

La gratitude

Jnanacandra

Transcription en français à partir de l'anglais

Aujourd'hui, nous approchons déjà la fin de notre retraite en ville. Nous avons parcouru un chemin d'intensification de notre pratique du Dharma de diverses façons, pendant cette semaine. Mais cette intensification n'a pas été effectuée d'une façon dure ni forcée. Au contraire, nous avons essayé de nous ouvrir, de nous relâcher vers un mode plus réceptif et d'habiter ce que Bhante appelle le mandala de l'appréciation esthétique. Et il y a diverses angles à cela, différentes façons de le faire. Nous avons entendu parler de diverses choses qui peuvent faciliter une réorientation du mode utilitaire vers le mode appréciatif. Nous avons entendu parler de l'art, de la beauté, et de maintes autres choses, et aujourd'hui, je souhaite parler de la gratitude.

Dans mon expérience je peux dire que la gratitude est une façon très puissante et un outil très efficace pour engendrer cette réorientation. La gratitude n'est pas une chose très mise en avant dans le Canon pâli ; nous entendons beaucoup parler plus de metta, de karuna ou compassion, de shradha ou foi. Mais, même si ce n'est pas un des concepts clefs connus dans l'enseignement bouddhiste, c'est mentionné, sans aucun doute dans les textes anciens. Le mot en pâli pour la gratitude est katannuta, et Bhante fait le remarque que même le Bouddha lui-même, après son Éveil, a ressenti la gratitude. Celui que venait de gagner la plus grande victoire a ressenti la gratitude envers l'arbre, l'arbre de la bodhi qui l'avait ombragé. La gratitude est donc une émotion positive qui était valorisée au temps du Bouddha et qui est mentionnée dans les textes.

À mon avis, la gratitude mérite beaucoup plus d'attention de nos jours que ce n'était le cas au temps du Bouddha, et cela nous explique peut-être pourquoi elle est moins mentionnée dans les anciens textes. Une chose est que nous avons une attitude beaucoup plus individualiste. Nous faisons l'expérience de nous-même en tant qu'unité séparée, en tant qu'agent libre, et nous ignorons facilement à quel point nous sommes intimement liés aux autres, à quel point nous sommes qui nous sommes grâce à tout ce que nous avons reçu de la part des autres.

Une autre chose aujourd'hui est le fait que la technologie nous mène à croire que nous contrôlons les choses. Nous semblons avoir dompté la nature à un certain point. Alors nous voyons moins de raisons que nos ancêtres pour ressentir de la gratitude, par exemple pour une bonne récolte. Et aujourd'hui nous avons une tendance à penser en termes de droits ; nous pensons avoir le droit à certaines choses. Nous attendons à ce que le bus ou le train arrive à l'heure et à ce qu'ils nous emmènent là où nous souhaitons aller. Il est probablement rare que nous pensions « Waouh ! Quelle chose merveilleuse que les transports en commun ! Pendant des milliers d'années les gens étaient obligés à se déplacer à pied, et maintenant nous avons des trains et des bus ; qu'est-ce que c'est merveilleux ! » Combien de fois vous êtes-vous dit cela ?

La gratitude est une émotion très puissante, une émotion très puissante et très transformatrice. Dans mon expérience, c'est comme lorsque vous êtes dehors par un jour nuageux et vous regardez paysage étendu et ouvert, et puis soudain le soleil perce les nuages. À ce moment-là – vous connaissez ce moment ? – c'est merveilleux,

le paysage est complètement transformé. Dans un sens, vous voyez encore les mêmes arbres et les mêmes collines et les mêmes champs, et pourtant, c'est aussi un paysage tout à fait différent, juste parce que le soleil est apparu et l'a inondé de lumière. C'est cela, mon expérience de la gratitude. Dans une situation je peux me sentir un peu lugubre, un peu renfermée, un peu serrée, mais dès qu'il y a de la gratitude, si j'ai une pensée pleine de gratitude ou si je me souviens d'une chose pour laquelle j'ai de la gratitude, alors tout d'un coup c'est comme si mon expérience s'emplissait de lumière.

