

# En silencio virtual

## *Reflexiones de los participantes en el Retiro*

Como madre de familia, no creí que fuera posible embarcarme en un retiro de silencio de un mes. Pero me arriesgué y me apunté en el último momento. La experiencia resultó ser beneficiosa de muchas maneras, algunas sorprendentes. Aunque sabía que no podía cesar todo compromiso o comunicación externa, como en el ashram, el mero hecho de decir sí a una pausa en la rutina diaria y permitirme el espacio para ir hacia dentro todos y cada uno de los días durante 28 días fue inmensamente purificador y sanador. Todo mi ser entró en cámara lenta y....empecé a verme a mí misma, mis hábitos y reacciones más profundamente, tal como eran. Las enseñanzas de las clases de escritura y los satsangs de diferentes swamis y devotos me proporcionaron los nutrientes para reflexionar sobre mi propia vida y sobre mi sadhana. A menudo el mensaje parecía brotar en el centro de mi corazón, dándome un conocimiento que surgía sin esfuerzo.

Me sentí sostenida en un espacio sagrado por los facilitadores del retiro, abriendo y cerrando suavemente el día, y estando allí para guiar mi meditación, yoga y práctica espiritual. A veces, el mensaje que me llegaba era realmente lo que necesitaba escuchar. Por ejemplo, el conmovedor mensaje de la devota que enviaba cariñosos agradecimientos a la familia de Amma cuando se acercaba su propia muerte. Mi propio seva con los moribundos me pone cara a cara con dos enfoques diferentes del final de la vida, uno que da la bienvenida a la transición de dejar el cuerpo, y el otro que llama a la muerte como si fuera el único médico que queda para acabar con el sufrimiento del cuerpo. El primer enfoque está bañado por la luz y la verdad de la promesa que nos hizo Amma. La posibilidad de la liberación no era nueva para mí, pero, por primera vez, este mensaje me inundó de una abrumadora sensación de seguridad y plenitud. Parecía que todas las preocupaciones habituales que había tenido en mi vida no tenían ningún sentido. Realmente, ¿qué más podía pedir?

Ahora estoy en el post-retiro. Siento más pasión por mi práctica espiritual. Estoy más atenta a lo largo del día a integrar un silencio interior en mi hacer y ser. Siento que se me ha quitado la tendencia a estar planeando el futuro, incluso la siguiente hora o día, después de años de mi propia tiranía como planificadora. Estoy más en paz con el no saber, más firmemente presente. Como resultado, he dado más ancho de banda a mi intuición, y las sincronías han seguido su estela. Me doy cuenta de que tomo mejores decisiones.

Pero quizás el mayor y más precioso regalo del retiro es que, incluso sin estar en el ashram, tuve un hogar y un grupo de instructores que alimentaron mi anhelo de Dios. Que por la gracia y las bendiciones de Amma, la urgencia de ser uno con Amma nunca disminuya. Y que sea así para todos los hijos de Amma y para todos los seres. Ofrezco estas palabras a los Pies de Loto de nuestra querida Guru Amma.