

Une porte ouvrant sur la joie

par Sujata Ringawa

En 1978, après avoir suivi un parcours spirituel personnel, j'ai participé à ma première Intensive Shaktipat avec Baba Muktananda. J'avais entendu parler de Baba par Marcel, mon mari, qui suivait les enseignements du Siddha Yoga depuis 1974, mais j'étais réticente à l'idée de m'engager dans une voie particulière.

Cependant au fil du temps ma curiosité au sujet de Swami Muktananda s'est accrue et je me suis demandé ce que pourrait me révéler l'Intensive prévue à l'ashram du Siddha Yoga d'Oakland, en Californie.

Ce que j'ai reçu pendant cette Intensive a été bien plus magnifique que tout ce que j'aurais pu imaginer. Au cours d'une des séances de méditation, alors que Baba se déplaçait dans la salle pour donner *shaktipat diksha*, il a touché le haut de ma tête. J'ai immédiatement eu la sensation de pénétrer très profondément à l'intérieur de moi-même et là, tout au fond de mon être, j'ai vu une porte. Au-dessus de cette porte, je pouvais voir l'image réductrice que j'avais de moi-même, avec tous mes jugements familiers et ma tendance à la critique. Puis la porte s'est ouverte et là j'ai contemplé mon véritable Soi – valeur infinie, bonté et lumière.

Ce weekend-là, j'ai versé bien des larmes de joie et de révélation.

À la fin de l'Intensive, Baba a donné le *darshan* et Marcel m'a présentée à Baba. Je lui avais demandé de surtout bien dire à Baba combien j'étais heureuse et aussi que j'avais déjà entendu parler de lui depuis quatre ans avant cette Intensive.

Après que Marcel ait transmis mon message, Baba a mis ses lunettes sur le bout du nez et m'a regardée par-dessus. « Tu vois ! m'a-t-il dit, tu aurais été aussi heureuse pendant toutes ces années si tu avais participé à l'Intensive il y a quatre ans ! »

Les paroles de Baba me sont allées droit au cœur et ont provoqué un changement radical en moi. J'ai commencé à remarquer les façons que j'avais de saboter mon bonheur par des pensées et des idées qui créaient en moi un sentiment de séparation. J'ai vu que ma joie ne dépendait pas de quelque chose d'extérieur. Il y a maintenant plus de 40 ans que j'ai participé à ma première Intensive Shaktipat de Siddha Yoga et à travers les pratiques emplies de grâce que sont la répétition du mantra et la méditation, j'ai continué à ouvrir la porte intérieure qui mène à la joie.



© 2022 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.