

## CAPITOLO 4

### L'INIZIAZIONE ATTRAVERSO ŚAKTIPĀTA

#### 1. ŚAKTIPĀTA (TRASMISSIONE DELL'ENERGIA SPIRITUALE)

Ciò che il *Tantra* chiama *śaktipāta* è conosciuto come *anugraha* (grazia) di Dio o del Guru nella via della *Bhakti* e nella via dello *Yoga*.

Un Guru o una Gurina abili possono dare *śaktipāta* a molti aspiranti contemporaneamente. Secondo la tradizione, *śaktipāta* è concesso solo ai meritevoli. Questo non vuol dire che chi è inadeguato o non qualificato non ne trarrà benefici.

La grazia del Guru è generosa come la pioggia che cade equanime su ogni cosa. Tuttavia, secondo la loro condizione, alcuni aspiranti trarranno da *śaktipāta* rapido e completo beneficio, mentre altri se ne gioveranno più lentamente ed in minor grado.

La pioggia nutre allo stesso modo i semi dell'albero di *banyan*<sup>1</sup> e della pianta di *okra*<sup>2</sup>. Pur crescendo, la pianta dell'*okra* non diverrà mai grande come il *banyan*, indipendentemente da quanto nutrimento riceva. Allo stesso modo, un fiume può riempire uniformemente un bicchiere, una brocca e un barile, ma ciascuno sarà riempito secondo la propria capacità. Questo limite naturale di capacità o abilità è chiamato *adhikāra* (idoneità).

L'iniziazione a *śaktipāta* risveglia il *prāṇa*, e naturalmente quei ricercatori che hanno già praticato le vie di *yoga*, *bhakti* o *jñāna* ne trarranno maggiore beneficio perché il corpo del *sādhaka* orientato all'azione, la mente del devoto e l'intelletto del ricercatore orientato alla ragione sono ben allenati. In senso più generale *śaktipāta* ha maggior effetto anche su persone che praticano l'esercizio fisico, su chi mangia poco e chi osserva il celibato. *Śaktipāta* lavora in misura minore e più lentamente sugli anziani e su chi ha predominanza di *tamas* (inerzia) o di *rajas* (brama).

1. Fico del Banyan (*ficus benghalensis*).

2. L'okra o gombo (*hibiscus aesculentus*) è una pianta tropicale proveniente dal sud-est asiatico che di recente è coltivata anche nel centro-sud del nostro paese. Può raggiungere anche 2-3 metri di altezza.

Persone anziane, donne, ragazzi e ragazze spesso cominciano a praticare *āsana*, *mudrā* e *prāṇāyāma* spontaneamente durante la meditazione dopo aver ricevuto l'iniziazione a *śaktipāta* e molti di loro raggiungono anche il livello di *mūrchā* (svenimento yogico). I *mūrchā* che loro ottengono sono di differenti tipi. Inizialmente essi gioiscono di queste esperienze: particolarmente dopo essersi riavuti dallo svenimento yogico, perché *mūrchā* è erroneamente confuso con *nirbīja samādhi*; dopo però essi non ne traggono più così tanto piacere, sia durante che dopo l'esperienza.

## 2. L'IDONEITÀ PER RICEVERE LA GRAZIA DEL GURU

Solo l'aspirante che gioisce molto più della pratica dello *yoga* che della vita mondana è adatto ad *anugraha* (la grazia del Guru). Attraverso tale pratica gli attaccamenti del ricercatore continuano a diminuire e aumenta il distacco.

Se un ricercatore non dedica sufficiente tempo alla pratica dello *yoga* e resta molto coinvolto in attività del mondo, non farà molti progressi anche dopo aver ricevuto l'iniziazione a *śaktipāta*. I ricercatori con desideri [*sakāma*] non sono in grado di sottoporsi alla rigorosa disciplina necessaria per ottenere *sabīja* e *nirbīja samādhi* poiché mancano di qualità come *jñāna* (conoscenza), *vairāgya* (non attaccamento), *dhairya* (pazienza, perseveranza, sopportazione), *utsāha* (entusiasmo) ecc. Per quanto lavorino duramente, il massimo che i ricercatori *sakāma* possono sperare dalla pratica dello *yoga* è lo stato di *mūrchā* (svenimento yogico). Niente di questo stato è da biasimare, ma non è *samādhi*.

