

# Cultiver l'harmonie, intérieure et extérieure

## Lettre d'une étudiante du Siddha Yoga

8 décembre 2016

Chers tous,

Alors que nous nous réjouissons en cette fin d'année 2016 et que nous nous préparons pour une magnifique nouvelle année, je vous envoie mes vœux les plus chaleureux.

Le mois de décembre est une période de douces festivités pour de nombreux pays du monde. C'est un moment de communion entre la famille et les amis : on partage des repas, on échange des présents, on envoie aux proches des cartes de vœux exprimant notre affection et nos bons souhaits. L'atmosphère scintille de bienveillance et d'harmonie renouvelées.

L'*harmonie* est en effet le thème que nous explorons en décembre sur la voie du Siddha Yoga.

Les racines du mot *harmonie* sont issues du grec *harmonia*, qui signifie « attache ». La Grèce antique considérait l'*harmonie* comme un lien qui rassemblait les gens ; de nos jours, l'*harmonie* est définie comme l'accord de divers éléments pour créer un ensemble unifié.

Sur la voie spirituelle, les Siddha Yogis reconnaissent que cultiver l'*harmonie* commence par eux-mêmes. Gurumayi nous enseigne que lorsque notre esprit se repose dans le Cœur, qui est l'essence de la Conscience au centre même de notre être, nous ressentons alors l'*harmonie* en nous. Lorsque nous gardons nos pensées, nos paroles et nos actions, alignées avec le Cœur, cet état d'*harmonie* intérieure s'étend au monde qui nous entoure. Nous transmettons les qualités de notre état intérieur – l'équanimité, le contentement, la bonne volonté – dans nos interactions avec les autres ; nous partageons ainsi notre lumière.

Nos efforts pour vivre en *harmonie* intérieurement et extérieurement sont guidés chaque année par le Message de Gurumayi.

Le Message de Gurumayi pour 2016 est :

Avance avec détermination  
jusqu'à devenir  
ancré  
dans la Joie Suprême

Au cours de ce dernier mois de l'année 2016, je vous encourage à réfléchir sur la manière dont l'étude, la pratique, l'assimilation et l'application du Message de Gurumayi ont amené l'*harmonie* dans votre vie.

Nous avons vu, mon mari Matthew et moi, comment la pratique du Message de Gurumayi a favorisé une plus grande *harmonie* dans notre foyer. La vie familiale est enrichissante, amusante – et même quelquefois un peu frénétique. Nos trois jeunes filles débordent d'énergie et d'opinions différentes, et elles ont tendance à toutes vouloir l'attention de maman et papa au même moment.

Dans ces moments-là, je me souviens du Message de Gurumayi. Je visualise une ancre et je me rappelle que je suis, par ma nature même, ancrée dans la Joie Suprême. Je me concentre sur ma respiration et je répète le mantra. Après quelques instants de cette pratique, je me sens plus présente et plus solide. Je suis alors plus apte à répondre à mes enfants depuis cet espace intérieur calme et tranquille. Je peux mieux les soutenir, les reconforter et faire preuve d'empathie. Mon écoute est plus attentive et mes filles savent alors qu'elles sont comprises.

Grâce à la pratique du Message de Gurumayi pour 2016, nous cultivons des qualités essentielles qui nous aident à créer l'*harmonie*. Nous cultivons la détermination et la sérénité, comme le montre bien mon expérience à la maison. Nous développons la gentillesse, la bienveillance et une plus grande sensibilité envers les autres – et chacune de ces vertus, cultivées intérieurement, se propage comme une onde dans le monde extérieur.

En cette fin d'année 2016, nous continuons à réfléchir au fait d'instaurer une plus grande harmonie dans notre vie et celles des autres.

Je vous souhaite un mois de décembre très harmonieux, et une joyeuse Nouvelle Année 2017.

Cordiales salutations,

Angela DiNisco  
Étudiante du Siddha Yoga

© 2016 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.