

# SUR LA GRATITUDE

(Contribution)

Victor Piccininni  
vpiccininni@gmail.com  
Centre d'étude  
Parcs d'étude et de réflexion La Reja  
Novembre 2024



*Lorsque tu trouves une grande force, une grande joie  
et une grande bonté dans ton cœur,  
ou lorsque tu te sens libre et sans contradictions,  
remercie immédiatement en ton intérieur.  
Lorsque le contraire t'arrive, demande avec foi  
et la reconnaissance que tu as accumulée  
te reviendra transformée et amplifiée en bénéfiques.*

*(Silo)*

## 1. Introduction

Dans de nombreux textes portant sur les sujets les plus variés tels que la psychologie, la philosophie, les religions comparées et la littérature mystique, on trouve de nombreuses mentions de la gratitude ou du remerciement en tant qu'attitude intérieure et extérieure conduisant à l'épanouissement personnel et à l'amélioration de la vie en général. Dans ses enseignements et ses écrits, Silo mentionne abondamment la gratitude et de la manière d'intégrer cette attitude dans les pratiques quotidiennes.

Dans ce court article (en tant que contribution), j'essaie d'approfondir l'étude et l'échange, et de partager mon expérience sur ces actes et/ou états d'esprit que je peux reconnaître et appeler "*de gratitude*" et leur relation avec mon travail intérieur et avec l'Ascèse en particulier.

## 2. Qu'est-ce que la gratitude ?

Je peux définir la gratitude comme **un état d'âme caractérisé par des registres de joie douce, de bien-être et de connexion profonde avec tout ce qui m'entoure.**

Cette attitude colore positivement mon existence lorsque je l'intentionne et lorsque je suis capable d'en faire l'expérience et d'en être conscient.

Selon la puissance et la profondeur que cet acte (l'acte de remercier) ou cet état d'âme (la gratitude) acquiert, j'observe qu'il parvient (ou non) à transformer mon regard et ce que j'expérimente dans une situation donnée. Lorsque cette expérience de remerciement acquiert de la profondeur, de la puissance et de la permanence, elle parvient à transformer mon existence et ma manière d'être au monde.

## 3. Quel est contraire du remerciement ?

La coprésence de ce qui "*n'est pas réalisé*" ou de ce qui "*n'est pas là*", l'expectative qui n'est pas satisfaite et qui taraude la conscience, le désir qui n'est pas réalisé, le bourdonnement permanent dans la conscience de ce qui est "en suspens", la "plainte" comme tréfond mental..., tous ces exemples marquent un regard qui est diamétralement opposé au remerciement. En synthèse, **le contraire de la gratitude est marqué par une certaine "agitation intérieure" qui renforce une "vision insatisfaite et négative" de sa propre vie** et tend à imposer la vision du "*verre à moitié vide*" au détriment du "*verre à moitié plein*".

## 4. Étymologie du mot.

Le mot "*agradecimiento*" (*Ndt : remerciement*) vient du latin. Il est formé des préfixes "**ad**" ("vers") et "**gratus**" ("qui fait plaisir" ou "qui a été bien reçu") et de deux suffixes : "**ecer**" (qui indique un changement ou une action qui reste dans le temps)

et "**mentus**" (qui implique un chemin, un instrument pour y arriver). (Ndt : en français, origine dans l'ancien mot "mercier" qui signifiait "rendre grâce", "se féliciter")  
Ainsi, le remerciement peut être compris comme la *volonté de montrer de la gratitude pour quelque chose reçu, ce qui entraîne un changement d'état et est, espérons-le, permanent et durable.*

## 5. Le remerciement dans différentes cultures

Nous pouvons explorer un minimum la façon dont la gratitude est (ou a été) exprimée dans des cultures autres que la culture occidentale pour trouver des relations et des similitudes significatives. Voici quelques exemples :

