

## Come Baba rispose alla mia domanda di Ahalya Norris

Nell'autunno del 1979, poco dopo aver letto l'autobiografia di Baba Muktananda *Il Gioco della Coscienza*, mi misi in viaggio per incontrarlo di persona. Baba era al suo terzo tour mondiale ed era arrivato da poco all'Ashram Shree Nityananda (ora conosciuto come Ashram Shree Muktananda). Mentre procedevo impaziente nella fila del *darshan*, dopo il *satsang* serale, mi venne in mente una domanda che non avevo mai contemplato prima. Quando mi inginocchiai davanti a lui, le parole sembrarono affiorare automaticamente. Chiesi: "Baba, chi dice che questa è la mia faccia, che questa è la mia mano, che questo è il mio corpo?"

Baba disse: "Risponderò alla tua domanda nel prossimo Intensivo".

Potete immaginare quanto fossi emozionata nell'iscrivermi a questo mio primo Intensivo Shaktipat, che Baba avrebbe tenuto pochi giorni dopo!

Durante l'Intensivo, in attesa di ricevere la risposta di Baba, mi impegnai con tutto il cuore in ogni parte di esso, ascoltando attentamente i suoi discorsi, cantando, meditando e contemplando tutto ciò che stavo provando.

Poi, mentre ero seduta durante l'ultima sessione di meditazione, il busto cominciò a ruotare sulla sua base come una trottola. In seguito scoprii che stavo avendo una classica esperienza di una manifestazione fisica della *kundalini* risvegliata. Era una cosa stupenda! Mentre questi movimenti fisici si esprimevano, divenni contemporaneamente consapevole di una presenza che li osservava. Anche se i miei occhi erano chiusi in meditazione, ero testimone di tutto ciò che accadeva da uno stato di coscienza senza forma che era al di sopra e separato dal mio corpo. Ero totalmente consapevole di tutto, senza fare nulla.

Dopo l'Intensivo, nel preparare la valigia per tornare a casa, ero ancora in quello stato di osservazione e conoscenza. Le mie mani eseguivano senza sforzo i movimenti per

fare la valigia, i miei piedi scendevano le scale per uscire dall'edificio, tutto ciò mentre testimoniavo ogni movimento da quella presenza, quella consapevolezza, quello stato di silenzio immobile.

Fedele alla parola data, Baba aveva risposto alla mia domanda. Nell'Intensivo, aveva dato alla mia domanda molto più che una risposta intellettuale e verbale. Baba mi aveva concesso un'esperienza diretta del Sé.



© 2022 SYDA Foundation®. Tutti i diritti riservati.