

# Gratitude, la nature de la gratitude ♡

## Un exposé d'Eesha Sardesai

*Gratitude.* C'est un mot que nous révérons sur la voie du Siddha Yoga, une vertu que nous louons, une qualité que nous nous efforçons de cultiver. C'est aussi une expérience que nous connaissons au plus profond de nous-mêmes ; elle est reconnaissable en un clin d'œil, aussi ineffable que sa nature puisse paraître.

Particulièrement à cette époque de l'année, où aux États-Unis on célèbre la fête de Thanksgiving, la gratitude occupe une place prééminente dans notre conscience collective. Gurumayi Chidvilasananda et Baba Muktananda ont donné de nombreuses Intensives *Shaktipat* en l'honneur de Thanksgiving. Plus récemment, nous avons célébré Thanksgiving en tant que *sangha* sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga – en regardant des vidéos qui évoquaient la gratitude, en récitant des prières en remerciement et en participant à des *satsang* par vidéo en direct.

Depuis de nombreuses années, une de mes façons préférées d'exprimer ma gratitude à Gurumayi a consisté à lui écrire des lettres. J'ai souvent écrit à Gurumayi ; je souhaitais qu'elle sache à quel point je lui étais reconnaissante de son amour, de sa grâce, de sa sagesse, de ses bénédictions, de son existence sur cette Terre. En fait, c'est après avoir lu les lettres personnelles que je lui ai adressées que Gurumayi m'a demandé d'écrire des lettres pour le site Internet de la voie du Siddha Yoga. Ainsi, je pouvais partager mes expériences des enseignements de Gurumayi avec vous tous, mes amis siddha yogis et nouveaux chercheurs. Donc en 2018 et à nouveau cette année 2025, j'ai écrit au début de chaque mois une lettre pour ce site Internet. Cela a été un honneur de le faire, un énorme privilège, et ma gratitude envers Gurumayi n'a cessé de grandir pendant ce temps.

J'aimerais rester ici un moment avec vous, dans ce domaine mystique, mystérieux, de la gratitude. Visualisez l'aspect qu'a la gratitude pour vous, la couleur dont elle teint votre monde intérieur. Imaginez le goût que la gratitude vous laisserait sur la langue si c'était un fruit. Sentez la texture qu'a la gratitude quand elle vous enlace, le tissu particulier dont elle est revêtue. Ressentez-vous la gratitude comme une sorte de lumière solaire liquide, qui vous remplit, tournoie et cascade en vous jusqu'à ce que toutes les autres pensées soient effacées et que vous baigniez simplement dans la chaleur et la lumière ? Ou bien percevez-vous quelque chose de différent ? La gratitude a-t-elle plutôt le rayonnement d'un arc-en-ciel ? Le moelleux d'un coussin ? Une somptueuse douceur ou une simple énergie tranquille ?

Quelle que soit votre expérience de la gratitude, ou la mienne, nous pouvons être sûrs qu'elle *nous* appartient en propre. Elle nous est aussi inhérente que le sang dans nos veines et l'oxygène dans nos poumons. Voire encore davantage.

Dans le *Jnaneshvari*, le grand saint poète Jnaneshvar Maharaj emploie l'analogie suivante en décrivant les aperçus du Soi qu'a une personne au cours de sa *sadhana* : « Il faut verser plusieurs fois de l'eau sur le sel pour faire de l'eau salée, dit le saint poète, de même la moindre once de bonheur que ressent l'âme en pratiquant va éliminer le chagrin<sup>1</sup>. »

C'est Gurumayi qui m'a révélé pour la première fois ce passage, et il me revient maintenant à l'esprit parce qu'il reflète ce que Gurumayi enseigne sur la gratitude. Chacune de nos expériences de gratitude – aussi fugace semble-t-elle – prend racine en nous. Sa présence devient immuable, son influence irrévocable ; elle s'avère aussi immortelle que l'âme dont elle émane. « Une fois que votre cœur a goûté à la force de la gratitude, a dit Gurumayi, cette gratitude est là pour rester. »

Bien sûr, notre expérience quotidienne peut sembler contredire cette vérité. Il est très facile d'oublier la présence de la gratitude. Nous pouvons passer des jours, des semaines et même des mois sans ressentir intimement la

moindre gratitude, lui préférant le confort étrange de la colère et du découragement, le cocon douillet de lamentations toujours plus nombreuses. Mais l'oubli n'est pas l'effacement et la force de la gratitude est telle qu'elle n'est pas atteinte par les fluctuations de l'esprit.