*Savikalpa samādhi* può essere solo raggiunto da quei ricercatori senza desideri [*niṣkāma*] che hanno incontrato il favore o la grazia del Guru o di Dio. I ricercatori *niṣkāma* che non hanno incontrato la grazia, non saranno in grado di raggiungere questo livello. La salvezza o liberazione è soltanto il risultato di *anugraha* (grazia o favore).

È interessante conoscere perché la tradizione concede l'iniziazione a *śaktipāta* solo a persone meritevoli. *Śaktipāta* non reca alcun danno a chi non è idoneo a riceverlo. Anche la persona più ignorante e peccaminosa può infatti essere in grado di ottenere Dio se, attraverso il cambiamento, le passate impressioni spirituali si destano e lottano strenuamente per ottenere un'ulteriore illuminazione. Ecco perché si dice che anche una piccola pratica spirituale può salvare il ricercatore da un grande pericolo. Perciò è possibile persino a una persona inadatta ricevere l'iniziazione a *śaktipāta* per grazia del Guru. Tuttavia si deve evidenziare che anche se una persona non idonea riceve *śaktipāta*, potrebbe non essere in grado di gestirla adeguatamente per la sua mancanza di senso di autosacrificio, o resa a Dio. La via verso Dio è la strada del completo autosacrificio e del completo abbandono di tutti i desideri. Questa strada non è soltanto molto, molto lunga, ma anche piena di ostacoli.

Quei ricercatori che avendo una moltitudine di desideri sostengono di essersi arresi a Dio si ingannano. La resa e l'autosacrificio necessari per l'illuminazione spirituale possono essere offerti solo da

un ricercatore straordinario. Generalmente, la maggior parte dei ricercatori ha un forte desiderio di ottenere miracolosi poteri spirituali. Se attraverso il cambiamento essi ottengono uno di questi poteri, cominciano a darne esibizioni come fossero dei maghi; perciò si allontanano dalla pratica spirituale. D'altra parte, se non ottengono alcun potere, cominciano a perdere interesse allo *yoga* e alla fine lo abbandonano. Queste persone proseguono combattendo per molte vite la battaglia tra attrazioni mondane e attrazioni spirituali. Infine, in qualche vita il loro amore per Dio e il collegamento alla via spirituale si rafforzano ed essi diventano genuini aspiranti. Questo tipo di aspirante è adatto a ricevere l'iniziazione a *śaktipāta* e a praticare lo *yoga*. Una persona non adatta a *śaktipāta*, non sarà in grado di ricavarne adeguato beneficio nella sua vita presente e la grazia su di lui sarà sprecata.

### **3. TIPOLOGIE DI RICERCATORI**

Ci sono due tipologie di ricercatori, il *sansārī* che vive la vita nel mondo e il *sanyāsī* che ha rinunciato alla vita mondana.

Il ricercatore *sansārī* ha predominanza di desideri mondani, mentre il ricercatore *sanyāsī* ha solo desideri yogici. Il primo pratica i livelli di base, o inferiori, dello *yoga*, e se non riesce ad andare oltre questi non accederà ai livelli superiori. Per la pratica avanzata si deve rinunciare alle attività esterne (mondane), altrimenti sorgeranno nella pratica dello *yoga* molte difficoltà.

I ricercatori non hanno gli stessi livelli di abilità e maturità. Quindi, anche ricevendo la stessa iniziazione dallo stesso Guru, ne beneficeranno in misura diversa. Sulla base dei risultati dell'iniziazione il ricercatore può essere classificato: buono, medio o ordinario.

