

Pour une nouvelle réflexion personnelle sur les *sadguna vaibhava*

1^{er} juin 2026

Chère lectrice, cher lecteur,

Nous y voilà : c'est le mois de juin. Le mois de l'anniversaire de Gurumayi, de *Félicité de l'Anniversaire*. Et si on l'inaugurait officiellement ? Inaugurons-le de la meilleure manière que nous connaissons, en nous réunissant dans notre propre cercle de *sadhana* virtuel.

J'imagine que vous êtes nombreux à avoir, comme moi, réfléchi à la façon dont vous aimeriez célébrer le mois de l'anniversaire de Gurumayi. Sur la voie du Siddha Yoga, nous abordons toujours cette période de l'année avec beaucoup d'excitation. De fait, c'est parce que les siddhas yogis manifestaient une joie si évidente à l'approche du mois de juin que Gurumayi a donné à ce mois le nom de *Félicité de l'Anniversaire*. Dès le 1^{er} juin, les gens souhaitaient à Gurumayi un joyeux anniversaire. Ils lui apportaient des cadeaux chaque fois qu'ils s'avançaient pour le darshan. Ils souriaient jusqu'aux oreilles ; leurs rires résonnaient dans les salles de l'Ashram. Leur *khushi aur anand*, leur bonheur et leur joie, leur *madhurya aur apnapan*, leur gentillesse et leur affection, leur *dayaluta aur utsaha*, leur bonté et leur enthousiasme – tout cela était parfaitement manifeste. Donc Gurumayi a dit : « Puisque vous me faites part d'une telle félicité, appelons ce mois *Félicité de l'Anniversaire*. »

Quand je repense à tout ce que j'ai appris de Gurumayi, à la façon dont cela a modelé et enrichi mon destin, la félicité me semble la seule réaction possible. La gratitude en est le résultat inévitable. J'ai confiance dans les choix que j'ai faits dans ma vie et je crois que mes décisions ont été, pour la plupart, saines, bien fondées et bénéfiques – parce que j'ai eu pour guide les enseignements de Gurumayi.

Un des enseignements – ou plutôt un *ensemble* d'enseignements – qui a tant contribué à ma transformation, ce sont les *sadguna vaibhava*, les vertus choisies par Gurumayi qui sont décrites sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga tout au long du mois de juin. Pour chaque jour du mois, Gurumayi a choisi une vertu spécifique à étudier, à pratiquer et surtout à éprouver. C'est en 2013 que Gurumayi a transmis pour la première fois les *sadguna*, en expliquant à l'époque que chacune était un cadeau d'anniversaire qu'elle nous faisait. C'étaient, et ce sont toujours, des cadeaux absolument extraordinaires. Je les considère comme un *prasad* quotidien.

En sanskrit, *sadguna* est un terme composé des mots *sat* et *guna*. *Sat* est un qualificatif du Soi universel et désigne ce qui est vrai, réel, bon, beau et éternel. *Guna* signifie « qualité », « attribut » ou « vertu ». Gurumayi enseigne que ces vertus nous sont innées, que nous pouvons les découvrir aussi bien en nous que chez les personnes et le monde qui nous entourent. En fait, lors d'un *satsang* diffusé en direct par vidéo le jour de son anniversaire en 2017, Gurumayi a expliqué qu'en choisissant les *sadguna vaibhava* pour le site Internet de la voie du Siddha Yoga, elle avait pensé aux siddha yogis qui lui avaient manifesté ces vertus au cours de sa vie. Ses choix avaient été inspirés par la noblesse de leurs actions et de leurs comportements. « Les *sadguna vaibhava* parlent de vous, a dit Gurumayi. Alors, si vous ne les avez pas encore découvertes – en vous, autour de vous – faites-le, s'il vous plaît. »

