

Domande e risposte con Swami Shantananda sull'Intensivo Shaktipat Siddha Yoga

- Che cos'è *Shaktipat-diksha*?
- Che cos'è l'Intensivo Shaktipat Siddha Yoga?
- Dopo aver ricevuto l'iniziazione *shaktipat*, c'è del beneficio nel continuare a partecipare agli Intensivi Shaktipat?
- Come posso prepararmi a partecipare all'Intensivo Shaktipat?
- Quale consiglio daresti a chi partecipa per la prima volta ad un Intensivo Shaktipat?
- Qual è l'esperienza dei partecipanti durante un Intensivo Shaktipat Siddha Yoga?
- Che cosa succede dopo l'Intensivo Shaktipat?

Che cos'è *shaktipat-diksha*?

L'esperienza di amore per Dio e l'aspirazione a divenire uno con Dio sono innate in ogni anima. Ciascun essere umano sa, profondamente dentro di sé, che la grandezza e la gioia sono lì che attendono—se solo sapesse come trovarle. *Shaktipat-diksha*, l'iniziazione attraverso la grazia del Guru, è la chiave che apre la porta della grandezza interiore.

In sanscrito, *shaktipat* significa letteralmente la “discesa dell'energia” e *diksha* è l'iniziazione. Sul sentiero Siddha Yoga, *shaktipat-diksha* è un atto di grazia. È l'iniziazione con cui il Guru Siddha Yoga, Gurumayi Chidvilasananda, trasmette l'energia divina all'aspirante e risveglia la Kundalini Shakti, l'energia spirituale interiore dell'essere umano. L'iniziazione *Shaktipat* segna l'inizio della *sadhana* Siddha Yoga, un viaggio interiore che culmina nella liberazione—la liberazione da pensieri e schemi limitanti e la realizzazione della propria divinità.

Che cos'è l'Intensivo Shaktipat Siddha Yoga?

L'Intensivo Shaktipat Siddha Yoga è un evento che serve come veicolo primario attraverso il quale Gurumayi Chidvilasananda dispensa *shaktipat-diksha*.

L'Intensivo Shaktipat agisce proprio come un'antica cerimonia iniziatica, che offre ai partecipanti un'atmosfera favorevole a ricevere, con reverenza, la trasmissione della grazia del Guru. Un aspetto importante di tale iniziazione è capire il valore della Kundalini Shakti risvegliata e la necessità di nutrire l'espansione di questa forza divina impegnandosi quotidianamente negli insegnamenti e nelle pratiche Siddha Yoga. Nell'Intensivo Shaktipat, i partecipanti ricevono il mantra di iniziazione Siddha Yoga e vengono istruiti sull'uso del mantra nella pratica della meditazione Siddha Yoga. Si dedicano anche al canto del nome divino e ricevono una guida su come applicare gli insegnamenti Siddha Yoga nella loro evoluzione spirituale.

Baba Muktananda, il Guru di Gurumayi, creò l'Intensivo Shaktipat Siddha Yoga. Nel 1973, durante una serie di ritiri di meditazione in India, Baba delineò quella che divenne la struttura dell'Intensivo. Quando andò negli Stati Uniti nel 1974, Baba sviluppò ulteriormente questa struttura e le diede un nome. Il primo Intensivo Shaktipat Siddha Yoga ebbe luogo ad Aspen (Colorado) dal 27 al 30 agosto 1974. Da allora, Baba e Gurumayi hanno tenuto in tutto il mondo centinaia di Intensivi della durata di un giorno e due giorni.

Nel 2006, Gurumayi ha fatto dell'Intensivo Shaktipat Siddha Yoga del mese di ottobre una ricorrenza annuale per celebrare il Mahasamadhi di Baba Muktananda, l'anniversario di quando Baba, il Guru di Gurumayi, lasciò il corpo raggiungendo la completa unione con la Coscienza suprema. Dopo *mahasamadhi*, la *shakti* di un essere illuminato continua a essere onnipresente e pervade tutto, elevando il mondo e illuminando la vita dei devoti. Il Mahasamadhi di Baba è un tempo propizio per dedicarsi a pratiche spirituali come il partecipare ad un Intensivo Shaktipat, poiché questa sacra ricorrenza aumenta il potere delle nostre pratiche.

Dopo aver ricevuto l'iniziazione *shaktipat*, c'è del beneficio nel continuare a partecipare agli Intensivi Shaktipat?

L'Intensivo Shaktipat è sia una sacra iniziazione sia un'opportunità preziosa per immergersi nella pratica spirituale in un'atmosfera infusa di grazia. Attraverso il *sankalpa* di Gurumayi, attraverso la sua intenzione, l'Intensivo diventa un veicolo per la *anugraha-shakti* del Guru, la forza dispensatrice di grazia che pervade ogni istante e ogni pratica dell'Intensivo Shaktipat. Che tu sia nuovo nel sentiero Siddha Yoga o che tu lo pratichi da tempo, nell'Intensivo sei nelle mani della grazia. Mentre ti dedichi alle pratiche Siddha Yoga nell'Intensivo, queste cominciano a rivelare l'amore, la bellezza e la grandezza del Sé divino, presente in te e in tutte le persone.

