

Cultivando harmonia, dentro e fora

Carta de uma estudante de Siddha Yoga

8 de dezembro de 2016

Queridos,

Cumprimentos calorosos neste momento em que apreciamos o último mês de 2016 e nos preparamos para um ano novo esplêndido.

Em muitos países ao redor do mundo, dezembro é um momento de festejar. É o momento em que as famílias e os amigos se reúnem — para compartilhar refeições e trocar presentes, enviar cartões a seus entes queridos para expressar a afeição e os bons desejos. A atmosfera cintila com um senso renovado de benevolência e harmonia.

Na verdade, *harmonia* é o tema que vamos explorar no caminho de Siddha Yoga em dezembro.

A raiz da palavra *harmonia* é de origem grega e significa “fixação”. Na Grécia antiga, a *harmonia* era entendida como a conexão que une as pessoas; hoje, a harmonia é definida como a união de diversos elementos para criar um todo unificado.

No caminho espiritual, como Siddha Yogues, reconhecemos que o cultivo da harmonia começa em nós mesmos. Gurumayi nos ensina que, à medida que nossa mente se instala no Coração, o núcleo da Consciência no centro do nosso ser, experimentamos a harmonia dentro de nós mesmos. Quando mantemos nossos pensamentos, palavras e ações alinhados com o coração, esse estado de harmonia interior estende-se ao mundo ao nosso redor. Transmitimos as qualidades de nosso estado interior — a estabilidade de nossa mente, nosso contentamento, nosso senso de boa vontade — quando, ao interagir com o outro, compartilhamos nossa luz.

Nossos esforços para viver em harmonia dentro e fora são guiados todos os anos pela Mensagem de Gurumayi. A Mensagem de Gurumayi para 2016 é:

Mova-se com determinação

para tornar-se

ancorado

na Alegria Suprema

Durante este último mês de 2016, incentivo você a refletir sobre como seu estudo, prática, assimilação e implementação da Mensagem de Gurumayi trouxe harmonia a sua vida.

Meu marido, Matthew, e eu vimos como praticar a Mensagem de Gurumayi tem promovido mais harmonia em nossa casa. A vida familiar é enriquecedora, divertida — e, às vezes, um pouco frenética. Nossas três meninas são cheias de energia e opiniões, e todas tendem a querer atenção da mãe e do pai ao mesmo tempo.

Nesse momento, lembro-me da Mensagem de Gurumayi. Imagino uma âncora e lembro que estou, por minha própria natureza, ancorada na Alegria Suprema. Eu me concentro na respiração e repito o mantra. Após alguns momentos dessa prática, sinto-me mais presente e firme. Então, sou mais capaz de responder às minhas filhas a partir do lugar calmo e imóvel dentro de mim. Eu posso lhes dar mais apoio e ser mais reconfortante e empática. Posso ouvir com mais atenção para que minhas filhas saibam que estão sendo ouvidas.

Ao praticar a Mensagem de Gurumayi para 2016, cultivamos qualidades específicas que nos ajudam a criar harmonia. Cultivamos a determinação e equanimidade, como minha experiência em casa ilustra. Desenvolvemos bondade, graciosidade e mais sensibilidade diante dos outros — e cada uma dessas virtudes, cultivadas dentro de nós, tem um efeito de ondulação em nosso mundo exterior.

Ao chegarmos ao fim deste ano de 2016, podemos continuar a refletir sobre como podemos trazer mais harmonia para nossa vida e para a vida dos outros.

Desejo a todos um dezembro harmonioso e um feliz Ano Novo de 2017.

Saudações calorosas,

Angela DiNisco

Estudante de Siddha Yoga.

© 2016 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.