- Dans la culture japonaise, le terme "arigatou", qui signifie "merci", est bien connu et largement utilisé dans la vie quotidienne. Mais il est très intéressant de découvrir qu'il existe un autre terme pour exprimer une profondeur et une puissance émotionnelle différentes de l'habituel "Arigatou". Il s'agit du mot "Kansha", qui désigne un remerciement profond, sincère et chargé de beaucoup d'affection, qui pourrait être traduit par : **"un remerciement qui vient du coeur et du plus profond de l'être"**.
- Dans la culture et la religion juives, il existe ce que l'on appelle le **Mode Ani** (en hébreu, "*je rends grâce*"). Selon leur culture, le Mode Ani devrait être la première prière de la journée, immédiatement après le réveil, et vise à remercier profondément pour les soins apportés à l'âme pendant la nuit et pour la possibilité de commencer une nouvelle journée. Le Talmud mentionne également à de nombreuses reprises l'importance de remercier le simple fait d'être en vie.
- En grec, le mot pour "remercier" est **ευχαριστώ** (prononcé *efkharistó*). Ce mot est dérivé de deux racines grecques anciennes : **Eu** (*eu*), qui signifie "bon" ou "bien". **Χάρις** (*jaris*), qui signifie "grâce" ou "faveur". Ensemble, ces racines forment l'idée d'exprimer de la gratitude ou de donner de "bonnes grâces". Le mot **ευχαριστώ** implique littéralement d'offrir une "bonne faveur" ou un "bon remerciement", et reflète un sentiment de reconnaissance positive à l'égard de quelqu'un qui a fait un acte de gentillesse ou de générosité.
- Dans l'histoire de la culture Maya, nous trouvons de nombreuses références à la **gratitude en tant que valeur suprême**. À commencer par leur livre sacré connu sous le nom de "Livre des conseils ou Livre de la création" ou Popol Vuh, qui mentionne la valeur de gratitude et du remerciement comme une nécessité et une condition pour vivre en harmonie avec les créateurs et l'Univers. Dans le Popol Vuh, la répétition de la création des premiers hommes et femmes par les Dieux est directement liée à l'oubli et à l'ingratitude. *Sans gratitude, l'oubli, l'orgueil et l'égoïsme s'ensuivent.*

- En Chine, dès l'époque de Lao Tse et de Confucius, la gratitude était la pierre angulaire de leur pensée. Ils ont rappelé que la gratitude est "*la mémoire du cœur*".

*"L'homme noble sait être reconnaissant, car l'ingrat vit dans l'amertume de l'insatisfaction". (Confucius)*

- Dans la diversité des cultures hindoues, la gratitude est implicite dans le mot sanskrit désignant la salutation et l'adieu, le **Namas-te**, qui, parmi ses nombreuses significations, est l'"**acte universel de rendre grâce**". Ce mot inclut un geste qui nous dit qu'il ne peut y avoir de gratitude sans humilité, ainsi, l'inclinaison de la tête et la jonction des mains reflètent également ce symbolisme envers les autres et envers le monde.

*"Celui qui n'est pas satisfait de ce qu'il a, même s'il possède tout le reste, ne peut trouver la paix. La gratitude mène à la joie, et la joie conduit à la paix". (Bhagavad Gita)*

Nous ne citons que quelques exemples. Nous en trouverons de nombreux autres dans les mythes, les légendes, les enseignements, les pratiques et les prières des différentes cultures et des courants philosophiques et spirituels de l'Orient et de l'Occident. Dans tous les cas, nous trouverons des références à la gratitude et au remerciement en tant que portes d'accès au sacré et à la profondeur de l'existence humaine.

*"Soyez reconnaissants envers tous, car tous ont été vos auxiliaires dans la recherche du sacré." (Rumi)*

## **6. Différences entre "remercier" en tant qu'acte et la "gratitude" en tant qu'état intérieur**

Je reconnais que le **remerciement existe en tant qu'acte et en tant qu'action** dirigée ou liée à une personne ou à une situation déterminée. Je l'appelle le "*geste de remercier*" et il a la vertu de générer pendant un certain temps une atmosphère de bien-être qui, si elle est ressentie et vraie, entoure d'un halo de détente, de douceur et de plaisir l'instant qui est vécu.

Je trouve plusieurs exemples de remerciement dans ma vie quotidienne lorsque j'exprime ou reçois un "merci pour votre aide"..., ou "merci pour votre hospitalité"... ou merci pour "le bon traitement reçu"...

Bien sûr, dans ce geste, je fais la différence entre ceux qui sont faits par simple automatisme et éducation, et ceux où "*l'acte de remercier*" s'accompagne d'une plus grande profondeur, d'un véritable sentiment non formel et d'une certaine conscience de moi-même et de l'autre personne à ce moment précis. Dans le premier cas (action mécanique), l'acte tombe brusquement dans l'oubli.

Dans le second cas, elle dure dans le temps, génère une connexion émotive entre les participants et, dans de nombreux cas, j'observe qu'elle transforme positivement la situation et le moment dans lequel elle se déroule.

