

Virtualmente in silenzio

Riflessioni dei partecipanti ai ritiri

Come capofamiglia, non pensavo che sarebbe stato possibile imbarcarmi in un ritiro di silenzio di un mese. Tuttavia gettai via ogni cautela e mi iscrissi all'ultimo minuto. L'esperienza si è dimostrata positiva sotto moltissimi aspetti. Alcuni di essi si sono rivelati sorprendenti. Pur sapendo che non avrei potuto interrompere tutti gli impegni e le comunicazioni con l'esterno come se fossi stato nell'ashram, poter fare una pausa nella routine giornaliera e permettermi di trovare lo spazio per entrare profondamente in me stesso ogni giorno, per 28 giorni, è stato immensamente purificante e terapeutico. Tutto il mio essere prese un ritmo più lento e cominciai a vedere me stesso, le mie abitudini e le mie reazioni per quelle che erano, in modo più profondo. Gli insegnamenti ricevuti dalle lezioni sulle Scritture e dai satsang dei vari swami e devoti mi hanno nutrito, aiutandomi a riflettere sulla mia vita e sulla sadhana. Avevo spesso la sensazione che il messaggio nascesse dal centro del cuore, dandomi una conoscenza che sorgeva spontaneamente.

Mi sono sentito sostenuto in uno spazio sacro dai facilitatori del ritiro che aprivano e chiudevano dolcemente la giornata ed erano presenti per guidarmi nella meditazione, nello yoga e nella pratica spirituale. A volte, il messaggio che mi arrivava era proprio ciò di cui avevo bisogno. Ad esempio, ci fu il commovente messaggio di una devota in fin di vita che ringraziava di cuore la famiglia di Amma. Il mio seva accanto alle persone morenti mi mette di fronte a due diversi approcci sulla fine della vita: il primo accoglie la fase di transizione in cui si lascia il corpo, il secondo è un appello alla morte, come se fosse l'unico medico che può porre fine alla sofferenza fisica. Il primo approccio è impregnato di luce e della verità della promessa che ci ha fatto Amma. La possibilità della liberazione non era un concetto nuovo, ma per la prima volta questo messaggio mi ha travolto, donandomi un enorme senso di sicurezza e completezza. Era come se tutte le abituali preoccupazioni che avevano accompagnato la mia vita non avessero più senso. Davvero, cosa avrei potuto chiedere di più?

Ora che il ritiro è terminato, provo maggiore ardore per la mia pratica spirituale. Durante l'intera giornata sto più attento a integrare il silenzio interiore nelle cose che faccio e nel mio modo di essere. Non sono più schiavo della tendenza a pianificare il futuro, persino il giorno o l'ora seguente, dopo anni di tirannia da grande pianificatore. Sono molto più sereno verso ciò che non conosco, sono molto più nel presente. In tal modo posso dare più spazio all'intuizione che genera sincronicità. Ho notato che riesco a prendere decisioni migliori.

Forse, però, il regalo più grande e prezioso del ritiro è che, pur non essendo nell'ashram, ho avuto un ambiente e un gruppo di istruttori che hanno alimentato il mio desiderio di Dio. Possano la grazia e le benedizioni di Amma tenere sempre vivo il desiderio di essere un tutt'uno con Amma. Che questo possa essere vero anche per tutti i figli di Amma e per tutti gli esseri. Offro queste parole ai Piedi di loto del nostro amato Guru, Amma