

# Tiempo de agradecimiento

## Carta de una estudiante de Siddha Yoga

1 de noviembre de 2016.

Queridos todos:

En este mes de noviembre cambiamos nuestro enfoque a... *¡gratitud!*

Aquí en Estados Unidos, la fiesta del día de Acción de gracias se celebra en noviembre. Históricamente, fue una manera de agradecer por la cosecha del año. Ahora, es un tiempo para reunirnos con la familia y los amigos y ofrecer gratitud en una comida que se comparte. Como estudiantes de Siddha Yoga y buscadores nuevos en el sendero, durante este mes podemos dedicar un tiempo para recordar la abundancia en nuestra vida.

Cuando miro este año en retrospectiva, me siento particularmente agradecida por el Mensaje de Gurumayi.

El Mensaje de Gurumayi para 2016 es

Muévete con firmeza  
para lograr  
anclarte  
en la Alegría suprema

El Mensaje de Gurumayi nos pide tomar acción e iniciativa en nuestra *sádhana*: movernos, llegar a ser.

He experimentado el Mensaje guiándome en todos los pasos activos que he dado durante el año para poner en práctica las enseñanzas de Siddha Yoga:

- He renovado mi práctica de meditación y he creado un espacio en mi cuarto específicamente para meditar.
- He estado escuchando los cantos todos los días mientras camino hacia el trabajo, infundiendo en mi día de trabajo vitalidad y enfoque.
- Al enfocarme en la respiración y repetir el mantra, me he conectado con una quietud interior que puedo ofrecer a toda la gente con la que interactúo.
- Y he practicado la gratitud.

Las definiciones de *gratitud* incluyen “corresponder a la amabilidad” y “la disposición a mostrar reconocimiento”, y las dos definiciones muestran que la gratitud es activa. Al expresar gratitud no solo estamos diciendo gracias; también estamos ofreciendo nuestro amor y buena voluntad. Expresar gratitud a los demás honra la divinidad en cada uno de nosotros. Este mes podemos mostrar gratitud hacia aquellos que nos han apoyado, desafiado o inspirado. Es importante honrar nuestros propios logros, así como reconocer los esfuerzos que hemos hecho este año y que nos han ayudado a crecer.

Estoy muy agradecida y reconozco las formas en que el sitio web del sendero de Siddha Yoga me ha ayudado a guiar mi esfuerzo constante a lo largo del año, enraizándome más profundamente en el Ser.

Las enseñanzas clave que han aparecido en el sitio web del sendero de Siddha Yoga en 2016 se repetirán a lo largo de este mes, así que podrás

repasar los relatos, las cartas y las imágenes que te hayan inspirado más. La charla de Gurumayi, “Amor en acción”, por ejemplo, me ayudó a ver que el amor, como la gratitud, es activo: algo que no solo experimentamos dentro de nosotros, sino que también damos a los demás.

Adicionalmente, en el sitio web del sendero de Siddha Yoga, todos los días de este mes tendremos la oportunidad de redescubrir la gratitud. A partir de hoy, el sitio web publicará cada día una palabra para gratitud en un idioma distinto. Podremos ver la palabra y también oírla. Las palabras tienen gran poder, no solo en su significado sino también en su sonido. Así que este mes recibe cada una de estas palabras para gratitud; escucha cada palabra a lo largo del día; y pregúntate: *¿qué puede enseñarme esta palabra sobre la gratitud que no haya considerado antes?*

Este mes, al enfocar nuestra atención en la gratitud y reflexionar sobre nuestra abundancia, recordemos practicar la gratitud durante todo el año.

Saludos cordiales,  
Jyoti Arvey  
Estudiante de Siddha Yoga