

Le langage de la gratitude

1^{er} novembre 2018

Chers lecteurs,

Si vous deviez étudier toutes les langues de tous les pays du monde, vous trouveriez des milliers de mots et d'expressions pour traduire le sentiment, la conscience, la vertu du cœur qu'est la *gratitude*. Certains de ces mots sont doux et fondent comme du sucre sur la langue quand vous les prononcez à voix haute. D'autres ont une tonalité plus forte, quelque chose d'imposant et de digne, comme un son profond d'orgue qui émanerait de vos cordes vocales. Et d'autres mots encore vont tourbillonner en cadence quand vous les prononcez ; ou bien sauter et jaillir en étincelles, avec un son de percussions inhérent aux consonnes.

Chacun de ces mots et chacune de ces phrases – leur son, leurs nuances, le contexte culturel dont ils tirent leur signification – nous communique une autre dimension de la gratitude. Et on les ressent toutes comme nécessaires ; il n'y aura jamais trop de manières de nommer ou d'exprimer la gratitude. Au contraire, le langage que nous utilisons semble insuffisant, tant le sentiment que nous essayons de mettre en mots est vaste, doté de multiples facettes et quelque peu déroutant.

Novembre est le mois de Thanksgiving aux États-Unis et de fêtes similaires dans d'autres parties du monde. C'est traditionnellement le moment de la moisson où ceux qui labourent la terre récoltent en abondance ce qu'ils ont semé de nombreuses lunes auparavant. Alors, avec tous ceux qui bénéficient de leur dur labeur, ils partagent la nourriture qu'ils ont recueillie, en remerciant la terre, en se remerciant entre eux et en remerciant l'esprit tout-puissant grâce auquel une telle abondance de vie est possible.

Dans la voie du Siddha Yoga, nous aussi, nous consacrons cette période à la réflexion et à la gratitude. À vrai dire, il s'agit là de pratiques permanentes dans la *sadhana*, essentielles toutes les deux pour assimiler les enseignements du Guru et affûter notre perception de la grâce dans les petits et grands moments de la vie.

Pourtant, le fait de réserver un moment particulier de l'année dans ce but et de le faire en compagnie de Siddha Yogis du monde entier a une immense valeur. Souvent, les révélations intérieures relatées par d'autres personnes réveillent notre propre mémoire de Dieu et du Guru. Il nous est plus facile de nous relier à la gratitude profondément ancrée en nous quand nous reconnaissons le même sentiment chez d'autres.

Le Message de Gurumayi pour 2018 est *Satsang* – et je dirais que s'il y avait moyen de résumer la raison et l'objet de notre gratitude, il est dans ce mot. Même un tout petit moment de *satsang* – une milliseconde en compagnie de la Vérité, un aperçu fugitif de notre Soi – est une incroyable chance. C'est une merveilleuse destinée. C'est le fruit de nombreuses vies et une raison suffisante pour se confondre en remerciements. D'où la multitude de chants et de poèmes de la part des grands saints et sages, la difficulté apparente qu'ils ont à exprimer l'étendue de leur gratitude et que paradoxalement ils traduisent en versets magnifiques et captivants. Le saint Kabir a écrit un tel *doha*, ou couplet, un classique qui trouve son équivalent dans des textes de nombreuses traditions, et même dans le *Shiva Mahimna Stotram*. Dans ce poème, Kabir écrit :

Même si je prenais la terre comme papier,
et toutes les forêts comme crayon,
même si je puisais mon encre dans tous les océans,
jamais je ne pourrais finir d'écrire les louanges du Seigneur.ⁱ

L'important, c'est que dans la voie du Siddha Yoga, il n'est pas question d'un *unique* instant en compagnie de la Vérité. Nous n'avons pas non plus à attendre que la lumière jaillisse dans notre conscience de son propre chef.

En nous accordant *shaktipat diksha* et en transmettant son Message, Gurumayi nous a fourni les moyens de revenir constamment en compagnie de la Vérité, constamment. Réfléchissez un moment à ce que cela signifie. Qu'est-ce que cela vous dit de la générosité du Guru ? Et que reste-t-il, inévitablement, d'*inexprimable* sur cette générosité, tant ses profondeurs sont insondables et mystérieuses ?

