

## Una porta verso la gioia di Sujata Ringawa

Nel 1978, dopo aver seguito il percorso spirituale a modo mio per quattro anni, ho partecipato al mio primo Intensivo Shaktipat con Baba Muktananda. Avevo sentito parlare di Baba da mio marito, che seguiva gli insegnamenti Siddha Yoga dal 1974, ma volevo essere cauta nell'impegnarmi in uno specifico cammino. Tuttavia, con il passare del tempo, ero sempre più incuriosita riguardo a Swami Muktananda e a che cosa mi si sarebbe rivelato con il mio primo Intensivo all'Ashram Siddha Yoga di Oakland, in California.

Ciò che ricevetti durante l'Intensivo fu qualcosa di molto più grande di quanto avessi mai immaginato. In una delle sessioni di meditazione, Baba si mise a camminare per la sala, dando *shaktipat diksha*, e mi toccò sulla testa. Ebbi immediatamente la sensazione di sprofondare all'interno, e là, nella parte più profonda del mio essere, vidi una porta. Sopra alla porta potevo vedere quanto fosse limitato il modo in cui percepivo me stessa, con tutti i miei abituali giudizi e critiche su di me. Poi la porta si aprì e vidi il mio vero Sé: autostima, bontà e luce infinite.

Quel fine settimana piansi molte lacrime di gioia e di rivelazione.

Alla fine dell'Intensivo, Baba diede il *darshan*, e mio marito mi presentò a lui. Gli avevo raccomandato di dire a Baba quant'ero felice e che lo conoscevo già quattro anni prima di quell'Intensivo.

Dopo che mio marito gli ebbe riferito il messaggio, Baba si abbassò gli occhiali sulla punta del naso e mi guardò da sopra. Disse: "Vedi! Saresti stata così felice per tutti questi anni, se avessi partecipato all'Intensivo quattro anni fa!"

Le parole di Baba mi entrarono dritte nel cuore e diedero il via in me a un cambio di paradigma. Iniziai a notare i metodi che usavo per sabotare la mia stessa felicità, con

pensieri e idee che mi facevano sentire separata. Vidi che la mia gioia non dipende da niente di esterno. Ora sono passati più di quarant'anni dal mio primo Intensivo Shaktipat Siddha Yoga, e tramite le pratiche, colme di grazia, della ripetizione del mantra e della meditazione ho continuato ad aprire quella porta interiore verso la gioia.



© 2022 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.