Chi è sopraffatto dalla gioia ricevendo l'iniziazione è un buon ricercatore. Chi dopo l'iniziazione ha il cuore colmo di devozione, pur non sapendo discriminare tra vera conoscenza e ignoranza prima di ricevere l'iniziazione, è un ricercatore medio. Chi è privo di fede e devozione prima dell'iniziazione, ma acquista conoscenza e devozione gradualmente dopo l'iniziazione, è un ricercatore ordinario.

### **4. TIPI DI INIZIAZIONE**

Attraverso la *dīkṣā* (iniziazione) si ottiene la Divinità o la divina conoscenza e si distruggono i peccati.

Ci sono tre tipi di iniziazione:

- 1) iniziazione attraverso il tocco,
- 2) iniziazione attraverso la grazia,
- 3) iniziazione attraverso la contemplazione.

*Brahma* (il Signore della creazione) ha menzionato quattro tipi di iniziazioni: attraverso la mente, la parola, la vista e il tatto. Il Signore *Śiva* riferisce di tre tipi di iniziazione nelle scritture *Śivāgama: śāmbhavī, śakti e māntrī dīkṣā*. *Śāmbhavī* è l'iniziazione data ai ricercatori sulla via della conoscenza, *śakti* è l'iniziazione data ai ricercatori sulla via dello *yoga* e *mantri* è data ai ricercatori che seguono la via del mantra, o via della *bhakti*. Nella via tantrica viene data l'iniziazione al *Veda*. Il fine ultimo di ogni tipo di iniziazione è la liberazione.

Se un ricercatore non incontra un esperto Guru *yogī* di persona, ma ha grande fede in lui e crede fermamente ch'egli sia la propria guida, sarà in grado di ottenere da lui l'iniziazione anche a distanza. Se il ricercatore studia bene le scritture di questo esperto Guru, pratica gli esercizi *yoga*, la meditazione, *japa* ecc. egli riceverà l'iniziazione a distanza e la sua energia pranica sarà liberata.

Il *prāṇa* può essere liberato anche senza avere un Guru, praticando le *āsana, prāṇāyāma, japa*, meditazione ecc. e usando le tecniche appropriate. Ciò è chiamato «iniziazione attraverso la grazia di Dio». In questo modo però è possibile che il ricercatore non sia in grado di interpretare correttamente le esperienze che vive e, avendone paura, abbandoni la pratica. La via spirituale è piena di ostacoli, difficili da superare da soli. Ecco perché è necessaria la guida di un esperto Guru *yogī*.

Oggi sono conosciute e praticate numerose tecniche *yoga*, ma nessuna di esse è in grado di offrire fruttuosi e immediati risultati. L'iniziazione a *śaktipāta* è il solo mezzo attraverso il quale il ricercatore può istantaneamente ricevere esperienze spirituali.

Attraverso l'iniziazione a *śaktipāta* l'energia pranica che risiede nel corpo del ricercatore viene immediatamente liberata e di conseguenza i processi yogici si manifestano spontaneamente nel corpo del ricercatore e nella sua mente. Quindi il ricercatore non ha più bisogno di imparare nessuna tecnica *yoga* da nessuno e il suo entusiasmo aumenta di molto.

## **5. L'INIZIAZIONE ALLA ŚAKTIPĀTA DESCRITTA IN VARIE ANTICHE SCRITTURE INDIANE**

### **ŚIVAPURĀṆA**

In questa scrittura, il saggio *Upamanyu* parla al Signore *Krṣṇa*: «Oh *Krṣṇa*! Io ti racconto di quell'iniziazione che il Signore *Śiva* chiama: ciò che libera dai peccati, apre il cuore all'adorazione di Dio, purifica tutti i sei passaggi e dà la conoscenza scientifica»<sup>3</sup>.

La base dello shivaismo è l'iniziazione a *śaktipāta*. Se un discepolo non riceve l'influenza del potere del Guru, la sua purificazione non ha luogo, né egli ottiene conoscenza, virtù, salvezza e poteri miracolosi. È scritto che dopo aver ricevuto l'iniziazione, il discepolo ottiene conoscenza e beatitudine. Il Guru dovrebbe provare l'idoneità del discepolo prima di concedere l'iniziazione.

