

# Cultiver la gratitude

1<sup>er</sup> novembre 2020

Chères lectrices, chers lecteurs,

En ce mois où la fête de Thanksgiving est célébrée aux États-Unis et dans d'autres pays de l'hémisphère nord, j'ai réfléchi à la nature de la gratitude. Quand on nous demande de quoi nous sommes reconnaissants dans notre vie, ce qui ressort souvent, ce sont les choses qu'on a plaisir à savourer et qui correspondent à nos notions de ce qui est bon ou juste. Pourtant, il y a bien davantage. Nous pourrions nous exercer à reconnaître les nombreuses formes que prend le divin dans notre vie. Une partie de la gratitude consiste à voir la vie elle-même comme une bénédiction, même quand cette bénédiction semble dissimulée par une épreuve. Peut-être que cette situation profite à notre développement spirituel et nous ouvre l'esprit à de nouvelles perspectives.

Mon expérience, c'est que si je surprends mon esprit à élaborer un mélodrame intérieur à cause de quelque chose que j'ai peut-être une raison de détester, je peux renverser la situation en devenant plus conscient de ce qui se passe et en exprimant ce qui mérite ma reconnaissance dans cette situation. Une telle attitude change mon point de vue et m'aide à avancer. Ainsi, je peux, à l'instant même, faire évoluer mon état intérieur vers le contentement et la gratitude.

Au cours de ce mois de Thanksgiving, examinons la signification de la gratitude sur la voie du Siddha Yoga. Comme étudiants du Siddha Yoga, nous avons naturellement de la gratitude pour la grâce de Gurumayi et pour les pratiques et les enseignements du Siddha Yoga.

Gurumayi a enseigné que nous pouvons cultiver la gratitude dans notre cœur en nous remémorant les expériences du monde intérieur qui nous ont été accordées. Quelle extraordinaire point de vue à adopter !

La première fois que j'ai eu notion de *l'existence* même d'un monde intérieur remonte à septembre 1987, quand j'ai commencé à fréquenter le centre de méditation Siddha Yoga de la ville d'Eugene, en Oregon.

Nous avons chanté *Jyota se Jyota Jagao* et, au cours de la méditation qui a suivi, j'ai pris conscience d'un espace dans ma conscience intérieure qui était vaste, calme et tranquillement *animé* par quelque chose pour laquelle je n'avais pas de mots. C'était une partie profonde de moi, mais en même temps, beaucoup, beaucoup plus grande que ma personnalité ou mon esprit. Les années ont passé et un jour j'ai compris que pour revenir à cette expérience, il me suffisait d'y penser. C'était comme choisir entre deux « adresses » différentes dans ma conscience : soit mon esprit calculateur, soit ce vaste espace de silence et de lumière subtile.

Avec le temps, j'ai appris à détourner de plus en plus mon attention des histoires captivantes qui se jouent dans la partie la plus petite de ma conscience pour l'orienter vers la splendeur exaltante de cette lumière, dont je commençais à comprendre qu'elle était mon Soi le plus intime. La chose intéressante, c'est que cet espace n'est absolument pas statique. En accédant au Soi, j'ai l'impression d'amplifier la sensation que j'en ai – ou de l'approfondir, je ne sais pas au juste. Mais je dirais qu'exprimer ma gratitude pour le Soi en me remémorant ces expériences est devenu le point le plus important de ma *sadhana*.

### Expressions de gratitude

Au cours de ce mois où l'on cultive un sentiment permanent de gratitude, je voudrais vous signaler une sélection de pages du site Internet de la voie du Siddha Yoga qui tombent à point nommé.

- Réflexions sur le Message de Gurumayi : chacune des réflexions sur le Message de Gurumayi pour 2020 est l'expression forte de la gratitude éprouvée par un étudiant ou une étudiante du Siddha Yoga pour la transformation qu'a provoquée en lui ou en elle le travail sur l'un des enseignements contenus dans l'exposé par Gurumayi de son Message. De nouvelles réflexions paraîtront au cours du mois.

