

# Una stagione di riconoscenza

## Lettera di una studentessa Siddha Yoga

1° novembre 2016

Carissimi,

in questo mese di novembre, rivolgiamo l'attenzione alla *gratitudine!*

Qui negli Stati Uniti d'America, la Festa del Ringraziamento si celebra in novembre. Storicamente questa Festa era un modo di offrire ringraziamenti per il raccolto dell'anno. Oggi è un momento in cui ci si riunisce con la famiglia e con gli amici per offrire gratitudine durante la condivisione di un pranzo. Come studenti Siddha Yoga e cercatori nuovi in questo sentiero, possiamo prenderci del tempo questo mese per ricordare l'abbondanza che c'è nella nostra vita.

Quando ripenso a questo anno, mi sento particolarmente grato per il Messaggio di Gurumayi.

Il Messaggio di Gurumayi per il 2016 è

Muoviti con risolutezza  
per  
ancorarti  
nella Gioia Suprema

Il Messaggio di Gurumayi ci chiede di agire e prendere iniziative nella nostra *sadhana*: di muoverci, di diventare.

Io ho sentito che il Messaggio mi ha guidato in tutti i passi attivi che ho fatto durante l'anno per mettere in pratica gli insegnamenti del Siddha Yoga:

- Ho rinnovato la mia pratica di meditazione e nella mia stanza ho creato uno spazio specifico per la meditazione.
- Ogni giorno ho ascoltato dei canti, mentre camminavo per andare al lavoro, infondendo il mio intero giorno di lavoro di vitalità e focalizzazione.
- Concentrandomi sul respiro e ripetendo il mantra, mi sono connessa con una tranquillità interiore che posso offrire alle persone con le quali interagisco.
- E ho praticato la gratitudine.

Le definizioni di *gratitudine* comprendono “restituire gentilezza” e “prontezza nel dimostrare apprezzamento”; questo dimostra che la gratitudine è attiva.

Nell’esprimere gratitudine, non stiamo semplicemente dicendo grazie, stiamo anche offrendo il nostro amore e la nostra bontà. Esprimere gratitudine verso gli altri onora il divino in ognuno di noi. In questo mese possiamo esprimere gratitudine verso coloro che ci hanno sostenuto, che ci hanno messo alla prova o che ci hanno ispirato. È importante onorare i nostri raggiungimenti, e anche riconoscere gli sforzi fatti quest’anno, che ci hanno aiutato a crescere.

Sono molto grata e riconoscente per i modi in cui il sito web del sentiero Siddha Yoga mi ha aiutato a guidare i miei sforzi costanti durante l’anno, radicandomi ancora più profondamente nel Sé.

Gli insegnamenti chiave che sono stati presentati sul sito web del sentiero Siddha Yoga nel 2016 saranno ripresi durante questo mese, così che possiate rivisitare le storie, le lettere e le immagini che vi hanno maggiormente ispirato. Il discorso di Gurumayi, “Amore in Azione” (Love in Action), per esempio, mi ha aiutato a vedere che l’amore, come la gratitudine, è attivo, è qualcosa che non solo sperimentiamo all’interno di noi stessi ma che anche diamo agli altri.

Inoltre, sul sito web del sentiero Siddha Yoga in ogni giorno di questo mese avremo la possibilità di scoprire la gratitudine in un modo nuovo! Cominciando da oggi, ogni giorno il sito web presenterà la parola “gratitudine” in una lingua diversa. Potremo vedere la parola e anche ascoltarla. Le parole hanno un grande potere, non solo nel significato ma anche nel suono. Quindi in questo mese assorbite ognuna di queste

parole per “gratitudine”, ascoltate ogni parola durante la giornata e chiedetevi: *Che cosa può insegnarmi questa parola sulla gratitudine, che non ho considerato prima d’ora?*

In questo mese, concentrando l’attenzione sulla gratitudine e riflettendo sulla nostra abbondanza, possiamo noi ricordare di praticare la gratitudine per tutto l’anno.

I migliori saluti,

Jyoti Arvey

Studentessa Siddha Yoga