

# Cultivar a gratidão

1º de novembro de 2020

Queridos leitores,

Neste mês, em que as festividades de Ação de Graças são celebradas nos Estados Unidos e em outros locais do Hemisfério Norte, andei pensando sobre o que é gratidão. Se somos perguntados por o que somos gratos na nossa vida, o que em geral surge são coisas que são fáceis de apreciar e que se encaixam nas nossas noções do que é bom e do que é correto. Mas há muito mais. Podemos praticar reconhecer as muitas formas que a divindade assume na nossa vida. Uma parte da gratidão é ver a própria vida como uma bênção, mesmo que esta talvez esteja oculta em um desafio. Pode ser que essa situação beneficie o nosso crescimento espiritual e abra nossa mente para novos panoramas.

Minha experiência é que, quando eu surpreendo minha mente criando um melodrama interior por causa de algo de que eu tenho razões para não gostar, eu posso mudar isso se ficar mais consciente das circunstâncias e, então, indicar algo pelo que sinto gratidão naquela situação. Essa atitude recompõe minha perspectiva e me apoia para ir em frente. Assim, eu posso trocar, na hora, meu estado interior por outro, de contentamento e gratidão.

Neste mês de Ação de Graças, vamos ver o significado de gratidão no caminho de Siddha Yoga. Como estudantes de Siddha Yoga, somos naturalmente gratos pela graça de Gurumayi e pelas práticas e ensinamentos de Siddha Yoga.

Gurumayi ensinou que podemos cultivar gratidão em nosso coração ao recordarmos as experiências que recebemos do mundo interior. Que perspectiva extraordinária para encarar a vida!

Minha primeira noção de que *existia* um mundo interior, aconteceu em setembro de 1987, quando comecei a frequentar o Centro de Meditação Siddha Yoga na cidade de Eugene, no estado do Oregon (EUA). Cantamos *Jyota se Jyota Jagao*, e, na meditação que se seguiu, percebi um espaço na minha consciência interior que era vasto, calmo e silenciosamente vivo com alguma coisa que eu não podia descrever em palavras. Era, de certo modo, uma parte profunda de mim e, ao mesmo tempo, muito, muito maior do que minha personalidade ou minha mente. Anos se passaram, e então, em algum momento, compreendi que podia voltar àquela experiência simplesmente pensando nela. Era como escolher um entre dois “endereços” diferentes na consciência: a minha mente calculista ou aquele vasto espaço de silêncio e luz sutil.

Com o tempo, aprendi a praticar mover minha atenção, cada vez mais, dos dramas sedutores na parte menor da minha consciência para a sutil exaltação daquela luz, que comecei a entender se tratar do meu Ser mais profundo. O mais interessante é que esse espaço não é, de jeito nenhum, estático. Ao acessar o Ser, parece que estou aperfeiçoando a experiência que tenho dele, ou então aprofundando a minha experiência. Realmente, não sei qual. Mas eu diria que expressar minha gratidão ao Ser recordando essas experiências tornou-se o foco mais significativo da minha sadhana.

### **Expressões de Gratidão**

Neste mês para se cultivar um sentido continuado de gratidão, quero indicar a vocês um oportuno conjunto de páginas a explorar no site do caminho de Siddha Yoga.

- **Reflexões sobre a Mensagem de Gurumayi:** Cada uma das Reflexões sobre a Mensagem de Gurumayi para 2020 é uma poderosa expressão

de gratidão de um estudante de Siddha Yoga pela transformação pessoal que ocorreu devido ao seu engajamento com um ensinamento da palestra da Mensagem de Gurumayi. Ao longo do mês, aparecerão outras reflexões.