- Témoignages sur Thanksgiving : une façon de développer votre propre sentiment de gratitude, c'est de lire les expressions de gratitude venant d'autres personnes. Les témoignages de Siddha Yogis en l'honneur du mois de Thanksgiving transmettent leur reconnaissance pour la générosité de la Terre. Après avoir lu ces témoignages, si vous en sentez l'inspiration, vous pouvez écrire et envoyer votre propre expérience de gratitude pour l'abondance de la nature.
- Proverbes sur la gratitude : tout au long de l'histoire, beaucoup de gens réfléchis ont exprimé leur profonde gratitude pour les beautés de la vie et les bénédictions de Dieu. *Proverbs on Gratitude* est un recueil de ces formules inspirantes, conservées précieusement par différentes cultures du monde entier.

## Deepavali et le Nouvel An indien

11-14 novembre (12-15 novembre en Inde) et 15 novembre (16 en Inde)

Deepavali, le festival indien des lumières, est une célébration de la lumière intérieure et des nombreuses formes d'illumination qu'elle procure. Le symbole de cette fête est, de façon tout à fait appropriée, une *deepa*, le mot sanskrit pour « lampe », ou une *diya*, qui désigne une petite lampe à huile souvent faite d'argile. Le nom de la fête, Deepavali, évoque l'image d'une rangée de lampes allumées. Le dernier jour de Deepavali célèbre le retour chez lui du Seigneur Rama après ses quatorze années d'exil dans une contrée sauvage, et la tradition raconte que les routes conduisant à la demeure du Seigneur à Ayodhya, ainsi que toute la ville elle-même, étaient illuminées par des rangées de lumières.

Cette fête ne tombe pas toujours pendant le mois de la gratitude mais elle prend une résonance particulière quand c'est le cas, comme cette année. Un des moments-phares de Deepavali – aussi appelée Diwali – est la *puja* effectuée le dernier jour en l'honneur de Mahalakshmi, la déesse de la beauté et de l'abondance. Chacune des quatre journées de célébration, du 11 au 14 novembre (du 12 au 15 en Inde), exprime de façon différente la gratitude pour l'abondance et le soutien divins.

Le jour qui suit Deepavali – le 15 novembre en Occident, le 16 novembre en Inde – est célébré comme le début de la nouvelle année dans l'État du Gujarat, dans certaines parties du Maharashtra et dans un bon nombre d'autres parties de l'Inde. Reflétant l'immense diversité culturelle de l'Inde, les différentes communautés ont choisi chacune leur propre jour de l'An, mais cette date-là a fini par être généralement connue, y compris au niveau international, comme le Nouvel An indien. C'est un jour de nouveaux départs qui est considéré en Inde comme un des trois jours et demi les plus fastes de l'année.

\*\*\*

Récemment, j'ai mieux pris conscience du lien profond entre la gratitude et le don. Non seulement l'expérience de la gratitude nourrit mon cœur, mais elle m'inspire tout naturellement à être généreux avec les autres. N'est-ce pas une alchimie remarquable de l'esprit et du cœur ? Je me rappelle que, dans une de ses *Bénédictions à chérir*, Gurumayi nous encourage à être généreux. « Donnez pour donner », dit-elle. Je sais que c'est pour nous une invitation à donner pour notre bien et celui des autres – à donner afin de pouvoir être au service de l'autre, à donner parce que c'est nécessaire, à donner parce qu'en le faisant nous pouvons contribuer à élever notre monde de façon importante ou modeste.

Dans la période d'épreuves que nous traversons, nous pouvons avoir l'impression que chacun d'entre nous, en tant qu'individu, a moins à partager. Je pense qu'il est important, pour ceux d'entre nous qui sommes sur la voie du Siddha Yoga, de nous rappeler tout ce que nous avons vraiment. Je m'aperçois que, lorsque je fais la liste des bénédictions reçues, je commence toujours par le fait d'avoir Gurumayi, sa grâce et la voie du Siddha Yoga dans ma vie.

Dresser ma propre liste de bénédictions m'aide aussi à prendre conscience de ceux dont les besoins ne vont pas être satisfaits – et je suis alors reconnaissant d'avoir les moyens financiers ou pratiques de soutenir d'autres personnes par quelques actions modestes, d'être en mesure de faire quelquefois une différence dans leur vie.

En ce mois consacré à la reconnaissance, vous pourriez décider de réfléchir à votre propre expérience de la gratitude et de trouver des façons de donner de tout cœur – et ainsi de servir le monde et d'accroître votre propre sentiment de joie et de paix !

Bien cordialement,

Paul Hawkwood



© 2020 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.