

La gratitude

Chapelle 13 décembre 2020

La gratitude est un moyen de nous aider à ouvrir le cœur et à comprendre où est la libération, où est notre bonheur. Il y a des moments où c'est facile de dire merci ; l'élan vient parfois tout seul. Et il y a des moments où c'est difficile ou même impossible.

Comment rester ouverts à la gratitude ?

**« Nous ne pouvons pas changer le monde
mais nous pouvons changer notre regard sur le monde. »**

Ajahn Sumedho

Lorsque la situation est bonne, – que la nature est belle et que je sais la voir, que l'autre est sympathique et fraternel, que le corps est en bonne santé, que l'esprit est content... – nous pouvons conscientiser ce bonheur et ajouter une qualité de gratitude.

Au lieu de juste profiter de notre bon karma du moment, nous pouvons reconnaître ce qui est et générer la gratitude.

Que la vie est belle parfois ! Quelle merveille de respirer, de rencontrer les autres, d'être en sécurité dans un pays en paix, d'avoir des gens qui se soucient de notre santé, de pouvoir manger à notre faim, d'être au chaud en hiver.... C'est important de se souvenir de tout ce que nous avons déjà et qui est si essentiel !

« Nous nous plaignons lorsque nous tombons malades, mais qui se réjouit le matin d'être en bonne santé ? » dit André Comte-Sponville.

La gratitude peut être un exercice qui combat nos habitudes égocentrées, pessimistes ou dépressives. Oui, il y a l'imperfection autour de nous et en nous. N'oublions pas qu'il y a aussi tant de bonté et de beauté.

Quand la situation devient difficile et problématique – qu'il fait vilain temps, que les autres sont hostiles ou indifférents, que nos proches ou nous-même tombent malades, que le poids du monde pèse sur nos épaules...– est-il possible de se lier tout de même à la gratitude ? Comment avoir de la gratitude dans la situation actuelle liée au corona ? **La gratitude est peut-être impossible mais nous pouvons reconnaître que l'épreuve fait grandir, si nous savons la mettre à sa place.**

C'est tout le chemin vers l'Eveil : comprendre dukkha.

Que ce soit au niveau personnel ou sociétal, les choses changent. Tout ce qui émerge a un début, une apogée et un déclin. Il y a la naissance, la vie et la mort.

C'EST AINSI.

Le moi, le nous, aime que les choses aillent vers le mieux, qu'elles progressent, que ce soit plus confortable et sûr, que chacun soit heureux... Nous avons horreur d'être sur le déclin, de devenir vieux, de perdre nos avantages. C'est important de ressentir ce réel du moi qui a ses préférences.

La Première Vérité du Bouddha nous dit : la vie est impermanente; parfois il y a souffrance. La naissance est souffrance, la maladie, la vieillesse et la mort sont souffrance. C'est ce que la méditation permet de reconnaître, de vérifier et d'admettre. C'est très difficile d'accepter le déclin. Nous voulons garder nos privilèges, la santé, la jeunesse, notre confort, notre souplesse relationnelle, notre bien-être, et... nous ne faisons que créer plus de souffrance. La fin des expériences agréables crée la soif. Nous nous accrochons à la vie et nous créons la

souffrance. Nous ne sentons plus le corps ; il n'y a que le mental emprisonné dans la peur et il empêche la vie de s'exprimer dans l'instant. **Nous sommes coupés de la gratitude et de la reconnaissance pour l'instant tel qu'il est.**

N'est-ce pas notre responsabilité de ne pas participer à la soif générale, à un « sauve qui peut » personnel ou sociétal ? Comment rester dans la gratitude ?

Nous pouvons constater combien le mental est peu fiable. Il est conditionné par l'expérience. La gratitude est facile dans de bonnes conditions ; elle devient impossible quand l'expérience est un défi douloureux. Pour se libérer de cet aveuglement, la clé c'est de revenir à l'instant : un corps présent, ancré dans le plaisir de juste être là, maintenant, entouré de l'espace et du silence.

**« Toutes les rivières, tous les ruisseaux se réunissent dans l'immense océan.
Toutes les notions de sagesse, de discernement se réunissent dans l'attention au corps.
Ceci est une constatation très importante. »**

Le Bouddha

Merci pour ce qui est donné maintenant. Et merci pour la force de conscience qui sait ne pas s'accrocher lorsque l'expérience bénéfique change.

C'est seulement en nous ouvrant à l'impermanence que le moi peut accéder à une dimension plus large et altruiste, où la gratitude nous protège d'un mental obsédé par la peur de la mort, et par la survie matérielle, relationnelle ou psychologique.

En exerçant la présence au corps et en trouvant cet ancrage réel toujours disponible, la gratitude n'est plus liée à l'expérience bénéfique qui est impermanente. Elle est là pour rien, pour l'instant de vie qui nous est donné.

La gratitude nous lie à la vie ici et maintenant.