

Uma porta de entrada para a alegria

por Sujata Ringawa

Em 1978, após quatro anos seguindo minha jornada espiritual por conta própria, participei de meu primeiro Intensivo de Shaktipat com Baba Muktananda. Eu tinha aprendido sobre Baba com meu marido Marcel, que vinha seguindo os ensinamentos de Siddha Yoga desde 1974, mas me sentia cautelosa em me comprometer com um caminho específico. No entanto, com o tempo, fiquei cada vez mais curiosa sobre Swami Muktananda e o que poderia ser revelado a mim através do próximo Intensivo no Ashram de Siddha Yoga em Oakland, na Califórnia.

O que recebi durante o Intensivo foi muito maior do que qualquer coisa que eu poderia ter imaginado. Em uma das sessões de meditação, quando Baba estava circulando pela sala dando *shaktipat diksha*, ele tocou o topo da minha cabeça. Tive imediatamente a sensação de mergulhar fundo, bem lá no fundo dentro de mim, e lá, nas profundezas do meu ser, vi uma porta. Acima dessa porta pude ver a percepção limitada que eu tinha de mim mesma, com todos os meus julgamentos e críticas habituais. Então a porta se abriu, e eu vi meu verdadeiro Ser — infinita autoestima, bondade e luz.

Naquele fim de semana, derramei muitas lágrimas de alegria e revelação.

No final do Intensivo, Baba deu *darshan*, e Marcel me apresentou a ele. Eu havia lhe pedido para não se esquecer de dizer a Baba como eu estava feliz e também que eu já sabia sobre ele há quatro anos antes daquele Intensivo.

Depois que Marcel lhe transmitiu minha mensagem, Baba puxou seus óculos até a ponta do nariz e olhou para mim por cima deles. Ele disse: “Veja só! Você teria ficado feliz assim por todos esses anos se tivesse participado do Intensivo quatro anos atrás!”

As palavras de Baba penetraram meu coração e iniciaram uma mudança de paradigma em mim. Comecei a perceber como eu sabotava minha própria felicidade com pensamentos e ideias que faziam eu me sentir separada. Vi que minha alegria não é dependente de nenhuma coisa vinda de fora. Já se passaram mais de 40 anos desde que participei do meu primeiro Intensivo de Shaktipat Siddha Yoga, e através das práticas permeadas de graça da repetição do mantra e da meditação, eu continuei a abrir essa porta interior para a alegria.



© 2021 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.