

Baba è sempre con me

di Sita Michele Shay

A metà degli anni Settanta lavoravo come attrice a New York. In diverse occasioni, mentre recitavo, mi sono trovata in contatto con una fonte di ispirazione e saggezza spontanea e illimitata. Volevo sapere come tornare a quella straordinaria fonte di creatività e verità. Ma fu solo quando ricevetti *shaktipat*, durante il mio primo Intensivo Shaktipat Siddha Yoga, che capii che quel luogo era il mio Sé interiore e che, grazie al mantra, potevo riconnettermi con esso continuamente.

Quando scoprii che Baba Muktananda avrebbe soggiornato all'Hotel DeVille, un residence nelle Catskills che era stato trasformato nell'Ashram temporaneo di Baba durante l'estate del 1976, mi prenotai immediatamente per stare lì un mese. Volevo incontrare Baba di persona e sperimentare cosa significasse trascorrere un lungo periodo di tempo immersi nella *sadhana* e vivere alla presenza di un Siddha Guru.

Durante quel mese al DeVille, sviluppai una connessione ancora più profonda con gli insegnamenti e le pratiche del Siddha Yoga e mi ritrovai affascinata dalla beatitudine che Baba emanava, soprattutto dalla gioia nel suono della sua risata. Ogni giorno che passava, sentivo i muri intorno al mio cuore ammorbidirsi e dissolversi, mentre sperimentavo la dolcezza dell'amore di Baba. Più facevamo *satsang* e *darshan* con Baba, più desideravo stare alla sua presenza.

Quel desiderio si intensificò durante l'Intensivo che ebbe luogo poco prima che Baba concludesse la sua visita negli Stati Uniti e tornasse in India. Ero seduta in fondo alla sala di meditazione, e davanti a me c'erano file e file di persone in meditazione. Quando dava l'iniziazione *shaktipat* negli Intensivi, Baba andava in giro, sfiorando la sommità della testa dei cercatori con il suo fascio di piume di pavone. Lo sentivo muoversi nella sala. Aprii gli occhi, ascoltando con piacere il leggero fruscio delle piume di pavone mentre lo guardavo dare *shaktipat* alle persone nella sala. Essere

testimone della straordinaria compassione di quel dono inestimabile accese in me il desiderio di prolungare quel momento prezioso con Baba. Pensai a come avrei potuto mantenerlo con me.

Baba ci aveva detto spesso che il Guru, il mantra e colui che ripete il mantra sono un tutt'uno. Pensando che questa potesse essere la risposta, chiusi gli occhi e mi dissi di ripetere il mantra con tutto il mio essere. *Om Namah Shivaya! Om Namah Shivaya!* Lo ripetei in continuazione.

All'improvviso, il mantra scese dalla mia mente in qualche punto profondo del mio corpo. Un sublime sentimento di euforia sorse in me, e sentii la presenza di Baba nel mio essere. Quella sensazione si muoveva in me come Baba si muoveva nella sala di meditazione. Aprii gli occhi e cercai Baba nella sala. Con mia grande sorpresa, stava guardando proprio me dall'altra parte della sala! Travolta dall'amore, chinai il capo e, prima di rendermene conto, Baba era in piedi dietro di me e mi toccava la testa con la mano. Sentii che mi stava confermando che la mia intensa sensazione di connessione interiore con il Guru, con il Sé, era reale.

Sarò per sempre grata a Baba per avermi concesso quell'esperienza diretta dell'insegnamento che il Guru, il mantra e chi ripete il mantra sono una cosa sola. Nel corso della mia *sadhana*, che dura ormai da quarantasei anni, ho scoperto che, indipendentemente dal luogo in cui mi trovo o da ciò che sto facendo, con la ripetizione del mantra posso dirigere la mia attenzione all'interno e collegarmi alla fonte creativa di ogni essere, il fondamento della vera conoscenza: il Sé. Grazie, Baba.

