

Virtuellement silencieux

Réflexions de participants à la retraite

En tant que mère de famille, je ne pensais pas qu'il serait possible de m'embarquer dans une retraite silencieuse d'un mois. Mais j'ai pris le risque et je me suis inscrite à la dernière minute. L'expérience s'est avérée bénéfique à bien des égards, parfois surprenants. Je savais que je ne pouvais pas stopper toute communication avec l'extérieur, comme si j'avais été à l'ashram, mais le simple fait de m'accorder une pause dans ma routine quotidienne et l'espace nécessaire pour plonger à l'intérieur pendant 28 jours fut vraiment purificateur et guérissant. Tout mon être est ralenti et..... j'ai commencé à m'observer, à voir mes habitudes et mes réactions plus clairement et profondément. Les enseignements des classes d'écriture et les satsangs de différents Swamis et dévots ont fourni le terreau nécessaire à des réflexions sur ma propre vie et sur ma sadhana. Souvent, le message semblait germer dans mon cœur, me donnant une connaissance qui survenait spontanément.

Je me suis sentie préservée dans un espace sacré par les animateurs de la retraite qui commençaient et terminaient la journée en douceur, et qui étaient présents pour guider ma méditation, mon yoga et ma pratique spirituelle. Parfois, je recevais les messages que j'avais vraiment besoin d'entendre. Par exemple, il y a eu le message poignant de la dévote qui a adressé des remerciements affectueux à la grande famille d'Amma alors que sa propre mort approchait. Mon seva d'accompagnement des personnes en fin de vie me met face à deux approches différentes de la fin de vie : la première accueille la transition qui consiste à quitter le corps, et la seconde appelle la mort comme si c'était le seul médecin capable d'apaiser la souffrance du corps. La première approche baigne dans la lumière et la vérité de la promesse d'Amma. La possibilité de la libération n'était pas nouvelle pour moi mais, pour la première fois, ce message m'a rempli d'un immense sentiment de sécurité et de plénitude. Il semblait que toutes les inquiétudes habituelles que j'avais eues dans ma vie n'avaient aucun sens. Vraiment, que pouvais-je demander de plus?

Je suis maintenant en phase de post-retraite. Je ressens plus de passion pour ma pratique spirituelle. Tout au long de la journée j'essaie d'intégrer le silence intérieur dans mes actions et dans mon être. Après des années à me tyranniser en planifiant je remarque que ma tendance à planifier l'avenir même l'heure ou le jour suivant a considérablement diminué. Je suis plus en paix avec le fait de ne pas savoir, je suis plus présente. En conséquence, j'accorde plus d'attention à mon intuition, et les synchronicités ont suivi dans son sillage. Je remarque que je prends de meilleures décisions.

Mais peut-être que le plus précieux cadeau de la retraite est que, sans même être à l'ashram, j'avais un foyer et un groupe d'instructeurs qui nourrissaient mon aspiration pour Dieu. Par la grâce et les bénédictions d'Amma, puisse mon désir ardent de me fondre en Amma ne jamais faiblir. Et qu'il en soit ainsi pour tous les enfants d'Amma et pour tous les êtres. J'offre ces paroles aux pieds de lotus d'Amma, notre Gourou bien-aimée.