

Una puerta de entrada a la alegría

por Sujata Ringawa

En 1978, después de cuatro años de recorrer mi camino espiritual por mi cuenta, participé en mi primer Intensivo de Shaktipat con Baba Muktananda. Supe de la existencia de Baba por mi esposo, Marcel, quien llevaba desde 1974 siguiendo las enseñanzas de Siddha Yoga, pero sentía reservas de comprometerme con un sendero en particular. Sin embargo, con el tiempo incrementó mi curiosidad por Swami Muktananda y lo que podría revelárseme por medio del próximo Intensivo en el Áshram de Siddha Yoga en Oakland, California.

Lo que recibí durante el Intensivo fue mucho más grande de lo que hubiera podido imaginar. En una de las sesiones de meditación, cuando Baba recorría la sala de meditación dando *shaktipat diksha*, me tocó la coronilla. Inmediatamente tuve la sensación de ir muy, muy hondo dentro de mí; y allí, en lo más profundo de mi ser, vi una puerta. Arriba de esta puerta pude ver la manera limitada en que me percibía a mí misma, con todos mis juicios y críticas. Luego se abrió la puerta y debajo de ella observé mi verdadero Ser: autoestima, bondad y luz infinitas.

Ese fin de semana derramé muchas lágrimas de alegría y revelación.

Al final del Intensivo, Baba dio *darshan* y Marcel me presentó con él. Le había pedido que se asegurara de decirle a Baba lo feliz que me sentía y que había tenido conocimiento de él cuatro años antes de este Intensivo.

Después de que Marcel le diera mi mensaje, Baba deslizó sus lentes hasta la punta de la nariz y me miró por encima de ellos. Dijo: “¿Ya ves? ¡Habrías estado así de contenta durante todos esos años si hubieras participado en el Intensivo hace cuatro años!”.

Las palabras de Baba entraron directo a mi corazón e iniciaron un cambio de paradigma en mí. Empecé a darme cuenta de las maneras en que yo sabotaba

mi propia felicidad con pensamientos e ideas que me hacían sentir separada. Vi que mi alegría no depende de nada externo. Han pasado más de cuarenta años desde que participé en mi primer Intensivo de Shaktipat de Siddha Yoga, y por medio de las prácticas de la repetición del mantra y la meditación, que están llenas de gracia, he seguido abriendo esta puerta de entrada a la alegría.