Contrairement au paragraphe précédent, je reconnais la **gratitude comme un "état"**, qui n'est pas seulement lié au fait d'être reconnaissant dans une certaine situation. Il ne s'agit pas d'une réaction ponctuelle à un fait ou un événement. Je décris ce **"remerciement" comme un "état intérieur"** dans lequel ma conscience se sent connectée et unie au monde, et dans cette union naît une douce émotion que j'appelle **"remerciement"**. Cet état intérieur transforme mon regard et l'optique habituelle à partir de laquelle j'observe ma vie et le monde. La vue s'élargit et le registre du temps s'étend. Il me permet de comprendre et d'accepter plus pleinement des situations auxquelles il est difficile de faire face dans les états habituels. Cette "acceptation" qui accompagne la gratitude implique un point de vue compréhensif et positif, et ne doit pas être confondue avec la "résignation" - dont elle est très éloignée- que j'ai souvent vécue comme un affaiblissement et une négativité.

Dans l'Antiquité, au sein de diverses cultures et courants mystiques et religieux, on parlait de **"l'état de grâce"**, en référence à cette atmosphère permanente de gratitude envers l'existant, qui semblait envelopper et transmettre certaines personnes et certains Maîtres.

Je peux affirmer que lorsque j'expérimente profondément cet état de "conscience reconnaissante", je me trouve face à l'un de ces moments que Silo appelle dans ses écrits et ses enseignements **"un état de conscience inspirée"**. J'expérimente cet état comme une plénitude existentielle et une unité avec l'existant. Il y a une gratitude pour le fait d'exister, sans les bruits de l'analyse rationnelle ou intellectuelle, ou des élucubrations. Ce qui prévaut dans ces moments, ce sont de douces émotions de connexion et d'unité qui peuvent être synthétiser par la phrase : **"tout va bien" !**

## **7. Le "remerciement" comme accumulateur d'énergie**

La répétition soutenue et intentionnelle du fait d'"aller" et de s'adresser au monde à partir du remerciement agit comme un accumulateur d'énergie.

Dans les moments de doute, de besoin et d'agitation intérieure, et face à la "demande" intérieure d'aide, l'énergie accumulée pendant les actes et les états de gratitude revient, agissant de manière bénéfique sous forme de calme, de discernement et de douceur pour clarifier la situation et y faire face. Ce mécanisme d'accumulation interne qui est expérimenté à travers la gratitude est clairement exprimé dans **le livre de Silo, Le regard intérieur, lorsqu'au chapitre XVIII, il nous dit :**

*Précédemment, je t'ai expliqué : "Lorsque tu trouves une grande force, une grande joie et une grande bonté dans votre cœur, ou lorsque tu te sens libre et sans contradictions, remercie immédiatement en ton intérieur".*

1. *"Remercier" signifie concentrer les états d'âme positifs associés à une image, à une représentation. Cette liaison avec l'état positif permet, en situation défavorable, par l'évocation d'une chose, de faire émerger ce qui l'accompagnait auparavant. De plus, puisque cette "charge" mentale peut être élevée par des répétitions antérieures, elle est capable de déloger les émotions négatives que pourraient imposer certaines circonstances.*
2. *C'est ainsi que, de ton intérieur, reviendra, amplifié en bénéfices ce que tu demanderas, pourvu que tu aies accumulé en toi de nombreux états positifs. Je n'ai pas besoin de te répéter que ce mécanisme sert (confusément) à "charger à l'extérieur" des objets ou des personnes, ou bien encore des entités intérieures qu'on plaça "dehors", croyant ainsi qu'elles satisfaisaient les prières et les demandes.*

## **8. Qui... ou quoi remercier ?**

Le remerciement peut être lié à une situation spécifique que je vis, ou elle peut être dirigée vers une personne, un groupe ou un ensemble de personnes que je me représente comme destinataires de ce sentiment de gratitude. Je peux l'adresser à une situation spécifique que je vis, ou que j'ai vécue dans le passé... ou que j'espère vivre dans le futur. Dans tous ces cas, je reconnais une image à laquelle je réfère mon remerciement.

Si je peux approfondir ce sentiment, je peux aussi expérimenter l'état de gratitude comme une "totalité", sans représentation de celui à qui elle est adressée ou sans motif particulier. Gratitude pour le simple fait d'exister, pour tout ce que j'ai vécu, pour le fait d'être en vie...

