

# Une saison de gratitude

## Lettre d'une étudiante du Siddha Yoga

1<sup>er</sup> novembre 2016

Chers amis,

Pendant ce mois de novembre, nous concentrons notre attention sur : *la gratitude* !

Ici, aux États-Unis, la fête de Thanksgiving est célébrée en novembre.

Historiquement, Thanksgiving était une manière de remercier pour la récolte de l'année. Aujourd'hui, c'est le moment de se retrouver en famille et entre amis et offrir notre gratitude en partageant un repas. En tant qu'étudiants du Siddha Yoga et nouveaux chercheurs sur la voie, nous pouvons prendre le temps ce mois-ci de nous rappeler l'abondance dans notre vie.

En passant cette année en revue, je suis particulièrement reconnaissante pour le Message de Gurumayi.

Le Message de Gurumayi pour 2016 est :

Avance avec détermination

jusqu'à devenir

ancré

dans la Joie Suprême

Le message de Gurumayi nous demande d'être actifs et de prendre des initiatives dans notre *sadhana* – d'avancer, de « devenir ».

J'ai senti que le Message me guidait dans chaque étape active que je franchissais tout au long de l'année pour mettre en application les enseignements du Siddha Yoga :

- J'ai renouvelé ma pratique de la méditation et créé dans ma chambre un espace dédié à la méditation.
- Chaque jour, tout en marchant pour aller au travail, j'ai écouté des chants, imprégnant ma journée entière de vitalité et de concentration.
- En me concentrant sur mon souffle et en répétant le mantra, je me suis reliée à un calme intérieur que je peux offrir à toutes les personnes que je rencontre.
- Et j'ai pratiqué la gratitude.

Parmi les définitions de *gratitude*, on trouve « redonner la gentillesse » et « l'empressement à montrer de la reconnaissance », ce qui montre que la gratitude est active. En exprimant de la gratitude, nous ne disons pas seulement merci ; nous offrons aussi notre amour et notre bonne volonté. Exprimer sa gratitude aux autres honore le divin en chacun de nous. Ce mois-ci, nous pouvons montrer de la gratitude envers ceux qui nous ont aidés, nous ont défiés ou nous ont inspirés. Il est également important d'honorer nos propres réalisations, de reconnaître les efforts que nous avons faits cette année et qui nous ont aidés à progresser.

J'ai beaucoup de gratitude et de reconnaissance pour la façon dont le site Internet de la voie du Siddha Yoga m'a guidée dans mes efforts constants pendant toute l'année, m'enracinant plus profondément dans le Soi.

Les principaux enseignements mis en exergue en 2016 sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga seront repris ce mois-ci, pour que vous puissiez revoir les histoires, les lettres et les images qui vous ont particulièrement inspirés. Le discours de Gurumayi, « L'Amour en action », par exemple, m'a aidée à voir que l'amour, comme la gratitude, est actif : non seulement nous le ressentons en nous, mais nous l'offrons aussi aux autres.

En outre, sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga, nous aurons chaque jour de ce mois l'occasion de découvrir la gratitude de manière renouvelée ! À partir d'aujourd'hui, nous pourrons chaque jour lire et écouter sur le site Internet le mot gratitude dans une langue différente. Les mots ont un si grand pouvoir, non seulement par leur signification, mais aussi par leur son. Alors, ce mois-ci, considérez chacun de ces mots pour « gratitude » ; écoutez-le tout au long de la

journée ; et posez-vous la question : « *Que m'enseigne-t-il, ce mot, sur la gratitude, dont je n'avais pas conscience avant ?* »

Tout en portant notre attention ce mois-ci sur la gratitude et en réfléchissant à notre propre abondance, puissions-nous nous souvenir de mettre en pratique la gratitude tout au long de l'année.

Cordialement,

Jyoti Arvey

Étudiante du Siddha Yoga