Ou peut-être vous êtes familier avec la façon dont les gens parlent de voir le monde soit comme un verre à moitié plein, soit comme un verre à moitié vide. Ça, c'est la même chose. Que vous voyiez le monde comme un verre d'eau à moitié plein ou comme un verre d'eau à moitié vide, ce sont deux univers différents en termes de ressenti. Si vous pensez que le verre est à moitié vide, vous avez un sens de manque, un sens de désir et de besoin, un sens que personne ne s'occupe de vous, que ce n'est pas juste, que vous n'avez pas ce que vous voulez. Mais si vous voyez un verre à moitié plein, c'est une histoire tout à fait différente. Waouh ! Un verre à moitié plein d'eau ! L'eau est quelque chose de beau à regarder. Elle est mystérieuse et curieuse. Elle bouge, il y a des reflets sur la surface, et des petites ondes. Même une seule goutte d'eau, si vous regardez de près une seule goutte d'eau, elle est mystérieuse et belle. Et là vous avez toute une moitié de verre pleine de gouttes d'eau ; que c'est merveilleux ! C'est une expérience tout à fait différente.

Alors, pourquoi la gratitude est-elle une émotion si puissante et transformatrice ? Je crois que c'est parce que la gratitude, le moment de gratitude que nous éprouvons, coupe d'un seul coup tous les poisons-racines. Dans le moment où je ressens là gratitude, pendant ce moment-là j'ai tranché tous les trois poisons-racines. Comment cela ?

Le premier poison-racine est l'avidité ou le désir. Quand je suis dans un état de désir, je suis intensément focalisée sur ce que je veux, ce qui veut dire que je suis intensément focalisée sur ce que je n'ai pas. J'ai un sentiment très fort de séparation de ce que je souhaite avoir. Le moment où je me tourne vers une pensée ou une pulsion de gratitude dans mon cœur, je me focalise sur quelque chose de différent, sur ce que l'on m'a donné, sur ce que j'ai reçu. Ainsi, d'une perception de manque, je m'oriente vers une perception de richesse, vers un sentiment de recevoir, d'être bénie. Je ne crois pas qu'il soit possible de ressentir le désir et la gratitude en même temps. Quand vous ressentez de la gratitude, alors pendant ce moment, l'avidité est relâchée.

Et la même chose se produit avec le deuxième poison-racine, la haine. Appelons-le l'aversion car cela est moins fort. Quand je suis dans un état d'aversion, je suis très focalisée, et je suis focalisée sur quelque chose que je n'aime pas, que je ne veux pas. Je suis focalisée sur quelque chose qui ne me plaît pas et que je trouve désagréable. C'est une intense attention à quelque chose que je trouve profondément déplaisant. Bien évidemment, cela ne contribue pas à mon bonheur. Au moment où je ressens de la gratitude, je réoriente mon attention vers quelque chose de positif ; je me remémore quelque chose de positif que l'on m'a donné. Je me tourne vers ce que j'apprécie. Alors, chaque moment de gratitude est un moment où je me tourne vers ce qui est positif, où je prends conscience de toutes les choses positives qui me sont arrivées, ou des choses positives dont je fais l'expérience ici est maintenant. C'est

donc encore une réorientation de perspective ou d'attention de ce qui est laid vers ce qui est beau, de ce qui est douloureux vers ce qui est agréable.

Et maintenant le troisième poison-racine, l'illusion ou l'ignorance ; celui-ci est un gros poison. Mais une des notions clefs que nous avons par rapport à l'illusion est la notion que nous avons un soi fixe et séparé. Ainsi, le moment où nous ressentons la gratitude, le moment où nous éprouvons de la gratitude dans notre cœur, est un moment où nous faisons l'expérience de l'interrelation. Par exemple, nous nous rappelons de quelque chose qu'une autre personne a fait qui a eu un impact positif sur nous, qui a changé notre vie, ou qui nous a changé, et ceci est un moment d'appréciation de l'interrelation. Et cela affaiblit et mine le sens d'être fixe et séparé.

Alors, chaque moment dans notre vie où nous ressentons la gratitude, où nous avons de la gratitude dans notre cœur, est un moment où nous lâchons temporairement ces trois poisons, et ceci est un grand soulagement. Le moment où je ressens de la gratitude est le moment où mon monde s'ouvre, mon auto-obsession se relâche un peu et nous entrons le plus grand mandala.