*Être en permanence et profondément reconnaissant de l'existence, sans chercher de raisons particulières, me prédispose et me connecte à un registre de bien-être et de plénitude, et cette expérience est la clé pour avancer dans mon développement et mon changement essentiel.*

## **9. Le remerciement en tant qu'expérience conduit à une profonde réconciliation**

Lorsque je constate que l'expérience de gratitude se maintient dans le temps, je remarque qu'elle commence à agir comme tréfonds coprésent dans ma vie quotidienne. Cette coprésence m'aide à changer mon point de vue sur des situations biographiques qui étaient auparavant considérées comme négatives ou incomprises. Reconsidérer les événements passés depuis l'état de remerciement me permet de dépasser les registres de nostalgie ou de frustration pour ce que j'ai vécu, et de transformer l'inconciliable en conciliable.

*"Sois comme le soleil pour la grâce et la miséricorde. Sois comme la nuit pour couvrir les fautes des autres. Sois comme l'eau pour la générosité. Sois comme la mort pour la colère et le courroux. Sois comme la terre pour la modestie. Sois comme tu es. Sois reconnaissant." (Rumi)*

## **10. Le remerciement dilue les registres de la séparation et adoucit les registres du moi**

Lorsque l'état de gratitude gagne en force, je constate que la connexion avec les gens et le monde à ce moment-là devient plus complète et plus profonde, atteignant les limites où l'on expérimente que les registres de séparation entre soi et les gens, entre soi et le monde, sont dépassés et brisés. C'est comme si les registres physiques et psychologiques du moi étaient dilués. La conscience se connecte en profondeur et en unité avec les personnes et le monde.

## **11. La gratitude dans l'Ascèse**

Je comprends le travail d'Ascèse comme des pratiques, des procédés et un style de qui permettent l'accès et le contact avec le Profond du mental humain. Dans de nombreux cas, **l'Ascèse me conduit, me renforce et se termine dans un état intérieur de profonde gratitude, de connexion et de compréhension totale de - et avec - l'existant. Réciproquement, dans de nombreux moments, j'expérimente que l'approfondissement de "l'état de gratitude" est un "raccourci" qui m'incite, me connecte directement et me renforce dans le travail d'Ascèse.**

## **12. Récit d'expérience**

Je partage ici un bref compte-rendu d'une expérience centrée sur l'attention et le registre de gratitude, qui a gagné en force et en permanence dans ma pratique personnelle :

### **Attention pure au remerciement - plénitude**

... Cette fois-ci, l'"objet" de l'attention est le registre de remerciement.

Je concentre mon attention sur le registre de remerciement à une personne très chère. Je m'efforce d'éviter toute distraction.

Le registre est celui de la paix et de la joie. Cette personne est en moi... et son image se confond avec la mienne dans l'espace intérieur.

Je concentre encore plus mon attention, mais seulement sur le registre interne et le sentiment de gratitude, sans représentation visuelle.



Il n'y a plus d'images de personnes... *c'est juste l'attention + le registre immatériel de la gratitude...*

Une plénitude qui s'étend...

Une plénitude qui permet de se connecter et de voir le monde d'une nouvelle manière.

Le remerciement est un état interne en soi qui, indépendamment de l'image qui le déclenche, peut se concentrer, se maintenir et s'étendre.

*"Vivre dans la gratitude" ou "vivre en remerciant" peut être le fondement d'une nouvelle façon d'être en relation avec soi-même, avec les autres et avec le monde en général.*

## Résumé final

Les différents points que j'ai abordés tentent de décrire les différents aspects, registres et relations que j'ai établis lorsque le remerciement cesse d'être un acte mécanique subordonné à la contingence de la vie quotidienne, pour devenir un acte que je reconnais comme "conscient et intentionnel". Il ne reste plus qu'à **tenter de transformer cet acte en une attitude de vie permanente et en un état interne de gratitude qui colorera progressivement mon existence et celle des autres de manière bénéfique.**



## Bibliographie

- Silo, *Le Message*, Editions Références, Paris, 2010, pour la version française.
- Patanjali, *Yoga-Sutra*, Editions Albin Michel, Coll. Spiritualités vivantes, Paris, 1991.
- Djalâl-ud-Dîn Rûmî, "*Le livre du dedans*", Editions Albin Michel, Spiritualités vivantes, Paris, 1997.
- Bhagavad-Gita, Synchronique Editions, Paris, 2016.