- **Compartilhares sobre Ação de Graças:** Um modo de aumentar seu senso de gratidão é pela leitura de expressões de gratidão de outras pessoas. Os Compartilhares de Siddha Yogues em Honra ao mês de Ação de Graças transmitem uma apreciação pela magnanimidade da Terra. Após ler esses compartilhares, se você se sentir inspirado, pode escrever e submeter sua própria experiência de gratidão pela abundância da natureza.
- **Provérbios de Gratidão:** Ao longo da história, muitas pessoas contemplativas expressaram sua profunda gratidão pelas belezas da vida e pelas bênçãos de Deus. Provérbios de Gratidão são uma coleção dessas expressões inspiradoras, valorizadas em culturas de todo o mundo.

## **Deepavali e o Ano Novo Indiano**

**11 a 14 de novembro (12 a 15, na Índia) e 15 de novembro (16, na Índia)**

Deepavali, o festival indiano das luzes, é uma celebração da luz interior e das muitas formas de iluminação que ela proporciona. O símbolo para essa festividade é, muito apropriadamente, uma *deepa*, termo em sânscrito que significa “lâmpada”, ou uma *diya*, que designa uma pequena lamparina a óleo, frequentemente de barro. O nome da festividade, Deepavali, evoca a imagem de uma fileira de lâmpadas acesas. O último dia de Deepavali celebra o regresso à casa do Senhor Rama, após catorze anos de exílio numa região selvagem, e a tradição diz que o caminho até a casa do Senhor, em Ayodhya, assim como toda a cidade, estavam iluminados por fileiras de luzes.

Esta festividade nem sempre ocorre no mês da gratidão, mas existe uma ressonância especial quando isso acontece, como agora. Um dos pontos altos de Deepavali — também conhecido como Diwali — é um *puja*, no último

dia, em honra a Mahalakshmi, a deusa da beleza e da abundância. Cada um dos quatro dias de celebração — de 11 a 14 de novembro (12 a 15 na Índia) — tem um modo diferente de expressar gratidão pelo apoio e abundância divinos.

O dia seguinte a Deepavali — 15 de novembro no Ocidente e 16 na Índia — é celebrado como o começo do novo ano no estado de Gujarat, em partes do Maharashtra e em outras regiões da Índia. Como reflexo da vasta diversidade cultural indiana, muitas comunidades escolheram seu próprio dia de Ano Novo, mas esse dia em particular é conhecido, em geral e internacionalmente, como o Ano Novo indiano. É um dia de novos começos e é considerado na Índia um dos três e meio dias mais auspiciosos do ano.

\*\*\*

Recentemente, me tornei mais consciente da profunda conexão entre a gratidão e o ato de doar. A experiência de ser grato não apenas alimenta meu coração, mas naturalmente também me inspira a ser generoso com os outros. Não é uma alquimia notável da mente e do coração? Isso me lembra que, em uma das suas *Bênçãos para Cultivar*, Gurumayi nos encoraja a sermos generosos. “Dê por dar” ela diz. Vejo isso como um convite para dar, para nosso próprio benefício e dos outros, dar de forma a servir aos outros, dar porque é necessário, dar porque assim fazendo podemos ajudar a elevar nosso mundo, tanto ampla como modestamente.

Talvez pareça, nestes tempos desafiadores que estamos enfrentando, que cada um de nós como indivíduos tenhamos menos para compartilhar. Eu penso que é importante que cada um de nós, que estamos no caminho de Siddha Yoga, se lembre do quanto possui, de fato. Quando faço uma lista das minhas bênçãos, descubro que começo sempre pelo fato de ter Gurumayi, sua graça e o caminho de Siddha Yoga na minha vida.

Fazer minha lista de bênçãos também me ajuda a me conscientizar de que existe quem tenha necessidades não atendidas, e então fico grato pelo fato de possuir os meios financeiros ou práticos para apoiar outras pessoas, mesmo que modestamente, e que eu talvez faça diferença.

Neste mês de gratidão, talvez você faça a escolha de refletir sobre a sua própria experiência de gratidão e descobrir formas de doar a partir do coração, e a partir daí servir ao mundo e expandir seu senso de alegria e paz!

Calorosamente,

*Paul Hawkwood*



© 2020 SYDA Foundation®. Todos os direitos reservados.