Quand nous choisissons *vraiment* de nous en souvenir, de plonger à nouveau dans ce havre intérieur de lumière solaire et de couleurs panoramiques, de fils soyeux et de fruits au goût de miel, nous découvrons que – eh oui ! – la gratitude *a* toujours été là. Elle nous a soutenus pendant tout ce temps.

Aussi incroyable que cela puisse paraître, je dirais qu'il y a là quelque chose de tout à fait naturel. Tout dans cet univers vibre de mémoire. Les scientifiques continuent à découvrir des graines et d'autres tissus végétaux anciens profondément enterrés dans le sol, dont certains sont vieux de dizaines de milliers d'années. Cette matière végétale a été préservée au cours du temps par une épaisse couche de sol gelé. Il semblerait impossible qu'elle puisse encore générer de la vie, pourtant c'est exactement ce qui s'est passé quand les scientifiques ont récupéré les graines et les tissus végétaux et les ont cultivés dans des conditions appropriées.

Les humains, eux aussi, font preuve d'une remarquable capacité de mémoire, pas seulement au sens cognitif, mais au niveau de nos cellules, dans nos muscles et nos tendons. Je suis certaine que beaucoup d'entre vous ont entendu l'expression « mémoire musculaire ». Elle désigne le fait que nos muscles deviennent plus aptes à accomplir des tâches spécifiques quand nous les effectuons de façon répétée. C'est dû au fait que les voies neuronales entre notre système nerveux central et nos cellules musculaires se renforcent grâce à une pratique régulière. Finalement, nos mouvements deviennent automatiques et l'art de les accomplir est tout simplement établi en nous. C'est pour cela que nous pouvons passer des années sans utiliser un vélo et pourtant savoir encore comment nous en servir – où poser les mains et les pieds, comment maintenir l'équilibre, comment freiner.

Sur la voie du Siddha Yoga, Gurumayi nous enseigne à pratiquer le souvenir au cours de notre *sadhana*. Pensez, par exemple, aux photos de cœurs et de la lettre AUM sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga. Au cours des années, partout où elle voyageait dans le monde, Gurumayi voyait des cœurs et des AUM au cours de ses promenades. C'est pourquoi en 2015, quelques années après la rénovation du site Internet de la voie du Siddha Yoga, Gurumayi a donné pour consigne de prendre des photos des cœurs et des AUM visibles dans la nature à Shree Muktananda Ashram et de publier quelques-unes de ces photos sur le site.

Selon ma compréhension, Gurumayi a donné cette instruction parce qu'elle est profondément convaincue que nous avons un lien avec la nature. C'est à cause de ce lien que Gurumayi prend des exemples dans la nature quand elle expose ses enseignements. Autrement dit, nous pouvons imiter la nature car nous faisons *partie* de la nature.

Les enseignements de Gurumayi nous font prendre conscience que la Vérité existe et qu'elle peut être perçue – en nous, autour de nous. À cette fin, j'ai entendu Gurumayi dire à beaucoup de gens que chaque fois que nous apercevons un AUM ou un cœur dans notre environnement, nous pouvons y voir un aimable rappel, une façon pour la nature de nous demander : « As-tu chanté le mantra primordial AUM aujourd'hui ? As-tu visité ton cœur aujourd'hui ? » Et alors, ce moment devient un moment de *souvenir*, de gratitude. Comme j'ai aussi entendu Gurumayi le dire, « le cœur est la demeure de la gratitude. »