Pour aujourd'hui, pour notre journée de pratique, la dernière journée de la retraite en ville, je suggère donc que nous essayions de contacter cette émotion ou cette attitude de gratitude le plus souvent possible, même dès que nous sommes en chemin vers notre travail, ce matin. Nous ne sommes pas levé depuis longtemps alors que nous sommes en route pour le travail, mais même à ce moment-là nous pouvons réfléchir à ce que nous avons déjà reçu pendant les quelques heures où nous avons été debout. Peut-être ce matin nous nous sommes réveillé béni par un bon sommeil. Cela est déjà bien. Nous nous sommes probablement tous réveillés dans un lit ; ça, c'est bien. Nous le prenons probablement pour acquis, mais en réalité il y a plein de gens que ne se réveillent pas dans un lit. Nous avons probablement un toit au-dessus, une maison sûre, probablement chaude. Cela n'est-il pas bon ? Peut-être nous avons pris une douche chaude – quelle luxe ! Même Siddhartha, avec tous ses palaces, n'avait probablement pas une douche chaude. Nous avons mangé un petit déjeuner, avec de bonnes choses, probablement un choix plus grand que cela n'a été possible des générations durant. Peut-être étions-nous entouré d'autres personnes avec qui nous vivons dans une relation aimante. Toutes ces choses, trop souvent, nous les prenons pour acquises. Mais nous pourrions réfléchir « Tiens, j'ai reçu tellement de choses dans ces quelques moments qui ont suivi mon réveil ».

Nous vivons dans une société qui nous offre un degré raisonnable de sécurité ; probablement, nous nous sommes tous levés et nous préparés à aller travailler sans nous inquiéter pour notre sécurité. Nous pouvons avoir de la gratitude pour cela ; ce n'est pas comme cela partout dans le monde. Peut-être nous avons mis en marche notre voiture et, ouais, ça marche ! N'est-ce pas extraordinaire, si l'on s'arrête pour y penser, une voiture qui se met en marche ; quelle chose complexe et étonnante, et la plupart du temps ça marche. Ou peut-être vous avez pris un bus ou un train. Comme c'est beau que d'habiter dans une société qui est suffisamment stable, organisée et prospère pour offrir de telles services ! Tout cela, nous pouvons en ressentir de la gratitude.

Et encore plus fondamental, pensez à votre corps. Peut-être êtes-vous en bonne santé et dans ce cas-là, quelle chose merveilleuse à chérir, quel cadeau ! Quelle chose extraordinaire que cet organisme qui vit, qui respire, plein de sensations, de

sentiments. Nos sens nous offrent des cadeaux à tous les moments. Et notre esprit est peut-être encore plus merveilleux. Quelle chose mystérieuse. La conscience est si sensible, si vivante, si éveillée, elle répond si bien au monde, à ce qui entre par les sens, elle est si créative et si changeante.

Alors, même à 7h30 quand vous allez au travail, il y a toutes ces choses auxquelles vous pouvez réfléchir, que vous avez déjà reçues et pour lesquelles vous pouvez éprouver de la gratitude. Peut-être pourriez-vous faire cet exercice à plusieurs reprises pendant la journée. Par exemple, pendant la pause-déjeuner, réfléchissez à tout ce qui vous a été donné, à tout ce que vous avez reçu. Écrivez-le si cela vous aide. Vous pourriez avoir une page pour la matinée, une page pour la pause de midi et une page pour la soirée, où vous réfléchissez à toutes les choses pour lesquelles vous éprouvez la gratitude. Cela changera vraiment votre état d'esprit, votre perspective. Les scientifiques explorent le bonheur et les conditions dans lesquelles les gens ressentent le bonheur, et ils ont trouvé que la gratitude est une des émotions qui correspondent particulièrement fortement à l'expérience du bonheur. Ainsi, plus vous ressentez de la gratitude, plus il y a de chances pour que vous soyez heureux.

Une autre chose que vous pourriez faire aujourd'hui si cela vous inspire, c'est de mettre quelque chose de beau dans votre poche, une jolie pierre précieuse ou quelque chose d'autre qui est petit. Et chaque fois, pendant la journée, que vous ressentez cet objet, arrêtez-vous juste pendant un moment pour vous mettre en contact avec un sens de gratitude. Vous pouvez le faire d'une façon très légère, sans forcément utiliser beaucoup de réflexion mentale. Touchez tout simplement ce sens de gratitude, ce sens d'être béni, ce sens d'avoir tant reçu ; corps, esprit, la terre sous mes pieds, juste un sens de « Ah, merci. » Et dans chaque moment où vous faites cela pendant la journée, vous lâcherez temporairement l'avidité, la haine et, à un certain point, l'illusion d'être complètement séparé, et vous entrerez un peu, à ce moment-là, dans le plus grand mandala.

Je vous souhaite donc une bonne pratique aujourd'hui.