3. Śivapurāṇa, settima Vāyanīya Samhitā, seconda parte, capitolo XV.

## YOGAVĀSIṢṬHA

In questa scrittura il saggio *Viśvāmitra* dice al saggio *Vāsiṣṭha*: «Oh grande *Vāsiṣṭha*! Tu sei l'elefante figlio di *Brahma*, Signore della creazione e un grande precettore. Tu hai immediatamente ottenuto il tuo stato di Guru attraverso l'iniziazione a *śaktipāta* concessati dal Signore *Rāma*»<sup>4</sup>.

Inoltre, spiegando le caratteristiche di *śaktipāta* si dice che il ricercatore rotola per terra, trema, ha brividi, è in estasi o suda copiosamente<sup>5</sup>. Se si presentano questi sintomi, dovete prenderli come la garanzia che il ricercatore ha ottenuto il favore o la grazia e ha trovato la via per la liberazione.

## BHAKTI-RASAMṚT-SINDHU

Come conseguenza della grazia (cioè di *śaktipāta*) si manifestano esternamente diverse emozioni e impressioni mentali. Ciò include danzare, cantare, rotolarsi per terra, ripetere canti a voce alta, praticare torsioni del corpo, urlare, respirare profondamente, ignorare gli spettatori, avere copiosa salivazione, ridere fragorosamente, singhiozzare, agitare mani e gambe, scuotersi violentemente ecc.<sup>6</sup>

## MAṄḌALA-BRĀHMAṆA UPANIṢAD

Dove la mente si dissolve, lì è la più alta dimora di *Viṣṇu* (sostenitore della creazione). Con la dissoluzione della mente tutte le dualità svaniscono e l'aspirante sperimenta il puro elemento non-duale. Questo è il più alto ed ultimo elemento. Una volta conosciuto, ci si comporta come un bambino o come una persona che delira o come uno spirito malvagio<sup>7</sup>.

## NĀRADA-BHAKTI-SŪTRA

Conosciuta e sperimentata la Grazia di *śaktipāta*, il ricercatore diventa inebriato e delirante, e trova nell'anima la propria sorgente, non negli oggetti dei sensi<sup>8</sup>. Questo è lo stato della meditazione durante la fase del *sabīja samādhi*, lo stato attivo e inferiore del *samādhi*. È vero che anche un principiante sperimenta manifestazioni esterne di attività, ma non le riconosce correttamente; esse sono riconosciute correttamente solo in un stadio avanzato della meditazione.

4. Yogavāsiṣṭha, 1.

5. Yogavāsiṣṭha, 21.

6. Bhakti-Rasamṛt-Sindhu, 1, 2 e 3.

7. Maṅḍala-Brāhmaṇa Upaniṣad, parte V.

8. Nārada-Bhakti-Sūtra, 6.

## Śrīmad-Bhāgavata

Nella *Śrīmad Bhāgavata*, il Signore *Kṛṣṇa* così parla a *Uddhava*: «Mio caro *Uddhava*! Ci sono vari mezzi per raggiungere l'Autorealizzazione e tutti sono buoni, ma Io considero *Bhakti Yoga* di grande importanza poiché attraverso la sua pratica il ricercatore diventa disinteressato agli oggetti dei sensi e solo interessato a Me. Col passare del tempo, la Verità dei *Veda* è stata dimenticata. Inizialmente Io infusi questa Verità nella mente di *Brahma* col puro potere della volontà. Essa contiene il *Bhāgavata Dharma* (la Religione Divina). Quindi il Dio *Manu*, autocreato, ottenne questa Verità da *Brahma* e la trasferì a sette *Prājapatis* (progenitori del genere umano) ed in seguito a molte generazioni a venire. In questo modo gli Dei, gli esseri umani, i demoni ed altri trassero vantaggio da questa Verità Vedica.

A causa delle tre qualità della natura umana (*sattva, rajas e tamas*) gli esseri sono dotati di differenti tipi di desideri ed intelletti. Perciò essi comprendono i significati della Verità Vedica in modi differenti, secondo la loro natura.