Gurumayi a également dit que de tels enseignements avaient l'avantage de ressembler à des sutras : ils sont à la fois concis (ils tiennent en un seul mot !) et d'une grande richesse de sens. Chaque vertu peut être explorée sous d'innombrables angles. Du simple point de vue linguistique, les possibilités sont nombreuses. La traduction anglaise a souvent plusieurs sens et connotations. Si nous parlons d'autres langues que l'anglais, des nuances supplémentaires de la vertu vont apparaître en contemplant le mot qui la désigne dans ces langues-là. Ensuite il y a la question de savoir comment nous percevons la vertu. C'est aussi un langage à part entière, chacun de nous parlant une langue légèrement différente. Ma façon de percevoir la patience dans ma

vie sera différente de la vôtre. Les associations que vous faites avec la générosité seront différentes des miennes.

En dépit de toutes ces variantes possibles – et peut-être, en partie, à cause d’elles – l’impact qu’a le fait de cultiver collectivement des vertus est immense. Imaginons cela un instant. À quoi cela ressemblerait-il si chaque personne dans le monde s’attachait à appliquer la vertu du jour ? Quel effet cela aurait-il sur les interactions entre les individus, entre les communautés, entre des pays entiers, entre des cultures ? En quoi cela changerait-il la consistance même de la vie – pour nous et pour tout le monde ?

C’est une image inspirante, non ? Et porteuse d’une profonde ambition. Nous n’avons pas de contrôle sur ce que fait chaque personne dans le monde. Mais heureusement, nous avons la capacité de décider de *notre* propre action, des efforts que nous, en tant que siddha yogis, choisissons de faire. Cela a son propre impact – un impact qui est incroyablement grand.

L’objectif principal de notre effort, comme l’a dit Gurumayi, est de *découvrir* les vertus. De les trouver. De les mettre au jour. Gurumayi enseigne que ces vertus résident déjà en nous. C’est une constatation qui m’amène à m’interroger : y a-t-il eu un temps où l’éclat de ces vertus était intact et perceptible pour nous, où il n’était pas obscurci par des couches de comportements acquis, de mauvaises compréhensions provoquées par la souffrance et les hauts et les bas de la vie quotidienne ? Peut-être faudrait-il remonter à l’époque où nous étions dans le ventre de notre mère. J’aime imaginer, parfois, que notre moi encore informe était suspendu dans la lumière – et que nous ne pouvions pas interpréter cette lumière, ni la filtrer en aucune forme dérivée, puisque ni notre cerveau ni nos sens n’étaient pleinement développés. Tout ce que nous avons, c’était cette lumière pure, ce temps hors du temps, cet état de confiance totale. Nous y étions bien à l’abri, enveloppés en elle car elle englobait tout, l’énergie de cette confiance.

Aussi ésotériques que puissent être ces réflexions, je les trouve rassurantes. Il est réconfortant de savoir qu’au plus profond de moi, cet état existe toujours – parfait dans sa luminosité, aussi pur que l’or le plus fin. Avec l’aide des

enseignements de Gurumayi, je peux ôter la pellicule qui empêche cette lumière de transparaître, métaphore de la gangue qui dissimule l'or. Je peux découvrir à nouveau cet état originel. Et je peux l'amener au premier plan de ma conscience. Je peux en faire une partie intégrante de qui je suis, un élément fondamental de ma façon d'avancer dans la vie.

Ce qui me motive aussi, c'est le fait que vous vous joindrez tous à cet effort, chers compagnons siddha yogis et nouveaux chercheurs. Non seulement cela, mais nous allons accomplir nos efforts collectifs en cette période précise, pendant le mois de la félicité, le mois de l'anniversaire de notre bien-aimé Guru. Comme beaucoup d'entre nous l'ont vécu personnellement, il y a une énergie particulière lors des moments de célébration sur la voie du Siddha Yoga. L'énergie de notre *sadhana* est renforcée. Les fruits de cette *sadhana* se multiplient de manière exponentielle. Donc, en ce qui concerne les *sadguna vaibhava*, bien sûr que notre travail sur elles doit continuer au-delà du mois de juin, *mais* il y a un atout supplémentaire à nous concentrer sur elles en ce moment particulier. Notre expression des vertus – les bonnes actions que nous accomplissons dans le monde – peuvent avoir un effet encore plus grand. Les graines de félicité que nous semons aujourd'hui recèlent un potentiel unique ; elles pourraient bien s'épanouir de manière délicieusement inattendue.

