

## Mon cœur reconnaissant

### Des Siddha Yogis font part de leurs expériences de gratitude

Un des enseignements de Gurumayi que j'ai toujours gardé dans mon cœur, c'est celui du pouvoir de la gratitude.

Depuis de nombreuses années, j'ai développé la pratique d'écrire tous les jours dans mon journal sur la gratitude. Chaque jour, je note vingt-et-une raisons que j'ai eues ce jour-là d'être reconnaissant. Cela fait environ quinze ans que je fais cela et, aujourd'hui encore, je ne manque pas d'être surpris quand je reviens sur cette pratique. Une journée qui n'a l'air de rien peut contenir environ quarante choses étonnantes dont on peut se réjouir (bien que mon objectif soit de noter vingt-et-une choses par jour, j'ai souvent beaucoup plus à écrire et je continue jusqu'à ce que j'aie envie d'arrêter). Quant à une journée vraiment en or, si je prends le temps d'écrire à propos de toutes les choses formidables qui s'y sont produites, j'ai l'impression que la journée *entière* peut être fixée pour mémoire sur le papier, créant quelque chose sur quoi revenir au fil du temps.

Mon expérience, c'est qu'en pratiquant consciemment la gratitude, la façon dont je regarde les choses a changé. Je prends le temps de remarquer des choses auxquelles, autrement, je n'aurais pas prêté attention. Par exemple, l'image facile à rater d'un écureuil détalant entre les arbres avec la gueule pleine de graines devient absolument fascinante.

Il y a sept ans, quand j'ai commencé à servir dans l'équipe de Shree Muktananda Ashram, j'ai changé ma façon d'écrire mes notes sur la gratitude. Je me suis mis à les rédiger sous forme de lettres, datées et signées, adressées à la Déesse Mahalakshmi. J'ai appelé la déesse par un de ses noms, Saubhagya. En hindi, *saubhagya* signifie « bonne fortune » et « destinée ». J'ai senti qu'en faisant cela, je reconnaissais la bonté présente dans ma vie comme une forme de la déesse.

Je commence la première ligne en écrivant que je suis reconnaissant d'avoir Gurumayi dans ma vie. Je n'ai pas de formule standard pour écrire cette première ligne. Je laisse l'essence de mon sentiment s'exprimer chaque jour d'une façon différente :

Je remercie d'avoir les enseignements de Gurumayi dans ma vie.

Je suis reconnaissant de vivre dans un monde où, si je veux entendre mon Guru chanter, je peux facilement passer un enregistrement d'un *namasankirtana* et chanter avec elle.

Je suis reconnaissant aujourd'hui d'avoir reçu le *darshan* de Gurumayi.

Pour terminer cette pratique quotidienne, j'ai pris l'habitude de mettre en alternance dans la poche de mon manteau toute une variété de pierres en forme de cœur. Chaque fois qu'au cours de la journée je sens la pierre dans ma poche, je le prends comme un rappel de noter mentalement quelque chose à remercier en cet instant. Quand j'arrive à la fin de ma liste quotidienne de gratitude, je prends cette pierre et je la pose sur les *padukas* installés sur ma *puja* comme une offrande symbolique de mon cœur au Guru.

Un matin d'octobre dernier, j'entrais dans le hall du rez-de-chaussée d'Anugraha quand j'ai entendu un petit dé clic. Une porte s'est ouverte et Gurumayi est entrée. Je me rappelle encore avoir vu son vêtement de soie corail onduler dans la lumière de ce matin d'automne. Gurumayi a regardé par les grandes baies vitrées. C'était un de ces instants où les choses paraissent complètement immobiles, bien qu'elles soient en mouvement.

J'ai souri à Gurumayi en saluant ; elle a croisé mon regard et m'a souri à son tour.

« Je suis contente que ce soit *toi* que je vois ici, a-t-elle commencé, tout en cherchant quelque chose dans une poche. Je m'étais dit qu'aujourd'hui, j'allais donner ceci à la première personne que je verrais dans le hall du rez-de-chaussée... »

Dans un geste rapide, Gurumayi a montré dans ses mains un cœur de quartz rose, brillant et finement ciselé. J'ai tendu les deux mains pour recevoir ce présent. C'était la chose la plus précieuse que j'aie reçue.