I Miei devoti, essendo privi di desideri riguardo ai risultati delle azioni, sono diversi dagli altri ricercatori. Poiché essi si arrendono completamente a Me, io mi manifesto nei loro cuori sotto forma di *atman*. Oh *Uddhava*! Io sono l'amato *atman* dei Santi. Io posso essere realizzato solo attraverso grande fede e devozione».

Quindi il Signore *Kṛṣṇa* descrive la condizione di un devoto durante la meditazione: «Non vi è purificazione della mente finché il corpo non è pieno di energia e la mente, trascinata da un'inondazione interiore ed esteriore di devozione, non è profondamente commossa lasciando scorrere abbondanti lacrime di gioia dagli occhi del devoto. Questi è il mio vero devoto, la cui voce è soffocata da emozioni d'amore per Me, il cui cuore è commosso dal pianto che sgorga dai suoi occhi, ride fragorosamente, danza e canta con grande eccitazione senza timidezza. Oh *Uddhava*! Da solo un tale Mio devoto santifica il mondo intero.

Come l'oro raggiunge il suo stato puro dopo che ne sono state rimosse le impurità attraverso il calore del fuoco, così l'anima umana raggiunge Me, il suo stato puro, dopo essere diventata libera dalla schiavitù delle azioni e dei desideri attraverso *Bakti Yoga*»<sup>9</sup>.

Attraverso le manifestazioni sopra descritte che avvengono spontaneamente durante la meditazione, la mente e il corpo del devoto diventano purificati. Ciò significa che la meditazione è un tipo di penitenza

Nel secondo capitolo dell'undicesima sezione della *Śrīmad Bhāgavata*, si racconta che nove grandi *yogī* capitarono alla *yajña* (sacrificio cerimoniale) di Re *Nimi* di *Videha*. Il re fu molto contento e diede loro il benvenuto con rispetto e amore; egli sollecitò il loro consiglio sulla natura del benessere spirituale e i mezzi per realizzarlo. A ciò, uno dei grandi *yogī* di nome *Kavi* rispose: «Oh Re! Il vero benessere spirituale vive in continua adorazione ai piedi del Signore. Il rimedio, che è indicato dal Signore stesso ai suoi umili devoti, è conosciuto come *Bhāgavata Dharma* (Religione Divina). In esso, il devoto deve arrendersi

9. Śrīmad-Bhāgavata, 11:14.

tutte le proprie azioni al Signore. Ora ti dirò quali sono le caratteristiche di un tale devoto quand'egli medita.

Il devoto ascolta la storia delle vite di varie incarnazioni del Signore e canta i Suoi virtuosi nomi senza timidezza. In questo modo egli vaga in questo mondo in uno stato di distacco. Cantando i nomi del Signore il suo cuore diventa trepido d'amore e il suo comportamento sembra quello d'un delirante. Egli ride, piange, grida, canta a squarcia gola e a volte comincia a danzare. In questo modo egli travalica le norme di comportamento della gente comune.

Chi mangia ottiene piacere, nutrimento e sollievo dalla fame; le tre cose al contempo. Allo stesso modo, un devoto che ricerca rifugio nel Signore e medita su di Lui, ottiene devozione, distacco e l'esperienza della Sua vera natura; le tre cose al contempo»<sup>10</sup>.

Normalmente, tutti comprendono la *bhakti* (la devozione) con i propri sensi limitati, ma solo lo *jñānī*, il *bhakta* e lo *yogī*, quando meditano sul Signore con grande amore, stanno facendo *bhakti*. Uno *jñāna yogī* è anche un *bhakta yogī* e un *karma yogī*; un *bhakta yogī* è anche uno *jñāna yogī* e un *karma yogī*; un *karma yogī* è anche un *jñāna yogī* e un *bhakta yogī*. *Jñāna*, *bhakti* e *karma* non possono stare separate, così come non si possono separare candore, fluidità e fragranza del latte.