J'ai mentionné précédemment que les *sadguna vaibhava* ont été présentées sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga chaque mois de juin depuis treize ans. Gurumayi a donné pour consigne que la vertu de chaque jour reste la même d'année en année. Il y a une exception pour la vertu du jour de l'anniversaire de Gurumayi, le 24 juin. Gurumayi propose une *nouvelle* vertu chaque année le 24 juin – et pour moi c'est admirablement typique de la manière dont elle enseigne. Même lorsqu'il s'agit d'un sujet aussi classique et emblématique que les *sadguna vaibhava*, Gurumayi trouve le moyen de le renouveler, de le garder vivant, d'y apporter un élément de surprise. Qui plus est, cet « élément de surprise » sert toujours un objectif. Il nous arrête. Il nous incite à reconsidérer ce que nous tenions peut-être pour vrai ou juste, à envisager que peut-être nous ne savons pas encore tout ce qu'il y a à savoir sur un sujet ou un enseignement donné.

Revivifier notre intention, réévaluer notre approche

À ce sujet, Gurumayi m'a demandé de vous dire que, cette année, en 2026, elle aimerait que nous réexaminions et réévaluions notre façon d'aborder l'étude des *sadguna vaibhava*. Elle veut que nous fassions le point avec nous-mêmes, pour nous assurer d'être sur la bonne voie en ce qui concerne la compréhension et la pratique des vertus.

En tant que siddha yogis, nous avons appris à faire ce genre d'auto-évaluation quand nous nous engageons dans l'*abhyasa*, une phase prolongée d'étude et de pratique. À ce que je comprends, *cette année*, Gurumayi nous demande de fournir pour ce faire un effort conscient supplémentaire, un effort encore plus global. Nous pouvons être plus précis dans notre introspection. Nous pouvons nous poser des questions plus cruciales et développer notre capacité à concilier de multiples points de vue. Après tout, le véritable progrès a tendance à se produire lorsque nous ressentons certains tiraillements intérieurs, lorsque nos modes d'action éprouvés sont confrontés à des possibilités nouvelles, voire à des idées dérangeantes.

Par où commencer, alors, sinon par le début ? Gurumayi n'a cessé de nous enseigner l'importance de comprendre l'intention derrière tout ce que nous faisons dans la *sadhana* – puis de revenir à cette intention pour nous assurer que nos actions sont toujours en harmonie avec elle. Comme je l'ai écrit récemment, la *sadhana* est un processus où nous apprenons, désapprenons et réapprenons continuellement. Il s'agit d'un ajustement et d'un réajustement permanents, il s'agit de vérifier et revérifier notre compréhension. Si nous ne gardons pas constamment conscience de ce que nous faisons et de nos raisons de le faire, si nous cessons d'observer notre état intérieur et d'y réagir, la stagnation peut s'installer. Les progrès peuvent être bloqués et notre réflexion peut s'atrophier. Notre objectif est donc de tout faire pour éviter cela, pour rester attentifs et réactifs à ce qui se passe en nous. Nous tenons à nous rappeler qu'existe en nous une véritable source d'énergie, dont émanent toutes les vertus et à laquelle elles retournent.

Gurumayi a fait une analogie avec les personnes qui, il y a souvent des siècles, voire des millénaires, enterraient profondément leurs richesses. Elles le faisaient pour les mettre en sécurité. Cependant, avec le temps, alors que les civilisations apparaissaient et disparaissaient, elles ne sont jamais revenues chercher ces richesses. Parfois les vestiges de ce trésor ont été découverts des années et des vies plus tard, s'il arrivait que quelqu'un creuse à cet endroit, mais le mal était fait. La richesse avait été perdue depuis longtemps.