Avec une grande joie, j'ai dit : « Merci beaucoup, Gurumayi. Je vais le garder précieusement toute ma vie. »

Gurumayi a hoché la tête, puis elle l'a inclinée en disant : « Est-ce que ce n'est pas ici que nous nous sommes rencontrés pour la première fois ? »

Les mots se sont bousculés dans ma bouche : « Oui, oui ! C'est juste à l'extérieur du hall du rez-de-chaussée que je t'ai vue pour la première fois de mes propres yeux. »

J'étais extrêmement touché que Gurumayi se souvienne du moment où, il y a des années de cela, j'étais venu pour la première fois à Shree Muktananda Ashram et où je l'avais rencontrée dans la cour, à quelques pas de l'endroit où nous nous trouvions maintenant.

« Et maintenant, nous avons un autre souvenir lié à cet endroit » a poursuivi Gurumayi, souriante, en traversant le hall.

J'ai immédiatement mis le cœur de cristal dans la poche de poitrine de ma veste et je l'ai gardé toute la journée près de mon cœur, le sortant de temps en temps pour vérifier que je l'avais vraiment et que ce merveilleux instant n'était pas un rêve.

La pierre elle-même était magnifique et le plus extraordinaire, c'est qu'elle dégageait une magnifique fragrance. C'était la première fois de ma vie que je découvrais une pierre ayant un parfum, et en plus un parfum qui embaumait autant que celui-ci.

Plus tard, ce soir-là, quand je suis rentré chez moi, j'ai immédiatement pris le temps d'accueillir ce cadeau dans ma vie. Je l'ai placé sur mon autel de *puja* et j'ai dit une prière pour accueillir de tout mon cœur les bénédictions de Gurumayi qui l'accompagnaient. Pour moi, recevoir cette pierre, c'était comme recevoir Chintamani, la pierre à souhaits mentionnée dans les Écritures indiennes.

Assis devant ma *puja*, j'ai réalisé que mon regard était posé sur un enseignement de Gurumayi que j'avais encadré. L'enseignement est extrait de son livre *Mon Seigneur aime les cœurs purs*. Il tient en une ligne, et il dit :

*Où que tu places ton cœur, c'est là que tu finiras.*

Alors, les larmes me sont venues. Voyez-vous, cet enseignement est sur ma *puja* depuis mon enfance. Je l'ai noté avec l'écriture d'un enfant de sept ans et je me souviens de ma prière d'alors de servir Gurumayi. C'était mon souhait permanent – à tel point qu'après avoir lu cet enseignement je m'étais mis à dessiner des cœurs, à les découper et à les placer sur ma *puja*. Placer mon cœur aux pieds de Gurumayi était symbolique, parce que c'était là où je voulais finir. C'était de là que venait mon petit rituel de transporter des pierres de gratitude.

Donc, ce jour-là, assis devant ma *puja* après avoir reçu ce cœur de Gurumayi, je ne pouvais que laisser les larmes couler, et, en effet, elles ont bien coulé – coulant d'un mouvement profond dans le cœur, une reconnaissance si profonde que je ne pouvais lui donner de nom.

Voilà, j'avais donné mon cœur à mon Guru, et voilà, elle était venue ce matin-là dans le hall du rez-de-chaussée en portant le présent de son cœur, qu'elle avait l'intention de donner à la première personne qu'elle verrait là à cet instant. J'ai vraiment saisi que c'est ce que fait le Guru. Elle est constamment en train de chercher des manières de partager son amour avec des chercheurs. Pour chacun de ses disciples, le Guru vient porteuse de son amour, cherchant des façons de le partager avec nous.

Comme récepteur de son amour, qui a transformé ma vie et continue de le faire, j'ai laissé couler les larmes ce soir-là et j'ai tenu le cristal à deux mains en *anjali mudra* en exprimant mes remerciements.

Peu après avoir accueilli dans ma vie cette pierre, que je me suis mis à appeler avec amour Chintamani, ma pratique de la gratitude a changé.

Au lieu de noter des choses, je tiens maintenant cette pierre dans mes mains et je l'utilise pour énumérer mes nombreux remerciements. Le cœur lui-même excelle à rappeler la première chose pour laquelle je continue à remercier : l'amour de Gurumayi.

Chintamani est posée près de mon lit sur un plateau spécial en céramique, et elle continue à répandre sa douce fragrance, comme pour me rappeler qu'effectivement, quand on a reçu l'amour du Guru, il y a toujours une raison d'offrir des remerciements.

*~ un membre de l'équipe de Shree Muktananda Ashram*



© 2021 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.