Ce qu'il y a de merveilleux dans le fait de se rappeler, et particulièrement de se rappeler la gratitude, c'est que c'est une activité propulsive dont l'impact se développe de façon exponentielle vers l'extérieur. J'ai indiqué plus haut que la gratitude pouvait prendre la forme de la lumière du soleil, de rayons de lumière vibrant dans tout notre être. Quand cette lumière atteint le bout de vos doigts et le haut de votre tête, quand elle a donné un éclat doré à votre perception et enveloppé chaque pouce de votre être dans

son rayonnement – que se passe-t-il ? Vous ne trouvez pas qu'elle a besoin d'un endroit où aller ? La gratitude désire ardemment s'incarner, prendre forme. Elle est impatiente de s'exprimer ; elle a vocation à se manifester.

Maintenant, qu'est-ce que cela signifie pour vous, comment se manifeste et se ressent la gratitude dans votre vie, c'est à vous de le découvrir. Je vous ai fait part ici de mes premières contemplations des enseignements de Gurumayi, mais il y a évidemment davantage matière à étudier et à comprendre pour nous tous. Je vous invite à continuer à réfléchir à ces enseignements, à vous réunir dans vos cercles de *sadhana* et à discuter de la façon dont vous allez mettre la gratitude en action.

Mais j'ai une demande à vous faire. Nous autres, êtres humains, avons une étonnante propension à l'auto-analyse. Jour après jour, nous nous scrutons, nous posant des questions telles que : Est-ce que je suis beau / belle ? *Assez* beau / belle ? Est-ce que je suis quelqu'un de fort ? *Suffisamment* fort ? Quelqu'un d'intelligent ? *Suffisamment* intelligent ? Nous pouvons continuer indéfiniment ainsi. Alors ma demande, quand il s'agit de l'expérience de la gratitude, particulièrement la gratitude que nous avons ressentie pour avoir reçu *shaktipat* du Guru, c'est de nous abstenir d'analyser la largeur, la profondeur et l'étendue de notre expérience. Nous n'avons pas besoin de nous demander si nous éprouvons *suffisamment* de gratitude.

Je suis, comme toujours, reconnaissante envers Gurumayi d'avoir acquis cette compréhension – d'être vigilante, d'éviter de juger, de douter, ou de m'interroger après coup sur la valeur de mes expériences de gratitude. Je suis aussi reconnaissante envers Gurumayi de m'aider à prendre mieux conscience de la façon dont je peux évoluer dans le monde avec une attitude de gratitude. Dans ce processus, j'ai découvert que donner vraiment de moi-même tout en ayant un cœur reconnaissant exige de la force. C'est la différence entre toujours espérer que quelqu'un d'autre va remplir ma coupe et reconnaître la complétude inhérente à mon Soi – et

agir à partir de cette sagesse. Cela, j'ai fini par le comprendre, est à l'origine de la dignité, de la réelle élégance dans la manière.

\*\*\*

Comme la plupart d'entre vous le savent, cela fait maintenant de nombreuses années que j'offre de la *seva* à Shree Muktananda Ashram et que j'ai le privilège de la compagnie de Gurumayi. Et il y a quelque chose que j'ai remarqué lorsque je suis près de Gurumayi et dont j'aimerais vous faire part – parce que vous aimeriez sans doute le savoir, vous aussi.

À chaque instant, Gurumayi pense au *sangha* mondial du Siddha Yoga et aux nouveaux chercheurs qui n'ont pas encore commencé leur voyage sur la voie du Siddha Yoga. Tout ce que dit Gurumayi, tout ce que fait Gurumayi, tout enseignement que transmet Gurumayi – elle le fait en ayant à l'esprit tous les siddha yogis et nouveaux chercheurs. Chaque fois qu'il se passe quelque chose dans le monde – que ce soit positif ou négatif – Gurumayi pense à vous.

À ce propos, permettez-moi de vous raconter une anecdote.

Le mois dernier – octobre, le mois de Baba – Gurumayi faisait une de ses promenades habituelles sur le terrain de l'Ashram. L'automne prenait un tournant décisif ; des feuilles aux tons roux et dorés recouvraient l'herbe. En contemplant cette scène sereine d'automne, Gurumayi a eu l'idée d'en faire profiter tout le monde sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga.

