

# Coltivare l'armonia, all'interno e all'esterno

## Lettera di una studentessa Siddha Yoga

8 dicembre 2016

Carissimi,

calorosi auguri, mentre godiamo dell'ultimo mese del 2016 e ci prepariamo per un splendido anno nuovo.

In molti paesi del mondo, dicembre è un momento di dolce festività. È un momento in cui le famiglie e gli amici si sentono in comunione gli uni con gli altri, condividendo i pasti, scambiandosi doni, mandando cartoline a coloro che amano, per esprimere il loro affetto e i loro auguri. L'atmosfera scintilla di un rinnovato senso di benevolenza e armonia.

Proprio l'*armonia* è il tema che esploreremo sul sentiero Siddha Yoga in dicembre.

Le radici della parola *armonia* provengono dal greco *armonia*, che significa "legame". Nell'antica Grecia, l'*armonia* era concepita come una connessione che mette insieme le persone; al giorno d'oggi, l'armonia è il mettere insieme elementi diversi per creare un'entità unificata.

Sul sentiero spirituale, noi Siddha Yogi riconosciamo che coltivare l'armonia inizia da noi stessi. Gurumayi ci insegna che, quando la mente si stabilisce nel Cuore, il nucleo di Coscienza al centro del nostro essere, sperimentiamo l'armonia dentro di noi. Quando manteniamo allineati con il Cuore i nostri pensieri, parole e azioni, questo stato di armonia interiore si estende nel mondo che ci circonda. Quando interagiamo con le altre persone, trasmettiamo le qualità del nostro stato interiore – la calma della mente, l'appagamento, il senso di gratitudine; condividiamo la nostra luce.

I nostri sforzi per vivere in armonia all'interno e all'esterno sono guidati ogni anno dal Messaggio di Gurumayi. Il Messaggio di Gurumayi per l'anno 2016 è:

Muoviti con risolutezza  
per  
ancorarti  
nella Gioia Suprema.

Durante quest'ultimo mese del 2016 vi incoraggio a riflettere su come lo studio, la pratica, l'assimilazione e l'attuazione del Messaggio di Gurumayi abbiano portato armonia nella vostra vita.

Mio marito Matthew e io abbiamo visto che praticare il Messaggio di Gurumayi ha portato una maggiore armonia nella nostra casa. La vita familiare è stimolante, divertente – e qualche volta un po' frenetica. Le nostre tre bambine traboccano di energia e di idee, e tendono a volere l'attenzione di papà e mamma nello stesso tempo.

In quei momenti mi ricordo il Messaggio di Gurumayi. Mi immagino un'ancora e ricordo a me stessa che io sono, per mia natura, ancorata nella Gioia Suprema. Mi concentro sul respiro e ripeto il mantra. Dopo solo pochi momenti di questa pratica, mi sento più presente e stabile. Poi, sono più capace di rispondere alle mie bambine dal luogo di calma e tranquillità che sta al mio interno. Posso essere di maggiore sostegno per loro, più rassicurante ed empatica. Posso ascoltare con maggiore sollecitudine, così le mie bambine sanno che sono state ascoltate.

Mettendo in pratica il Messaggio di Gurumayi per il 2016, coltiviamo specifiche qualità che ci sostengono nel creare armonia. Coltiviamo risolutezza ed equanimità, come dimostra la mia esperienza in famiglia. Sviluppiamo gentilezza, cortesia e una maggiore sensibilità verso gli altri, e ognuna di queste virtù, coltivata all'interno, ha un effetto a catena sul nostro mondo esteriore.

Mentre ci avviciniamo alla fine di quest'anno 2016, possiamo continuare a riflettere su come possiamo portare un'armonia più grande nella nostra vita e nella vita degli altri.

Vi auguro un dicembre molto armonioso, e un felice Anno Nuovo 2017.

I migliori saluti,

Angela DiNisco  
Studentessa Siddha Yoga