

# В виртуальном молчании

## *Отзывы участников ретритов*

Будучи домохозяйкой, я не думала, что смогу отправиться в ретрит молчания на целый месяц. Но в последний момент я отбросила все предосторожности и записалась. Опыт оказался полезным во многих отношениях и иногда даже удивительным. Хотя я и знала, что не смогу полностью прекратить внешнее взаимодействие и общение, как в ашраме, просто сказать “да” паузе в ежедневной рутине и позволить себе погружаться внутрь каждый день в течение 28 дней уже было огромным очищением и исцелением. Все мое существо замедлило темп, и... я начала видеть себя, свои привычки и реакции гораздо глубже, в их истинном свете. Учения из классов о Священных Писаниях и сатсангов разных свами и преданных дали пищу для размышлений над моей собственной жизнью и садханой. Зачастую послание, казалось, прорастало из моего сердечного центра, давая мне знание, которое возникало без усилий.

Я чувствовала, что нахожусь в священном пространстве, которое создавали организаторы ретрита, мягко открывая и закрывая день, направляя мою медитацию, йогу и духовную практику. Иногда послание, которое я получала, было именно тем, что мне нужно было услышать. Например, я была тронута до глубины души посланием одной преданной, которая в момент приближения своей собственной смерти с любовью благодарила семью Аммы. Моя сева рядом с умирающими показала мне два разных приближения к концу жизни: один приветствует процесс покидания тела, и другой, когда смерть призывается как единственный оставшийся доктор, который в состоянии прекратить страдания. Первый подход омыт светом и истиной обещания, данного нам Аммой. Возможность освобождения не была для меня новостью, но это послание впервые переполнило меня непреодолимым чувством безопасности и полноты. Я чувствовала, что все мои привычные жизненные переживания не имеют никакого смысла. Действительно, чего еще я могла бы пожелать? Ретрит закончился. Теперь я с гораздо большим энтузиазмом занимаюсь духовными практиками. Я более внимательна в течение дня, я включаю внутреннюю тишину в активные и пассивные стороны моей жизни. Я чувствую, как изменилась моя привычка строить планы на будущее, даже на следующий час или день, и это после многолетней тенденции быть тираном планирования. Я спокойнее отношусь к неизвестности, я больше нахожусь здесь и сейчас. В результате я стала гораздо больше доверять своей интуиции, и после этого множество вещей стали происходить синхронно. Я заметила, что принимаю более правильные решения.

Но, наверное, самым большим и драгоценным подарком ретрита является то, что не находясь в ашраме, у меня был дом и группа инструкторов, которые вскармливали во мне стремление к Богу. По милости и благословию Аммы, пусть никогда не ослабнет неудержимое желание быть в единстве с Аммой. И пусть так будет со всеми детьми Аммы и со всеми существами. Я предлагаю эти слова лотосным стопам нашей любимой Гуру Аммы.