

Questions et réponses avec Swami Shantananda à propos de l'Intensive *Shaktipat* de Siddha Yoga

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

L'expérience de l'amour pour Dieu et le désir de devenir un avec Dieu sont innés en chaque âme. En son for intérieur, tout être humain sait que la grandeur et la joie l'attendent – s'il pouvait seulement 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 « 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 divine en lui. L'initiation *shaktipat* marque le début de la *sadhana* du Siddha Yoga, un voyage intérieur dont le terme est la libération : être délivré des énergies qui nous limitent et réaliser le divin en tant que notre propre Soi.

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

L'Intensive *Shaktipat* de Siddha Yoga est un événement servant de principal vecteur par lequel Gurumayi Chidvilasananda accorde *shaktipat-diksha*.

L'Intensive *Shaktipat* ressemble beaucoup à une cérémonie initiatique ancienne qui apporte aux participants une atmosphère propice à recevoir, avec révérence, la transmission de la grâce du Guru. Un aspect important d'une telle initiation est de 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 à utiliser le mantra pour pratiquer la méditation du Siddha Yoga. Ils se consacrent aussi au chant du Nom Divin et reçoivent des conseils sur la manière d'appliquer les enseignements du Siddha Yoga à leur développement spirituel.

C'est Baba Muktananda qui a créé l'Intensive *Shaktipat* du Siddha Yoga. En 1973, au cours d'une série de retraites de méditation données en Inde, Baba développa ce qui est devenu le format de l'Intensive. Quand il se rendit aux États-Unis en 1974, Baba présenta en détail ce format et lui donna un nom. La première Intensive *Shaktipat* du Siddha Yoga se tint à Aspen, dans le Colorado, du 27 au 30 août 1974. Depuis, Baba et Gurumayi ont tenu des centaines d'Intensives d'un ou deux jours dans le monde entier.

En 2006, Gurumayi a fait de l'Intensive *Shaktipat* du Siddha Yoga qui a lieu en octobre un évènement annuel en l'honneur du *Mahasamadhi* de Baba Muktananda –l'anniversaire du jour où Baba, le Guru de Gurumayi, a quitté son corps – parvenant à l'union finale avec la Conscience suprême. Dans la tradition des Siddhas, cet évènement unique et extraordinaire est connu sous le nom de *mahasamadhi*, « la grande fusion ». Après *mahasamadhi*, la *shakti* d'un être illuminé continue d'être présente partout et à tout moment, élevant le monde et illuminant la vie des disciples. Le *Mahasamadhi* de Baba est un moment propice pour se consacrer à des pratiques spirituelles, comme participer à l'Intensive *Shaktipat*, car une telle occasion sacrée renforce le pouvoir de nos pratiques.

Après avoir reçu l'initiation *shaktipat*, continue-t-on à participer aux Intensives *Shaktipat* ?

L'Intensive *Shaktipat* est à la fois une initiation sacrée et une opportunité précieuse de vous immerger dans la pratique spirituelle, dans une atmosphère remplie de grâce. Par le *sankalpa* de Gurumayi, par son intention, l'Intensive est un vecteur pour l'*anugraha-shakti* du Guru, le pouvoir d'accorder la grâce qui imprègne chaque instant et chaque pratique de l'Intensive *Shaktipat*. Que nous soyons des nouveaux venus sur la voie du Siddha Yoga ou que nous pratiquions depuis déjà un certain temps, dans l'Intensive nous sommes saisis par la grâce. Quand nous nous consacrons aux pratiques spirituelles au cours de l'Intensive, elles se mettent à nous révéler l'amour, la beauté et la grandeur de la Vérité qui est notre Soi.

Chaque Intensive à laquelle vous participez donne une nouvelle dynamique à l'impulsion originelle initiée par *shaktipat*. Bien que le splendide pouvoir de la grâce qui est au cœur de l'Intensive *Shaktipat* soit très ancien, il est toujours neuf et toujours revigorant. 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. Grâce à chaque Intensive *Shaktipat*, la *sadhana* se renforce et la conscience du Soi divin se développe.

Comment pouvons-nous nous préparer à participer à l'Intensive *Shaktipat* ?

Une façon de faire est de participer à la **Préparation pour l'Intensive *Shaktipat***. C'est une manière de respecter la pratique ancienne par laquelle les chercheurs préparent leur corps et leur esprit à recevoir la grâce du Guru. Pendant cet évènement, les nouveaux venus, aussi bien que les anciens Siddha Yogis, se consacrent à ce que Baba Muktananda appelait les quatre roues de l'Intensive : la méditation, la posture, la respiration et le mantra. Cette préparation est importante pour créer une attitude de réceptivité, de concentration et de respect envers l'*anugraha-shakti* du Guru et les enseignements du Siddha Yoga.

J'aimerais insister sur le fait que chaque élément de l'Intensive *Shaktipat* et de la Préparation pour l'Intensive *Shaktipat* contient l'énergie de la *shakti* du Guru et sert le but de l'Intensive : faire l'expérience de notre propre Soi.

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

Soyez prêts à participer à l'Intensive *Shaktipat* en réservant du temps dans les semaines qui précèdent pour vous préparer à cet événement sacré. Participez à la Préparation pour l'Intensive *Shaktipat*.

L'expérience de la grâce peut se manifester à tout moment pendant l'Intensive *Shaktipat*. C'est pourquoi je vous suggère d'être ouverts et de ne pas avoir d'attentes quant à la forme que cette grâce va prendre. En fait, je n'insisterai jamais assez sur ce point. Et je donnerais le même conseil à quiconque participe de nouveau à l'Intensive. Notre rôle est d'être présent pour que la grâce s'écoule dans notre être. Donc, pendant l'Intensive *Shaktipat*, offrez-vous à l'instant présent. Concentrez-vous sur chaque élément de l'Intensive : quand c'est le moment de méditer, méditez ; quand c'est le moment de chanter, chantez ; quand un discours est prononcé, écoutez-le attentivement. Toutes les pratiques de l'Intensive vous aideront à vous immerger dans la grâce qui vous nourrit et qui révèle la Vérité.

Quelle est l'expérience des participants 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 se manifestent en vous ou qu'un enseignement parle directement à votre 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 eu aucune expérience, sachez que l'effet de la grâce se constate avec le temps et que ceci se vérifie pour chacun.

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

Votre expérience vécue dans l'Intensive *Shaktipat* se transpose dans votre vie quotidienne. Par la suite, vous trouverez peut-être que votre pratique quotidienne de la méditation a atteint un niveau plus profond. Vous affinez votre capacité à faire appel aux nobles vertus – le courage, la bonté, la force et la compassion – à travers vos paroles, vos pensées et vos actions. Il se peut que vous manifestiez plus de respect et d'amour envers vous-même et une plus grande considération pour les autres. Il se peut aussi que votre amour pour Dieu se manifeste naturellement sous forme d'amour pour vos semblables. Cette transformation intérieure permet au pouvoir de la grâce d'apporter des révélations et des découvertes toujours nouvelles.

Pour que cette transformation devienne une réalité, vous devez transposer et intégrer dans votre

vie quotidienne l'énergie et les enseignements de l'Intensive *Shaktipat*. Le moyen d'y parvenir est de se consacrer avec régularité aux enseignements et aux pratiques du Siddha Yoga. L'énergie éveillée de la grâce vous révèle alors la splendeur de votre Soi.

Copyright © 2014, 2016 SYDA Foundation® Tous droits réservés.
(Swami) MUKTANANDA, GURUMAYI et SIDDHA YOGA
sont des marques déposées de SYDA Foundation®