dans les semaines précédant l'Intensive Shaktipat pour vous préparer à cet évènement sacré. Participez à la Préparation à l'Intensive Shaktipat.

On peut sentir la grâce se manifester à tout moment pendant l'Intensive Shaktipat. Je vous invite donc à être ouvert et à laisser tomber vos attentes quant à la forme que cette grâce va prendre. En fait, je n'insisterai jamais assez sur ce point. Et je donnerai le même conseil à toute personne qui participe de nouveau à une Intensive. Le rôle du chercheur qui prend part à l'Intensive est d'être présent. Donc, pendant l'Intensive Shaktipat, soyez présent à chaque instant. Concentrez-vous sur chaque séquence de l'Intensive : quand c'est le moment de méditer, méditez ; quand c'est le moment de chanter, chantez ; quand un exposé est prononcé, écoutez-le attentivement. Toutes les pratiques de l'Intensive vous aideront à vous immerger dans la grâce qui vous élève et vous révèle la Vérité.

## **Qu'est-ce que les participant vivent pendant une Intensive Shaktipat de Siddha Yoga ?**

À la fois tangibles et mystérieux, les effets de la grâce reçue dans l'Intensive Shaktipat ne peuvent pas toujours être évalués ou anticipés. Il peut arriver que vous entriez dans une méditation profonde, que des révélations surviennent de l'intérieur ou qu'un enseignement vous aille droit au cœur. À certains moments, il se peut que vous éprouviez la douceur de l'amour inconditionnel, que votre esprit trouve une paix authentique ou que vous découvriez une nouvelle manière d'accomplir les pratiques spirituelles. Il arrive que certains réalisent une percée remarquable qui change définitivement leur comportement.

Que votre expérience soit subtile ou saisissante, et même si vous pensez n'avoir vécu aucune expérience, sachez que l'effet de la grâce peut s'observer avec le temps et que ceci se vérifie pour tout le monde.

## **Que se passe-t-il après l'Intensive Shaktipat ?**

Ce que vous vivez pendant l'Intensive Shaktipat se transpose dans votre vie quotidienne. Par la suite, vous pourriez constater que votre pratique quotidienne de la méditation a atteint un niveau plus profond. Ou bien votre capacité à faire appel, en pensée et en action, aux nobles vertus telles que le courage, la bonté, la force et la compassion s'est peut-être affinée. Il se peut que vous éprouviez plus de respect et d'amour pour vous-même et une plus grande considération pour les autres. Ou bien votre amour pour Dieu va se manifester tout naturellement sous forme d'amour pour vos semblables. Cette transformation intérieure permet au pouvoir de la grâce de provoquer des révélations et des découvertes toujours nouvelles.

Pour que cette transformation devienne une réalité, il faut intégrer l'énergie et les enseignements de l'Intensive Shaktipat dans votre vie quotidienne. Et le moyen d'y parvenir est de s'investir régulièrement dans les enseignements et les pratiques du Siddha Yoga. L'énergie éveillée de la grâce vous révèle alors la splendeur de votre Soi.

