

## Perguntas e Respostas com Swami Shantananda sobre o Intensivo de Shaktipat Siddha Yoga

- O que é *shaktipat-diksha*?
- O que é o Intensivo de Shaktipat Siddha Yoga?
- Depois de receber a iniciação *shaktipat*, há algum benefício em continuar participando de Intensivos de Shaktipat?
- Como posso me preparar para participar do Intensivo de Shaktipat?
- Qual seria o seu conselho para alguém que fará seu primeiro Intensivo de Shaktipat?
- O que os participantes experienciam durante um Intensivo de Shaktipat Siddha Yoga?
- O que acontece depois do Intensivo de Shaktipat?

---

### O que é *shaktipat-diksha*?

A experiência de amor por Deus e o anseio de tornar-se um com Deus é inata a todas as almas. Lá no fundo, todo ser humano sabe que a grandiosidade e a alegria estão lá — se eles apenas pudessem descobrir como encontrá-las. *Shaktipat-diksha*, a iniciação pela graça do Guru, é a chave que revela a grandeza no interior.

Em sânscrito, *shaktipat* literalmente significa “a descida do poder”, e *diksha* é iniciação. No caminho de Siddha Yoga, *shaktipat-diksha* é um ato da graça. É a iniciação pela qual a Guru de Siddha Yoga, Gurumayi Chidvilasananda, transmite a energia divina para o aspirante e desperta a Kundalini Shakti, a energia espiritual no interior do ser humano. A iniciação *shaktipat* marca o início da *sadhana* de Siddha Yoga, uma jornada

interna que culmina na liberação — o abandono dos pensamentos e padrões limitantes e a realização da própria divindade.

### **O que é o Intensivo de Shaktipat Siddha Yoga?**

O Intensivo de Shaktipat Siddha Yoga é um evento que serve como o principal veículo através do qual Gurumayi Chidvilasananda concede *shaktipat-diksha*.

O Intensivo de Shaktipat funciona de forma muito semelhante a uma cerimônia de iniciação antiga que propicia uma atmosfera auspiciosa para que os participantes recebam, com reverência, a transmissão da graça do Guru. Um aspecto importante desta iniciação é entender o valor da Kundalini Shakti desperta e a necessidade de nutrir a expansão desse poder divino através do envolvimento diário com os ensinamentos e as práticas de Siddha Yoga. No Intensivo de Shaktipat, os participantes recebem o mantra de iniciação de Siddha Yoga e aprendem a usá-lo para praticar a meditação Siddha Yoga. Eles também cantam o nome divino e recebem orientações sobre como aplicar os ensinamentos de Siddha Yoga em seu desenvolvimento espiritual.

Baba Muktananda, o Guru de Gurumayi, criou o Intensivo de Shaktipat Siddha Yoga. Em 1973, durante uma série de retiros de meditação na Índia, Baba desenvolveu o que veio a se tornar o formato do Intensivo. Quando veio para os Estados Unidos em 1974, Baba delineou ainda mais este formato e lhe deu um nome. O primeiro Intensivo de Shaktipat Siddha Yoga aconteceu em Aspen, Colorado, de 27 a 30 de agosto de 1974. Desde então, Baba e Gurumayi já realizaram centenas de Intensivos de um e dois dias ao redor do mundo.

Em 2006, Gurumayi transformou o Intensivo de Shaktipat Siddha Yoga realizado em outubro em um evento anual em honra do Mahasamadhi de Baba Muktananda, a celebração da data em que Baba deixou seu corpo, alcançando a união completa com a Consciência Suprema. Após o

*mahasamadhi*, a *shakti* de um ser iluminado continua presente e se torna onipresente, elevando o mundo e iluminando a vida dos devotos. O Mahasamadhi de Baba é uma época favorável para se engajar nas práticas espirituais, como participar do Intensivo de Shaktipat, pois ocasiões sagradas como essa aumentam o poder das práticas.

### **Depois de receber a iniciação *shaktipat*, há algum benefício em continuar participando de Intensivos de Shaktipat?**

O Intensivo de Shaktipat é tanto uma iniciação sagrada quanto uma oportunidade preciosa para se imergir na prática espiritual em uma atmosfera plena de graça. Através do *sankalpa* de Gurumayi, da intenção dela, o Intensivo é um veículo para a *anugraha-shakti* do Guru, o poder outorgador da graça, que permeia cada momento e cada prática do Intensivo de Shaktipat. Quer você esteja iniciando no caminho de Siddha Yoga ou já esteja praticando há algum tempo, no Intensivo você é sustentado pela graça. Ao se engajar nas práticas espirituais durante o Intensivo, elas começam a revelar o amor, a beleza e a grandiosidade do Ser divino, presente em você e em todas as pessoas.

