

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

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 della forza" 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 risvegliandone la Kundalini Shakti, l'energia spirituale interiore. L'iniziazione *Shaktipat* segnala l'inizio della *sadhana* Siddha Yoga, il viaggio interiore che culmina nella liberazione: la liberazione dalle energie limitanti e la realizzazione della divinità nel proprio Sé.

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 più che altro come un'antica cerimonia iniziatica, che fornisce ai partecipanti un'atmosfera favorevole a ricevere, con venerazione, 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 alla loro evoluzione spirituale.

Baba Muktananda ha creato 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 venne 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 due giorni o di un giorno solo.

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 e si unì definitivamente alla 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 alle pratiche spirituali come il partecipare a un Intensivo Shaktipat, poiché questa sacra ricorrenza aumenta il potere delle nostre pratiche.

Dopo aver ricevuto l'iniziazione *shaktipat* si continua 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 siamo nuovi sul sentiero Siddha Yoga o che lo seguiamo da tempo, nell'Intensivo siamo nelle mani della grazia. Mentre ci dedichiamo alle pratiche spirituali nell'Intensivo, queste cominciano a rivelare l'amore, la bellezza e la magnificenza della Verità che è il nostro Sé.

Ciascun Intensivo al quale partecipi dà uno slancio ulteriore all'impulso originario iniziato con *shaktipat*. Per quanto lo splendido potere della grazia, che è al cuore dell'Intensivo Shaktipat, possa essere antico, resta sempre fresco 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 divino Sé si espande.

Come possiamo prepararci a partecipare all'Intensivo Shaktipat?

Un modo è partecipare alla Preparazione all'Intensivo Shaktipat. Seguiamo così 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. Questa preparazione è importante per predisporci alla ricettività, alla concentrazione e alla venerazione nei confronti della *anugraha-shakti* del Guru e degli insegnamenti Siddha Yoga.

Ciò che vorrei evidenziare è che ciascun elemento dell'Intensivo Shaktipat e della Preparazione all'Intensivo Shaktipat contiene l'energia della *shakti* del Guru e serve a sostenere lo scopo dell'Intensivo: fare l'esperienza del proprio Sé.

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

Preparati a partecipare all'Intensivo Shaktipat creando, durante le settimane che lo precedono, uno spazio per la preparazione a questo sacro evento. Partecipa alla Preparazione all'Intensivo Shaktipat.

L'esperienza della grazia può avvenire in qualsiasi momento durante l'Intensivo Shaktipat. Perciò il mio suggerimento è di restare aperti e non nutrire aspettative su quale forma debba prendere la grazia. In verità, su questo non potrei mai insistere abbastanza. E darei lo stesso consiglio a chiunque vi partecipi, anche se non è al suo primo Intensivo. Il nostro compito è di essere presenti affinché la grazia fluisca dentro di noi. Perciò, nell'Intensivo Shaktipat, offri te stesso al momento presente. Metti tutta la tua attenzione su ciascun elemento dell'Intensivo: quando è il momento di meditare, medita; quando è il momento di cantare, allora 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, a partire da quel momento, cambia il loro comportamento.

L'esperienza può essere sottile o molto evidente, e anche se pensi di non aver avuto alcuna esperienza, sappi che l'effetto della grazia si manifesta 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. Dopo l'Intensivo potresti accorgerti che la tua pratica quotidiana di meditazione ha raggiunto un livello più profondo. Affini la tua capacità di richiamare nobili virtù come il coraggio, la gentilezza, la forza e la compassione, attraverso le tue parole, 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 portare e integrare nella vita di tutti i giorni il potere e gli insegnamenti dell'Intensivo Shaktipat. E il mezzo 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.