

# A Estação da Gratidão

## Carta de uma estudante de Siddha Yoga

1 de novembro 2016.

Queridos,

Neste mês de novembro voltamos o nosso foco para — *gratidão!*

Aqui nos Estados Unidos o feriado de Ação de Graças é celebrado em novembro. Historicamente, o dia de Ação de Graças era uma forma de agradecer a colheita do ano. Agora, é um momento para se reunir com a família e amigos e oferecer gratidão, durante uma refeição compartilhada. Como estudantes e novos buscadores no caminho de Siddha Yoga, neste mês podemos dedicar um tempo para lembrar a abundância em nossas vidas.

Este ano, ao olhar para trás, sou particularmente grata pela mensagem de Gurumayi.

A mensagem de Gurumayi para 2016 é:

Mova-se com determinação

para tornar-se

ancorado

na Alegria Suprema

A Mensagem de Gurumayi nos pede que sejamos proativos e tenhamos iniciativa em nossa *sadhana* — mover-se, tornar-se.

Experienciei a mensagem guiando-me durante todos os passos que dei ao longo do ano no sentido de ativamente colocar em prática os ensinamentos de Siddha Yoga:

- Reavivei minha prática de meditação e dediquei uma área no meu quarto especialmente para meditar.
- Todos os dias, ao caminhar para o trabalho, fico ouvindo mantras que inspiram todo o meu dia de trabalho com vibração e foco.
- Ao concentrar na respiração e repetir o mantra, eu me conectei com uma quietude interior que posso oferecer a todas as pessoas com quem eu interajo.
- E pratiquei gratidão.

As definições de gratidão incluem “retribuir gentileza” e “boa vontade para demonstrar apreço”, o que revela que a gratidão é ativa. Ao expressar gratidão não estamos simplesmente dizendo obrigado; também estamos oferecendo nosso amor e boa vontade. Expressar gratidão para com os outros honra o divino em cada um de nós. Este mês podemos demonstrar gratidão para com aqueles que nos apoiaram, nos desafiaram ou nos inspiraram. Também é importante honrar nossas próprias realizações, reconhecendo os esforços que realizamos durante o ano e que nos ajudaram a crescer.

Sou muito grata e reconhecida às diversas maneiras como o site do caminho de Siddha Yoga ajudou a guiar o meu esforço determinado ao longo deste ano, firmando-me com mais profundidade no meu Ser.

Os ensinamentos-chaves que foram apresentados no site do caminho de Siddha Yoga em 2016 serão reapresentados durante este mês, de modo que você pode visitar as histórias, as cartas e as imagens que mais o inspiraram. Por exemplo, a palestra de Gurumayi “Amor em Ação” me ajudou a ver que o amor, como a gratidão, é uma coisa ativa — algo que não só experimentamos dentro de nós mesmos, mas também oferecemos aos outros.

Também neste mês, no site do caminho de Siddha Yoga, todos os dias teremos a chance de descobrir gratidão novamente! Começando hoje, a cada dia o site apresentará uma palavra para gratidão em uma língua diferente. Poderemos ver a palavra e também ouvi-la. As palavras têm tamanho poder, não apenas em seu significado, mas também o seu som. Então, neste mês, internalize cada uma dessas palavras para gratidão; ouça cada palavra ao longo do dia; e pergunte-se: “o que esta

*palavra pode me ensinar sobre gratidão que eu ainda não tinha considerado?"*

Neste mês, ao focar a atenção na gratidão e refletir em nossa própria abundância, que possamos nos lembrar de praticar gratidão durante todo o ano.

Saudações calorosas,

Jyoti Arvey

Estudante de Siddha Yoga

© 2016 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.