Il est toujours bon de s'arrêter pour se poser de telles questions et de s'engager dans ce type de réflexion. En vérité, la gratitude ne surgit pas en vous juste parce qu'intellectuellement vous reconnaissez qu'il le faudrait.

Ceci dit, vous pouvez *utiliser* l'intellect ; si vous le suivez jusqu'au bout, votre succession de pensées et de questionnements vous conduira en un espace nouveau et source de révélations. Vous aurez *vraiment* accès à la sagesse et au sentiment de votre cœur.

Ce mois-ci, je vous incite donc à réfléchir soigneusement et intensément à votre pratique du Message de Gurumayi pour 2018. Si votre *sadhana* de cette année vous semble trop vaste pour revenir dessus, commencez par un moment particulier, un moment où vous êtes certain d'avoir savouré votre bonne compagnie ; vous avez goûté à ce que Gurumayi a magnifiquement désigné par *satyarasa*, l'ambrosie de la Vérité. Rappelez-vous à quoi ressemblait ce moment, sa texture, son atmosphère et sa saveur propres. Puis observez où vous conduit votre réflexion – l'exercice mental initial, l'action précise de mettre le doigt sur la mémoire conduisant au souvenir, au *satsang* lui-même et à ce qui suit naturellement.

Pour vous aider dans votre réflexion et dans votre pratique, vous pouvez avoir recours au site Internet de la voie du Siddha Yoga. En novembre, comme chaque année, s'affichera sur le site la galerie des termes pour *gratitude*, avec, chaque jour un nouveau mot accompagné d'un fichier audio. Il y aura des compilations de certains des nombreux enseignements, commentaires et images que vous avez étudiés pendant l'année – une sorte de revue virtuelle des temps forts de la *sadhana* du Siddha Yoga en 2018. Et il y aura aussi une animation très spéciale pour illustrer quelques-unes des nombreuses qualités et des outils de *sadhana* en relation avec le Message de cette année.

En Inde, ce mois de novembre est aussi celui de Deepavali (ou Divali), la fête des lumières. C'est une fête que nous célébrons aussi dans la voie du Siddha Yoga, les flammes qui dansent dans les lampes *diya* symbolisant la divine lumière du Soi, son triomphe et sa capacité à traverser tous les cycles du temps et les fluctuations de cet univers. Il y aura des récits et des galeries de photos sur ce sujet, ainsi que de la musique dans la période du festival (du 4 au 8 novembre).

Deepavali ne tombe pas toujours pendant le mois de la gratitude, mais quand c'est le cas, cette association prend un sens merveilleux. Nous pouvons discerner un fil conducteur entre les deux célébrations.

Quand la lumière du Soi brille en nous, nous avons un sentiment d'abondance, et une abondance de type inépuisable, qui ne change pas avec les circonstances, qui n'est pas affectée par la liste de nos plaintes, aussi longue soit-elle. Au contraire, elle nous aide à mener notre vie avec une plus grande équanimité.

Nous reflétons cette abondance extérieurement, dans les plats que nous préparons et partageons, dans notre façon d'accueillir les autres chez nous et de les remercier pour ce qu'ils ont apporté dans notre vie. Cependant, le vrai fond de cela – le sentiment de plénitude, le contentement, le fait de ne rien désirer de plus et le flot de gratitude qui en résulte – est quelque chose que nous reconnaissons dans notre for intérieur.

Et cette sensation, ce sentiment, c'est la différence entre le « merci » mécanique que nous disons par politesse et la force qui anime notre « merci », celui qui fuse spontanément et de bonne grâce, conformément à sa nature, de notre cœur même. C'est la fontaine qui a jailli bien avant et continuera à jaillir bien après que nos paroles se seront dissoutes dans le silence. C'est le langage des larmes que nous laissons couler sur nos joues, l'expression de nos yeux quand ils brillent comme des étoiles et se plissent aux coins, révélant une tendresse. C'est pourquoi, quel que soit le nombre de mots dont nous disposons dans nos vocabulaires collectifs pour transmettre nos remerciements, il ne pourra jamais y en avoir, il n'y en *aura* jamais assez.

Sincèrement,

Eesha Sardesai



© 2018 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

ⁱ D'après la traduction anglaise © 2018 SYDA Foundation®.