## **6. LA RESA È LA CHIAVE PER L'INIZIAZIONE ALLO ŚAKTIPĀTA**

Le varie attività descritte in relazione all'iniziazione attraverso *śaktipāta*, detta anche grazia, si manifestano spontaneamente durante la meditazione a causa della liberazione del *prāṇa* nel corpo del ricercatore. Egli non dovrebbe opporvi resistenza o tentare di fermarle. Ciò è chiamato «resa» o «adorazione di Dio», perché il corpo e la mente del ricercatore sono arresi a Dio.

Il *prāṇa* grossolano sotto forma di aria non è la forza motrice delle manifestazioni spontanee che avvengono durante la meditazione; è il *prāṇa* sottile sotto forma di energia, che deriva dall'Energia Cosmica di Dio che muove il corpo. Il ricercatore deve arrendersi a questa energia e accogliere tutte le sue manifestazioni. Questa è la vera resa a Dio.

## **7. PRĀṆOTTHĀNA, LA LIBERAZIONE DELL'ENERGIA PRANICA È INDISPENSABILE**

Un ricercatore non può aspettarsi di procedere sulla via dello *yoga* senza assicurarsi *prāṇotthāna*, la liberazione dell'energia pranica. Infatti, come la resa, la liberazione del *prāṇa* è indispensabile per entrare in meditazione. La liberazione del *prāṇa* può essere data sia per grazia del Guru che per grazia di Dio. La grazia del Guru si riceve attraverso l'iniziazione a *śaktipāta*, ma è anche possibile ottenere

10. Śrīmad-Bhāgavata 11:2, 39, 40 e 42.

*prāṇotthāna* attraverso il regolare esercizio di alcune delle diverse pratiche di *jñāna*, *bhakti* e *karma yoga*. In quest'ultimo caso, si dice che *prāṇotthāna* ha luogo per «Grazia di Dio».

Senza la liberazione del *prāṇa* e la vera resa, non è possibile fare progressi sulla via dello *yoga*. Se il ricercatore non diventa privo di desideri e non consacra tutta la sua vita a questo scopo senza alcuna aspettativa di risultati, non riuscirà a raggiungere i più alti livelli dello *yoga*. Proprio a causa di questi requisiti, anche se milioni di ricercatori compiono sforzi per percorrere la via dello *yoga*, solo uno di loro riesce a raggiungere la meta finale a stento.

## **8. VARI PROCESSI YOGICI SI MANIFESTANO AUTOMATICAMENTE CON LO ŚAKTIPĀTA**

*Yama*, *niyama*, *āsana*, *prāṇāyāma*, *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi* sono le otto discipline di *Aṣṭāṅga Yoga* (lo *yoga* dalle otto parti). Queste parti sono naturali, poiché sono spontanee manifestazioni di cui si fa esperienza nello *yoga*.

Le prime due, *yama* e *niyama*, hanno la funzione di proteggere la scienza dello *yoga*. Se non fossero incluse nell'ottuplice sentiero, *dhyāna*, la meditazione, sarebbe al quinto posto.

La domanda che può sorgere è: com'è possibile riuscire a praticare immediatamente *dhyāna* tralasciando la pratica delle quattro discipline precedenti (*āsana*, *prāṇāyāma*, *pratyāhāra* e *dhāraṇā*)? In altre parole, se il ricercatore ottiene attraverso la grazia del Guru (iniziazione a *śaktipāta*) di entrare direttamente in meditazione, che importanza ha praticare le precedenti quattro discipline?

È vero che un Guru concedendo l'iniziazione a *śaktipāta* può introdurre il ricercatore alla meditazione senza richiedergli di praticare prima *āsana*, *prāṇāyāma*, *pratyāhāra* e *dhāraṇā*, ma non si dovrebbe dimenticare che non appena il *prāṇa* si libera nel corpo del ricercatore iniziano a manifestarsi automaticamente *āsana*, *prāṇāyāma*, *pratyāhāra* e *dhāraṇā*.

