

Armonía dentro y fuera

Carta de una estudiante de Siddha Yoga

8 de diciembre de 2016.

Queridos todos:

Saludos cordiales mientras disfrutamos el último mes de 2016 y nos preparamos para un espléndido nuevo año.

En muchos países del mundo, diciembre es una época de dulces festividades. Es una temporada en que las familias y los amigos se reúnen para compartir comidas, intercambiar regalos y enviar a sus seres queridos tarjetas que expresan afecto y buenos deseos. La atmósfera resplandece con una renovada sensación de benevolencia y armonía.

En efecto, la *armonía* es el tema que vamos a explorar en el sendero de Siddha Yoga en diciembre.

La raíz de la palabra *armonía* proviene del griego *harmonía*, que significa “acuerdo”. En la antigua Grecia, *armonía* se entendía como la conexión que reúne a la gente; en estos días, la armonía se define como la conjunción de diversos elementos para crear un todo unificado.

En el sendero espiritual, como siddha yoguis, reconocemos que cultivar la armonía empieza por nosotros mismos. Gurumayi nos enseña que a medida que nuestra mente se establece en el Corazón, el núcleo de Conciencia que reside en el centro mismo de nuestro ser, experimentamos armonía en nuestro interior. Cuando mantenemos los pensamientos, las palabras y las acciones alineados con el Corazón, ese estado de armonía interna se extiende hacia el mundo que nos rodea. Transmitimos las

cualidades de nuestro estado interior —ecuanimidad, contentamiento, sentimientos de buena voluntad— al interactuar con los demás; compartimos nuestra luz.

Nuestros esfuerzos por vivir en armonía, dentro y fuera, son guiados cada año por el Mensaje de Gurumayi. El Mensaje de Gurumayi para 2016 es:

Muévete con firmeza
para lograr
anclarte
en la Alegría suprema.

Durante este último mes de 2016 te animo a reflexionar sobre la manera en que tu estudio, práctica, asimilación e implementación del Mensaje de Gurumayi ha llevado armonía a tu vida.

Mi esposo, Matthew, y yo hemos visto que practicar el Mensaje de Gurumayi ha fomentado una mayor armonía en nuestra casa. La vida familiar es enriquecedora, divertida... y algunas veces, un tanto frenética. Nuestras tres jóvenes hijas desbordan energía y opiniones, y todas tienden a querer la atención de mamá y papá al mismo tiempo.

En esos momentos me acuerdo del Mensaje de Gurumayi. Visualizo un ancla y recuerdo que estoy, por mi naturaleza misma, anclada en la Alegría suprema. Me enfoco en la respiración y repito el mantra. Después de algunos momentos de esta práctica, me siento más presente y estable. Entonces soy más capaz de responder a mis hijas desde ese lugar interior calmado y silencioso. Les puedo dar un mejor apoyo, más consuelo y empatía. Puedo oír con mayor atención a fin de que mis hijas sepan que son escuchadas.

Al practicar el Mensaje de Gurumayi para 2016, cultivamos cualidades específicas que nos ayudan a crear armonía. Cultivamos la firmeza y la ecuanimidad, como lo demuestra mi experiencia en casa. Desarrollamos

bondad, gentileza y mayor sensibilidad hacia los demás; y cada una de estas virtudes, cultivadas internamente, tiene un efecto de onda en nuestro mundo exterior.

Al acercarnos al final de este año 2016, podemos seguir reflexionando en cómo podemos llevar mayor armonía a nuestra vida y a la vida de los demás.

Les deseo un diciembre muy armonioso y un feliz Año Nuevo 2017.

Saludos cordiales,

Angela DiNisco
Estudiante de Siddha Yoga

© SYDA Foundation®. Derechos reservados.