

# Meu Senhor Ama um Coração Puro de Gurumayi Chidvilasananda

## *Trecho 28*

Disciplina é uma questão de foco, de observar o que surge e o que desaparece, permanecendo uma testemunha e adquirindo o poder de verdadeiramente compreender o comecinho do processo, as sementes do desejo e da raiva. Quando você consegue seguir o rastro da raiva e do desejo insatisfeito sem ser compelido a ir para onde eles o empurram, você pode ser chamado, então, de disciplinado, aquele que adquiriu o poder de compreender a si mesmo.



© 2022 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.

Swami Chidvilasananda, “Libertação da raiva, Parte 1”, cap. 5 de *Meu Senhor Ama um Coração Puro: a Yoga das Virtudes Divinas* (Rio de Janeiro, RJ: Siddha Yoga Dham Brasil, 2015), p. 67.