La caratteristica di *Aṣṭāṅga Yoga* è che si può cominciare la pratica con una qualsiasi delle sue discipline, per poi successivamente accedere alle altre. In ogni caso, le discipline iniziali non possono essere considerate superflue perché solo dopo averle padroneggiate si possono raggiungere veramente i più alti stadi di *dhyāna*. Inoltre non è necessario che il Guru conceda *śaktipāta* a un ricercatore chiedendogli di meditare. *Śaktipāta* può essere concessa anche mentre questi sta praticando *āsana*, *prāṇāyāma* ecc. Ciò che qui conta non è che il ricercatore pratichi una particolare disciplina dello *Aṣṭāṅga Yoga*, ma che ottenga *prāṇotthāna*, ossia la liberazione del *prāṇa*.

## **9. ŚAKTIPĀTA DÀ LUOGO ALLA MEDITAZIONE ATTIVA**

Il ricercatore che viene iniziato attraverso *śaktipāta* deve praticare soltanto la meditazione attiva

[*cala*] che include le discipline iniziali dello *yoga*: *āsana*, *prāṇāyāma* e *pratyāhāra*, mentre la meditazione inattiva [*acala*] comincia solo dopo che il *prāṇa* e di conseguenza la mente diventano quieti e inattivi.

Chi non è stato iniziato tramite *śaktipāta* generalmente cerca di praticare subito la meditazione inattiva mantenendo la mente e gli organi del corpo fermi attraverso la coercizione, ma a causa delle impurità non sarà in grado di rimanere fermo a lungo. Inoltre in questo tipo di meditazione il ricercatore perde presto interesse ed entusiasmo, poiché essa non offre esperienze vivide come la meditazione attiva.

È vero che dopo aver ricevuto *śaktipāta* durante la meditazione corpo e mente restano attivi, cosicché il corpo del ricercatore rimane instabile, ma tale instabilità è di supporto alla meditazione e non di impedimento.

Normalmente la mente controlla il corpo e il *prāṇa*, mentre il *prāṇa* controlla solo il corpo; ma quando il *prāṇa* diventa forte, anche la mente accetta il suo controllo. L'agitazione e la stabilità della mente sono direttamente collegate all'agitazione e alla stabilità del *prāṇa*. *Prāṇa* e mente sono come in una relazione d'amicizia. Se uno si muove in una direzione, l'altro gli va dietro.

Nel caso di un ricercatore iniziato con lo *śaktipāta*, essendo il controllo della mente sul *prāṇa* senz'altro limitato, si permette a quest'ultimo di compiere liberamente il suo lavoro. Di conseguenza, varie discipline dello *yoga* come *āsana*, *prāṇāyāma*, *pratyāhāra* ecc. si presentano spontaneamente.

Il principale obiettivo di queste manifestazioni è la purificazione fisica. Nella *Bhagavad Gītā*, il Signore *Kṛṣṇa* dice: «Avendo abbandonato gli attaccamenti, lo *yogī* compie azioni col corpo, la mente, l'intelletto e i sensi solo per la propria purificazione»<sup>11</sup>.

Nella *Gorakṣa Paddhati* è detto: «*Rajas* (attività) viene distrutta dalle *āsana*, e i peccati sono distrutti dai *prāṇāyāma*; tutte le impurità della mente sono rimosse dallo *yogī* attraverso *pratyāhāra*»<sup>12</sup>.

## **10. ŚAKTIPĀTA NON RISVEGLIA DIRETTAMENTE KUṆḌALINĪ**

Tutte le manifestazioni che si presentano spontaneamente nel corpo del ricercatore sono la conseguenza di *prāṇoṭthāna*. Tuttavia la liberazione del *prāṇa* non è il risveglio del potere serpentino della *kuṇḍalinī*, ma aiuta a risvegliarla. Infatti, non c'è altro modo per risvegliare la *kuṇḍalinī* che attraverso la liberazione del *prāṇa*. La liberazione del *prāṇa* è senza dubbio un encomiabile passo nello *yoga*, ma non può penetrare i *cakra* (centri nervosi) e i *granthi* (plessi nervosi), né può completamente purificare la mente e il corpo.

11. *Bhagavad Gītā*, 5:11.

12. *Gorakṣa Paddhati*, 2:1 l.