Si nous ne sommes pas vigilants, une situation similaire peut se produire dans la *sadhana*, y compris avec les vertus. Nous pouvons oublier les connaissances acquises. Nous pouvons perdre de vue la manière de les retrouver. C'est pourquoi il est essentiel de réviser régulièrement ce que nous avons appris. Et si vous êtes nouveau sur la voie du Siddha Yoga ou si c'est la première fois que vous entendez parler des vertus, vous pouvez vous faire un pense-bête, une note qui vous rappelle, après avoir pratiqué les vertus pendant un certain temps, de réexaminer l'intention que vous avez en les cultivant.

Alors, quelle *est* cette intention ? Posons-nous la question. Pourquoi cultivons-nous les vertus ? Quand vous réfléchissez à cette question, qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ? Votre réponse est-elle différente aujourd'hui de ce qu'elle a pu être il y a un an, cinq ans ou dix ans ? Pourquoi votre réponse est-elle peut-être différente ? Pourquoi est-elle la même ? Qu'est-ce qui a changé ? Qu'est-ce qui reste vrai ?

Dans l'exposé *Intentions et bénédictions* que Gurumayi a fait le jour de son anniversaire en 2002, elle a enseigné ce qu'est l'intention sur la voie du Siddha Yoga. Il est utile de revenir à cette définition au moment de revivifier notre intention de cultiver les vertus. En utilisant le mot sanskrit pour « intention », *sankalpa*, Gurumayi a expliqué que formuler une intention nécessite de concentrer ou harmoniser nos pensées, nos espoirs et nos vœux les plus chers. Il s'agit, comme l'a dit Gurumayi, d'extraire l'essence de nos pensées – puis de la cristalliser en quelque chose à contempler, quelque chose qui mérite de prendre forme dans notre vie.

Le monde est ce que nous en faisons. Notre *vie* est ce que nous en faisons. Alors, quelle intention voulons-nous poser ? Quelle vision voulons-nous rendre manifeste ? Nous savons tous à quel point les forces de la négativité sont profondément enracinées dans ce monde. Nous voyons l'emprise qu'ont des vices comme la cupidité et l'arrogance sur la psyché individuelle et collective. Mais Gurumayi nous a appris que les vertus sont *tout aussi* puissantes – que si les vertus s'expriment dans nos vies, nous projetons une lumière réelle et durable dans l'obscurité apparente.

Réfléchissez-y. Interrogez-vous vraiment. Si quelqu'un est désagréable avec vous, que se passe-t-il en vous ? Qu'est-ce qui vous traverse l'esprit ? Comment votre humeur en est-elle affectée ? Votre vision des choses ? Vous arrive-t-il de généraliser le comportement de cette personne en l'attribuant à l'humanité entière ? En d'autres termes, ce n'est peut-être pas seulement cette personne qui semble mauvaise. Peut-être interprétez-vous sa grossièreté présente comme un commentaire sur le monde en général, comme une indication que le monde pourrait bien être un endroit froid et inamical.

Mais le contraire peut aussi être vrai, n'est-ce pas ? Que ressentez-vous quand une personne vous gratifie d'un sourire authentique ? Quand vous vivez un moment de complicité avec elle et qu'elle rit gentiment avec vous ? Est-ce seulement cette personne qui vous semble sympathique, ou bien sa gentillesse adoucit-elle également votre perception du monde ? Est-ce que vous verriez dans sa bonté, sa gentillesse, la démonstration que les gens peuvent être formidables ?

Le choix du genre de monde que nous souhaitons créer nous appartient. Pour ma part, je crois que le tableau que nous venons de brosser, celui d'un monde infléchi dans le sens du meilleur que l'humanité a à offrir, est une parfaite illustration de la raison pour laquelle nous voulons cultiver les vertus. Nous le faisons pour projeter de la lumière. Pour faire place à la bonté. Pour répandre le bonheur. Pour engendrer la connaissance. Pour promouvoir la fraternité. Pour encourager la compréhension mutuelle. Pour instiller un peu plus

d'émerveillement. Pour réaliser sans cesse que les choses qui nous unissent, celles que nous avons en commun, constituent une force bien plus puissante que nous l'aurions jamais imaginé.

