

# Beinahe Stille.

## *Reflexionen eines Teilnehmerin*

Als Hausfrau hielt ich es nicht für möglich, an einem einmonatigen Schweige-Retreat teilzunehmen. Aber ich schlug alle Vorsicht in den Wind und meldete mich in letzter Minute an. Die Erfahrung erwies sich in vielerlei Hinsicht als vorteilhaft, und überraschend. Ich wusste zwar, dass ich nicht wie im Ashram mit allem äußeren Aufgaben jegliche Kommunikation aufhören konnte, aber einfach nur Ja zu sagen zu einer Pause vom Alltag, mir den Raum zu geben, 28 Tage lang, täglich nach innen zu gehen, war schon unglaublich reinigend und heilend. Mein ganzes Wesen kam in Zeitlupentempo und .... Ich begann, mich selbst, meine Gewohnheiten und Reaktionen tiefer als das zu sehen, was sie waren. Die Satsangs und die Schriften-Klassen verschiedener Swamis und Devotees lieferten den Nährboden für Reflexionen über mein eigenes Leben und mein Sadhana. Oft schien die Botschaft in meinem Herzen zu entspringen und mir ein Wissen zu geben, das sich mühelos einstellte.

Ich fühlte mich von den Retreat-Leitern in einem heiligen Raum gehalten, der den Tag sanft eröffnete und abschloss und meine Meditation, Yoga und spirituelle Praxis unterstützte. Manchmal war die Botschaft, die für mich durchkam, genau das, was ich hören musste. Da war zum Beispiel die ergreifende Botschaft der Devotee, die der Amma-Familie liebevollen Dankte während, ihr eigener Tod näher rückte. Mein eigenes Seva in der Sterbebegleitung konfrontiert mich mit zwei unterschiedlichen Sichtweisen auf das Lebensende: eine, die den Übergang, den Körper zu verlassen, begrüßt, und die andere, die den Tod herbeiruft, als wäre er der einzige Arzt, der das Leiden des Körpers beenden kann. Der erste Ansatz ist von Licht und der Wahrheit von Ammas Zuspruch durchdrungen. Die Möglichkeit der Befreiung war mir nicht neu, aber zum ersten Mal erfüllte mich diese Botschaft mit einem überwältigenden Gefühl von Sicherheit und Vollkommenheit. Es schien, als ob all die gewohnheitsmäßigen Sorgen, die ich mir in meinem Leben gemacht hatte, überhaupt keinen Sinn mehr machten. Was könnte ich mir mehr wünschen?

Jetzt nach dem Retreat habe ich mehr Begeisterung für meine spirituelle Praxis. Ich bin den ganzen Tag über aufmerksamer, eine innere Stille in mein Tun und Sein zu integrieren. Ich spüre, wie mir der Wind aus den Segeln genommen wird, wenn ich dazu neige, die Zukunft zu planen, selbst die nächste Stunde oder den nächsten Tag, nachdem ich jahrelang ein tyrannischer Planer gewesen bin. Ich habe mehr Frieden mit dem Nichtwissen, ich bin mehr in der Gegenwart. Ich habe meiner Intuition mehr Raum gegeben, dadurch sind Synergien entstanden. Ich merke, dass ich besser Entscheidungen treffen kann.

Aber das wahrscheinlich größte und wertvollste Geschenk ist, dass ich, auch ohne im Ashram zu sein, ein Zuhause und eine Gruppe von Kursleitern hatte, die meine Sehnsucht nach Gott nährten. Möge durch die Gnade und den Segen von Amma, die Sehnsucht, eins mit Amma zu werden, niemals schwinden. Und möge es für alle Kinder von Amma und für alle Wesen so sein. Ich lege diese Worte zu den Lotusfüßen unseres geliebten Gurus Amma nieder.