Questo è il compito che più tardi porterà a termine *kuṇḍalinī* dopo il suo risveglio. Questo significa che il primo risultato importante di *śaktipāta* è la liberazione del *prāṇa*, che a sua volta può provocare il risveglio di *kuṇḍalinī*.

## 11. LA GUIDA DI UN GURU

Non è indispensabile ricevere l'iniziazione a *śaktipāta* per liberare il *prāṇa* e successivamente risvegliare *kuṇḍalinī*. Se il ricercatore pratica le varie tecniche di *jñāna* (conoscenza), *bhakti* (devozione) o *yoga* con fede e regolarità, otterrà certamente la liberazione del *prāṇa* e quindi potrà risvegliare il potere di *kuṇḍalinī*. Tuttavia, quando il ricercatore pratica queste discipline senza la guida di un Guru, i tempi per ottenere questi risultati si allungano. Conseguire *śaktipāta* da soli non è privo di difficoltà. Se il ricercatore sperimenta la liberazione del *prāṇa* e il risveglio di *kuṇḍalinī*, egli difficilmente sarà in grado di riconoscere la natura di queste manifestazioni correttamente. Inoltre, potrà rimanere sconvolto dalle spaventose esperienze di *kuṇḍalinī* e perdere il coraggio per andare avanti nella pratica. Spesso in mancanza di una corretta comprensione grandi benedizioni sono considerate grandi ostacoli, ma le manifestazioni di *kuṇḍalinī*, per il solo fatto di risultare spaventose, non sono affatto ostacoli: sono i conseguimenti dello *yoga*.

Col risveglio di *kuṇḍalinī*, il ricercatore sentirà il bisogno della guida di un Guru esperto. Per questo le scritture yogiche comandano di assicurarsi la guida e la grazia di un Guru *yogī* realizzato. Il ricercatore che eredita la conoscenza spirituale di un tale Guru illuminato può realizzare le più alte vette dello *yoga*.

## 12. TIPI DI GURU

Ci sono tre tipi di Guru: *Vācaka*, *Sādhaka* e *Siddha*.

Il Guru *Vācaka* conosce solo le scritture, ha solo studenti e non pratica lo *yoga*. Egli con i discorsi e le letture dei testi sacri attrae le persone verso lo *yoga*.

Il Guru *Sādhaka* pratica lo *yoga* ma non ha raggiunto gli stadi più elevati. Egli può iniziare gli aspiranti a varie tecniche *yoga* e instradare i ricercatori sulla via spirituale. Tuttavia, non avendo padroneggiato tutti i passi dello *yoga*, esiste la possibilità ch'egli alimenti alcune illusioni scambiandole per la Verità. In questo caso egli trasmetterà ai suoi discepoli queste illusioni come se fossero vera conoscenza; perciò loro non saranno mai in grado di raggiungere la Verità Ultima.

Spesso nella vita di questi maestri si possono riscontrare contraddizioni tra cosa hanno affermato in passato e cosa affermano successivamente. Se si incontrano tali contraddizioni, i discepoli dovrebbero prendere per buoni gli insegnamenti dati successivamente, in quanto frutto di una maggiore maturità.

Il *Siddha* Guru è colui che ha realizzato tutti i passi dello *yoga* e che quindi possiede la completa conoscenza di questa scienza. Non si incontrano contraddizioni in nessuna delle sue affermazioni, anche se rilasciate in momenti diversi. Egli è in grado di infondere nei discepoli il coraggio e l'entusiasmo necessari a percorrere la via dello *yoga* fino alla fine. Sotto la sua guida e la protezione i discepoli saranno in grado di votarsi con coraggio alla pratica dello *yoga* incondizionatamente.

Non è vero che solo un *Siddha* Guru sia in grado di dare l'iniziazione a *śaktipāta*. Essa può essere concessa anche da un *Sādhaka* Guru; anzi, persino un discepolo che ha ricevuto l'iniziazione a *śaktipāta* da un *Sādhaka* Guru, può a sua volta concederla a migliaia di persone contemporaneamente.