« Trop-plein » de vertus

J'ai dit plus haut que Gurumayi nous demande de réexaminer et réévaluer notre approche de la façon de cultiver les vertus. Ce que nous venons de faire – nous rappeler la raison pour laquelle nous cultivons les vertus – en est un des aspects. Un autre aspect consiste à examiner honnêtement dans quelle mesure nos efforts pour cultiver les *sadguna* correspondent à cette intention. Est-ce que nous accomplissons ce que nous avons entrepris de faire ? Ou avons-nous dévié de notre trajectoire ?

Il est plus facile qu'on ne le pense de mal interpréter les paroles du Guru. Nous pouvons mal interpréter ce à quoi ressemble dans la pratique une vertu donnée, et en tentant de cultiver cette vertu, nous pouvons finir par agir en contradiction avec elle. Cela risque particulièrement de se produire lorsque nous *forçons trop* sur cette vertu – lorsque nous semblons acquérir « trop » de cette vertu, ou lorsque nous en faisons trop au nom de la vertu. Pour être clair, il n'existe pas de mesure concrète de ce qui constitue un excès d'une vertu donnée. Personne – ni les scientifiques ni les yogis – n'a quantifié cela. Mais nous pouvons avoir une idée du moment où nous allons un peu trop loin dans notre pratique de la vertu d'après les sentiments que cela suscite en nous, ainsi que des retours que nous recevons des autres et des conséquences réelles de nos actes.

Prenez, par exemple, la vertu d'abondance. Que se passe-t-il lorsque quelque chose devient *trop* abondant dans notre vie ? Est-ce que nous continuons à le tenir en haute estime, à lui accorder la même valeur que lorsque c'était plus inaccessible ?

Que se passe-t-il avec un souci excessif d'équilibre ? Est-ce que cela peut se mettre à ressembler à de la rigidité ? Ou trop de discipline ? Quand cela dérive-t-il vers un sacrifice de soi superflu ?

En m'expliquant cette idée – que cela existe, un « trop-plein de vertu » – Gurumayi m'a dit : « Il y a une différence entre préserver le caractère sacré des enseignements du Guru et tomber dans le moralisme. » Nous devons veiller à ce que nos efforts dans la *sadhana* ne mènent pas au repli sur soi. Il ne s'agit pas de créer dans notre esprit une hiérarchie des comportements vertueux ou des personnes – au point de finir par nous aliéner ceux qui ne se montrent pas à la hauteur de nos idéaux très spécifiques de ce que signifie, par exemple, être généreux, courageux ou humble.

J'ai appris, en suivant la voie du Siddha Yoga, que les enseignements du Guru ont toujours pour but d'unir, de nourrir et renforcer les liens. Ce que cela signifie, finalement – et les Écritures indiennes nous le disent – c'est qu'il s'agit de percevoir l'unité entre notre moi individuel et le Soi suprême. Cela nous conduit alors à reconnaître la présence de ce même Soi en tous et en toute chose.

Donc si nos tentatives de mettre en pratique les enseignements du Guru nous amènent à créer des divisions, il vaut la peine de nous demander si nous appliquons réellement ses enseignements. C'est un signal qui nous invite à réexaminer notre parcours avec la *sadguna* et à identifier où, exactement, nous avons pu nous écarter de la trajectoire initiale. Il est impératif de noter quand et comment nous avons pu en faire « trop » au nom des vertus.