Cada intensivo que você faz dá mais força ao impulso original iniciado por *shaktipat*. Mesmo que o poder esplêndido da graça no cerne do Intensivo de Shaktipat seja antigo, ele é sempre renovado e rejuvenescedor. Essa tem sido a experiência de muitas pessoas a cada novo Intensivo de que participam — cada um contém o mesmo poder e, no entanto, cada um é único. A cada Intensivo de Shaktipat, a *sadhana* se fortalece e a consciência do Ser divino se expande.

### **Como posso me preparar para participar do Intensivo de Shaktipat?**

Uma das maneiras é participando da **Preparação para o Intensivo de Shaktipat**. Desta forma, você pode seguir a prática ancestral pela qual os buscadores preparam seus corpos e mentes para receber a graça do Guru. Durante esse evento, tanto os Siddha Yogues iniciantes quanto os

experientes se engajam no que Baba Muktananda chamava de as quatro rodas do Intensivo: meditação, postura, respiração e mantra. Essas quatro práticas ajudam a criar propensão à receptividade, ao foco e à reverência pela *shakti* do Guru e pelos ensinamentos de Siddha Yoga.

O que eu gostaria de enfatizar é que cada elemento do Intensivo de Shaktipat Siddha Yoga e da Preparação para o Intensivo está permeado pela *shakti* do Guru e serve para apoiar o propósito do Intensivo: que os participantes experienciem o seu próprio Ser.

### **Qual seria o seu conselho para alguém que fará seu primeiro Intensivo de Shaktipat?**

Reserve tempo nas semanas que antecedem o Intensivo de Shaktipat para se preparar para este evento sagrado. Participe da Preparação para o Intensivo de Shaktipat. A experiência da graça pode acontecer a qualquer momento durante o Intensivo. Então sugiro que você esteja aberto e abandone quaisquer expectativas sobre a forma que a graça vai tomar. De fato, este é um ponto que preciso enfatizar muito. E eu daria este mesmo conselho a qualquer pessoa que esteja fazendo o Intensivo novamente. O papel do buscador que está participando do Intensivo é estar presente. Portanto, no Intensivo de Shaktipat, esteja presente no momento. Foque em cada elemento do Intensivo: quando for o momento de meditar, medite; quando for o momento de cantar, cante; quando houver uma palestra, escute atentamente. Todas as práticas do Intensivo vão apoiar sua imersão na graça revigorante que revela a Verdade.

### **O que os participantes experienciam durante um Intensivo de Shaktipat Siddha Yoga?**

Os efeitos da graça recebida durante o Intensivo de Shaktipat podem ser tangíveis e misteriosos ao mesmo tempo, e nem sempre podem ser medidos ou previstos. Pode ser que você entre em meditação profunda, ou que surjam insights do seu interior, ou que um ensinamento fale direto ao

seu coração. Em alguns momentos, você pode experimentar a doçura do amor incondicional, sua mente pode encontrar a paz genuína ou você pode descobrir uma nova maneira de realizar as práticas espirituais. Às vezes a pessoa passa por uma descoberta extraordinária, que muda seu comportamento dali em diante.

Quer sua experiência seja sutil ou dramática, ou até mesmo se você achar que não teve nenhuma experiência, saiba que o efeito da graça pode ser observado ao longo do tempo e que isso é verdadeiro para todos.

### **O que acontece depois do Intensivo de Shaktipat?**

O que você experimenta em um Intensivo de Shaktipat se transfere para sua vida cotidiana. Posteriormente, você pode sentir que sua prática diária de meditação progrediu para um nível mais profundo. Você pode refinar sua habilidade de invocar as virtudes nobres — como coragem, gentileza, força e compaixão — através de palavras, pensamentos e ações. Você pode desenvolver mais respeito e amor por si próprio e maior consideração pelos outros. Ou pode ser que seu amor por Deus se manifeste naturalmente como amor por outros seres humanos. Essa transformação interior permite que o poder da graça traga revelações e insights sempre novos.

Para que esta transformação se torne realidade, você precisa incorporar o poder e os ensinamentos do Intensivo de Shaktipat em sua vida diária. E a maneira de fazer isso é pelo constante envolvimento com as práticas e os ensinamentos de Siddha Yoga. O poder desperto da graça revela então o esplendor de seu próprio Ser.