Ciascun Intensivo al quale partecipi dà uno slancio ulteriore all'impulso originario iniziato con *shaktipat*. Benché lo splendido potere della grazia, che è al cuore dell'Intensivo Shaktipat, sia antico, è sempre nuovo e rinvigorisce. Questa è stata l'esperienza che tanti hanno fatto in ogni Intensivo a cui hanno partecipato: ciascuno è ugualmente potente, e tuttavia resta unico. Con ogni Intensivo Shaktipat la *sadhana* acquista nuova forza, e la nostra consapevolezza del Sé divino si espande.

Come posso prepararmi a partecipare all'Intensivo Shaktipat?

Un modo è partecipare alla Preparazione all'Intensivo Shaktipat. Così possiamo seguire l'antica pratica con cui i cercatori preparano il corpo e la mente a ricevere la grazia del Guru. Durante questo evento, sia i nuovi arrivati che i Siddha Yogi più esperti si impegnano in ciò che Baba Muktananda chiamava le quattro ruote dell'Intensivo: meditazione, postura, respiro e mantra. Queste quattro pratiche aiutano a creare la disposizione alla ricettività, alla concentrazione e alla venerazione verso la *shakti* del Guru e verso gli insegnamenti Siddha Yoga.

Ciò che vorrei sottolineare è che ogni elemento dell'Intensivo Shaktipat Siddha Yoga e della Preparazione all'Intensivo Shaktipat contengono la *shakti* del Guru e servono a sostenere lo scopo dell'Intensivo: che i partecipanti facciano l'esperienza del proprio Sé.

Quale consiglio daresti a chi partecipa per la prima volta a un Intensivo Shaktipat?

Durante le settimane che precedono l'Intensivo Shaktipat dedica del tempo a prepararti a questo evento sacro. Partecipa alla Preparazione all'Intensivo Shaktipat. Si può fare l'esperienza della grazia in qualsiasi momento durante l'Intensivo Shaktipat. Perciò ti suggerirei di restare aperto e di lasciar andare qualsiasi aspettativa sulla forma che la grazia prenderà. In verità, questo non potrei mai sottolinearlo abbastanza. E darei lo stesso consiglio a chiunque vi partecipi, anche se non è al suo primo Intensivo. Il ruolo del partecipante all'Intensivo è essere presente. Perciò nell'Intensivo Shaktipat sii nel momento. Concentrati su ogni elemento dell'Intensivo: quando è il tempo di meditare, medita; quando è il tempo di cantare, canta; quando c'è un discorso, ascolta con attenzione. Tutte le pratiche dell'Intensivo ti aiuteranno a immergerti nella nutriente grazia che rivela la Verità.

Qual è l'esperienza dei partecipanti durante un Intensivo Shaktipat Siddha Yoga?

Tangibili e misteriosi allo stesso tempo, gli effetti della grazia che si riceve nell'Intensivo Shaktipat non possono essere misurati o anticipati. Può succedere che si entri in una profonda meditazione, oppure che dall'interno sorgano delle intuizioni, oppure che un insegnamento parli direttamente al nostro cuore. A volte puoi provare la dolcezza dell'amore incondizionato, la mente può trovare un'autentica pace, o puoi scoprire un modo nuovo di svolgere le pratiche spirituali. Talvolta le persone sentono di compiere un passaggio straordinario che cambia il loro comportamento da quel momento in poi.

L'esperienza può essere sottile o molto evidente, e anche se pensi di non aver avuto alcuna esperienza, sappi che l'effetto della grazia può essere osservato nel tempo, e questo vale per tutti.

Che cosa succede dopo l'Intensivo Shaktipat?

L'esperienza che fai nell'Intensivo Shaktipat si trasferisce nella tua vita quotidiana. In seguito potresti accorgerti che la tua pratica quotidiana di meditazione ha raggiunto un livello più profondo. Potresti affinare la tua capacità di richiamare nobili virtù — come il coraggio, la gentilezza, la forza e la compassione— con i tuoi pensieri e le tue azioni. Potresti sviluppare un maggiore rispetto e amore per te stesso, ed estendere questa premura agli altri. Oppure può essere che il tuo amore per Dio si manifesti naturalmente come amore per il prossimo. Questa trasformazione interiore permette al potere della grazia di produrre sempre nuove rivelazioni e comprensioni.

Affinché questa trasformazione diventi realtà, devi integrare nella vita di tutti giorni il potere e gli insegnamenti dell'Intensivo Shaktipat. E il modo per farlo è un costante impegno negli insegnamenti e nelle pratiche Siddha Yoga. Allora, il potere risvegliato della grazia rivela lo splendore del tuo Sé.