Et une fois que nous avons noté cela, que nous avons évalué nos actions et notre compréhension, nous pouvons faire part aux autres des leçons apprises. Tout au long de cette année, et en particulier par rapport aux « Méditations » que j'ai écrites sur les paroles du Guru, vous avez fait preuve d'une superbe réactivité aux enseignements et aux exposés publiés sur le site Internet de la voie du Siddha Yoga. Vous avez fait part de vos réflexions, de vos contemplations, de vos expériences de *sadhana*. Je vous invite vivement à faire de même ce mois-ci avec les *sadguna vaibhava*. Témoigner a un grand pouvoir – et vous avez ce pouvoir.

Sous la vertu de chaque jour, vous pouvez publier non seulement vos réflexions sur ce qu'est cette vertu et votre façon de la pratiquer, mais aussi votre

compréhension de ce à quoi pourrait ressembler « trop » de cette vertu. Vous pouvez raconter comment il a pu vous arriver d'aller trop loin dans votre empressement à acquérir davantage de cette vertu. Vous pouvez décrire comment vous apprenez à faire le point avec vous-même pour rester fidèle à vos intentions. Votre franchise dans ce domaine a une valeur inestimable ; vous ne savez jamais chez qui votre témoignage trouvera une résonance, ni comment votre compréhension et votre expérience l'aideront dans sa *sadhana*. Je ne le répéterai jamais assez : faire part de son expérience a un pouvoir inimaginable.

Dans cet esprit de revivifier nos intentions et de réévaluer notre approche des vertus, je vous encourage également à avoir de la reconnaissance pour la façon dont vous *avez* cultivé chacune de ces vertus comme prévu. Et oui, cela s'applique même, et surtout, aux vertus avec lesquelles vous ne vous identifiez peut-être pas pleinement. Gurumayi a dit que nous pouvons tous trouver quelque *infime* parcelle, une trace mince comme un fil de l'existence de ces vertus en nous-mêmes. Même si nous nous sentons désespérés depuis longtemps, nous avons sûrement connu des moments où nous avons senti de la joie jaillir de l'intérieur. Même si nous avons eu du mal avec la discipline, nous avons sûrement mis en place certaines structures de base pour nous-mêmes, ne serait-ce que pour venir à bout du quotidien.

Pour garder le cap dans la *sadhana*, nous devons à la fois désapprendre les comportements qui nous font nous égarer et réaffirmer les choix qui nous font continuer à avancer (aussi modestes ou négligeables que ces choix puissent paraître). Ce n'est pas une coïncidence si Gurumayi nous a donné une vertu sur laquelle nous concentrer chaque jour de *Félicité de l'Anniversaire*. Cultiver les *sadguna* est une entreprise de chaque jour, peut-être même de chaque instant. C'est l'accumulation de ces décisions et de ces actions, ces ajustements et réajustements continuels, qui nous permettent de créer un monde dans lequel les vertus triomphent.

Avant de vous quitter, je voudrais dire encore une chose. J'ai rappelé plus haut que les vertus, les *sadguna vaibhava*, étaient les cadeaux d'anniversaire de Gurumayi pour nous. En étudiant, expérimentant, assimilant et appliquant les

vertus, nous exprimons notre compréhension de la valeur du *prasad* de Gurumayi. Nous faisons bien plus que simplement ranger ces cadeaux sur une étagère mentale. Nous confectionnons avec eux quelque chose d'utile, quelque chose de magnifique. Nous veillons à ce que les bienfaits des *sadguna* se multiplient.

Gurumayi m'a dit qu'en de nombreuses occasions, quand elle donnait à quelqu'un une plante en *prasad*, cette personne revenait plus tard lui offrir les fruits et les fleurs que la plante avait produits. Le concept est le même ici. Le souhait de Gurumayi est que, tous, nous « fassions du monde un meilleur paradis ». Quand nous cultivons les *sadguna vaibhava* en ce mois de juin, nous ne recevons pas seulement des cadeaux de Gurumayi. Chaque jour, nous lui offrons notre propre cadeau d'anniversaire.

Jai Gurumayi !

Bien cordialement
Eesha Sardesai



© 2026 SYDA Foundation®. Tous droits réservés.