Pourquoi est-ce que je dis que Gurumayi a eu cette « idée » ? Comment, vous demandez-vous peut-être, est-ce que je le sais ? Eh bien, il se trouve que j'en ai entendu parler par quelqu'un qui accompagnait Gurumayi dans sa promenade. Cette personne était en train de parler de la *seva* qu'elle offre dans l'Ashram lorsque Gurumayi a attiré son attention sur les feuilles qui jonchaient le sol alentour.



Gurumayi a dit : « Regarde ! La nature a offert des milliers et des milliers de feuilles à la Terre. Il faut faire profiter tout le monde de cette abondance. Il y a bien prochainement une fête qu'on appelle *Happy Thanksgiving Day*, le jour des remerciements ? Oui ! Nous devons montrer comment la nature célèbre sa gratitude envers notre Mère la Terre. Donc – tu vas faire *ceci et cela*. » Gurumayi lui a donné des instructions précises sur ce qu'il fallait élaborer.

La siddha yogi était ravie de se voir confier cette mission de *seva*. Elle s'est dépêchée de l'accomplir ! Et cette vidéo intitulée « Gratitude, la nature de la gratitude ♡ » est le fruit de la promenade qu'a faite ce jour-là Gurumayi sur le terrain de l'Ashram.

Maintenant, n'ai-je pas mentionné un peu plus tôt que Gurumayi pensait à vous ? Je voudrais que vous sachiez que grâce à cette vidéo vous célébrez un *joyeux* Thanksgiving avec Gurumayi et que Gurumayi le célèbre avec vous.

Et n'ai-je pas dit que la gratitude était impatiente de s'exprimer ?

De nombreux parents, quand ils visitent Shree Muktananda Ashram, disent à Gurumayi que leurs enfants adorent les galeries de photos sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga – particulièrement les AUM et les cœurs. Cela fait très plaisir à Gurumayi. L'intention de Gurumayi a toujours été que ces AUM et ces cœurs transmettent les enseignements de la voie du Siddha Yoga à des gens de tous âges.

À de nombreuses occasions, Gurumayi a remarqué que des paquets de feuilles gardent la forme de AUM ou de cœurs même une fois tombés sur le sol. Dans cette vidéo, donc, vous verrez quelques cœurs qui ont été façonnés par la nature elle-même. D'autres ont été créés par les siddha yogis dans l'Ashram – pour souligner, comme l'a dit Gurumayi, « la vitalité du cœur de notre Mère la Terre ».

Quand Gurumayi a appris que j'écrivais cet exposé sur la gratitude et que j'y inclurais une présentation de la vidéo, elle a demandé si j'avais pensé à ce que dit le Seigneur Krishna dans la *Bhagavad Gita* à propos d'une feuille qu'on lui offre.

J'ai répondu : « Oui ! Absolument, je vais utiliser ce verset dans mon exposé ! »

Donc, le voici. Le Seigneur Krishna – le Guru, le Maître suprême – dit à son bien aimé disciple Arjuna : « Si on m'offre même une simple feuille – ou une fleur, un fruit ou de l'eau – avec dévotion, je l'accepte<sup>2</sup>. »

Par cette vidéo émouvante, je sens vraiment que Gurumayi exprime ses remerciements à nous tous qui pratiquons le Siddha Yoga. Je sais que nos pratiques assidues projettent de la lumière dans ce monde – et je sais aussi que, grâce à nous, de nouveaux chercheurs peuvent découvrir leur voie spirituelle.

Pendant cette heureuse période de Thanksgiving, je vous exprime à tous mes sincères remerciements pour avoir lu mon exposé.



© 2025 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.

---

<sup>1</sup> Swami Kripananda, *Jnaneshwar's Gita: A Rendering of the Jnaneshwari* (State University of New York Press, 1989), versets 18.36.772-73, p. 316.

<sup>2</sup> *Bhagavad Gita* 9.26; traduction anglaise © 2025 SYDA Foundation®.