



SATHYA SAI INTERNATIONAL ORGANIZATION

# Happiness

IS

UNION WITH

# GOD

STUDY GUIDE – 3

## HOW TO ATTAIN HAPPINESS?

*Version française*

### *Le Bonheur*

EST  
L'UNION AVEC

### **DIEU**

Guide d'étude – 3

COMMENT ATTEINDRE LE BONHEUR ?

BIRTHDAY *Celebration* 2020



# DÉDIÉ

AVEC AMOUR ET VÉNÉRATION AUX PIEDS DE LOTUS DIVINS DE

*Bhagawan Sri Sathya Sai Baba*

L'INCARNATION DE LA FÉLICITÉ DIVINE

Ce guide d'étude fait partie d'une série en six parties présentant certains des enseignements divins de Bhagavān Śrī Sathya Sai Baba sur le Bonheur.

Chaque guide contient une histoire inspirante, des extraits de ses discours et de ses écrits, ainsi qu'une série de questions pour alimenter la réflexion.

# HISTOIRE INSPIRANTE

## Nāmasmarana mène à la félicité

Vous devez comprendre que le corps n'est qu'un instrument et que l'*ātma* est celui qui agit et celui qui jouit des actes. Abandonnez l'attachement au corps. Pourquoi étudiez-vous ? Vous voulez gagner de l'argent et mener une vie heureuse. Mais vos études vous rendent-elles heureux ? Non. Après vos études, vous voulez un emploi lucratif, puis une promotion, etc. Il n'y a pas de fin à vos désirs. Alors comment pouvez-vous espérer être heureux ? On ne peut atteindre le bonheur véritable et permanent dans le monde physique. Il ne peut être expérimenté que dans l'état de *turiya* (Union avec Dieu). La félicité n'est pas présente dans les objets physiques de ce monde.

Un jour, Ādi Śankara, accompagné de ses treize disciples, se rendit au bord du Gange pour une baignade sacrée. Il rencontra un brahmane assis sous un arbre qui répétait *dukrunkarane, dukrunkarane...*

Śankara lui demanda ce qu'il allait gagner à répéter les rudiments de la grammaire ? Le brahmane lui répondit qu'il deviendrait un grand savant, qu'il rejoindrait la cour royale et gagnerait de l'argent. Puis Śankara l'interrogea sur la durée pendant laquelle la richesse lui assurerait le bonheur. Le brahmane répondit qu'il pourrait mener une vie heureuse jusqu'à sa mort. Puis Śankara lui demanda

ce qui se passerait après sa mort. Le brahmane répondit qu'il ne savait pas. Alors Śankara chanta le couplet suivant :

*Bhaja govindam bhaja govindam  
Govindam bhaja mūḍha-mate  
Samprāpte sannihite kāle  
Nahi nahi rakṣati ḍukṛṅkaraṇe*

(Oh ! Fou, quand l'heure de la mort approche, les rudiments de grammaire ne viendront pas à ton secours ! Alors, chante le nom de Dieu.)

Seul le nom de Dieu vous protégera en tout temps et en toutes circonstances. Toute chose en ce monde est comme un nuage qui passe. Seuls la béatitude et l'amour sont permanents. L'amour est Dieu ; Dieu est amour. Alors, vivez dans l'amour.

Sathya Sai Speaks Vol.33/Ch.5 : 4 mars 2000  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume33/ss33-05.pdf>





# GUIDE D'ÉTUDE

## Atteignez le bonheur grâce à l'amour

Le vrai bonheur n'a pas de limites. Comment peut-on l'atteindre ? Il ne peut être obtenu de l'extérieur. Il vient du cœur. Le cœur est la demeure de Dieu. Pour connaître le vrai bonheur, l'homme doit développer une foi inébranlable en Dieu. Là où il y a la foi, il y a l'amour. Ce n'est que lorsque l'homme a de l'amour en lui qu'il peut pratiquer la justice. La justice mène à la vérité qui à son tour mène à Dieu.

Sathya Sai Speaks Vol.35/Ch.6 : 13 avril 2002  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume35/sss35-06.pdf>

Plus vous développez l'amour, plus vous expérimentez le bonheur et plus vous vous rapprochez de la félicité ultime.

Sathya Sai Speaks Vol.33/Ch.5 : 4 mars 2000  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume33/sss33-05.pdf>

Faites l'expérience de la félicité du Divin à tout moment. C'est la véritable humanité, celle qui se manifeste lorsque vous pensez à Dieu. Le bonheur est l'union avec Dieu. Que de bonheur vous pouvez éprouver si vous voyez Dieu en vous et en toute personne ! Faites en sorte que toutes les différences cessent. En reconnaissant la divinité qui est présente en tous, vous allez renforcer le principe de l'amour et développer la compassion dans votre cœur. L'amour est Dieu. Il transcende toutes les relations humaines reposant sur l'attachement. Développez l'amour divin et désintéressé qui est durable et infini. Un véritable amoureux de Dieu n'éprouvera aucune tristesse.

Sathya Sai Speaks Vol.29/Ch.8 : 28 mars 1996  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume29/sss29-08.pdf>

Menez votre vie avec amour et goûtez la paix et le bonheur. Vous devez vous efforcer de rechercher non seulement votre bonheur, celui de vos amis et de vos parents, mais aussi le bien-être de tous. Efforcez-vous de rendre tout le monde heureux en priant constamment : *Loka samasta sukhino bhavantu* (Que tous les êtres du monde soient heureux !) Vous connaîtrez alors certainement la paix et la félicité véritables. Ceux qui aident les autres seront toujours aidés à leur tour ; ils ne seront jamais maltraités.

Sathya Sai Speaks Vol.36/Ch.8 : 14 avril 2003  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume36/sss36-08.pdf>

## Atteignez le bonheur en chantant le nom du Seigneur

Voici la philosophie que tout le monde devrait apprendre aujourd'hui. La langue devrait prononcer le Nom divin, l'oreille devrait se réjouir d'entendre le Divin, les yeux devraient apprécier la Forme divine, le cœur devrait être rempli d'amour pour le Seigneur. Efforcez-vous sincèrement de récolter cette Joie divine.

Summer Showers in Brindavan 1993/Ch.4 : 22 mai 1993  
<http://sssbpt.info/summershowers/ss1993/ss1993-04.pdf>

Le croyant doit essayer de planter aujourd'hui la graine du Nom du Seigneur dans un cœur bien préparé, dépourvu des épines de l'égoïsme, et l'arroser avec amour, l'entourer de foi, la nourrir avec l'engrais du souvenir du Nom, puis, de l'arbre adulte des mantras (lettres saintes), cueillir le fruit de la béatitude et savourer la douceur.

Sathya Sai Speaks Vol.2/Ch.14 : 27 juillet 1961

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume02/ssso2-14.pdf>

Supposons que vous montiez sur une colline et que vous chantiez la gloire de Dieu ; les vibrations divines atteindront une vaste zone, et les gens qui entendront le *nāmasmarana*, même de loin, se sentiront très heureux. La musique divine peut également apporter du réconfort aux enfants et aux animaux. Même une personne au cœur de pierre fondra en entendant le *nāmasankīrtan*. Nous avons entendu parler de divers cas dans l'histoire de l'Inde où de grands fidèles de Dieu, par leur *nāmasankīrtan*, pouvaient apporter une transformation complète chez des criminels endurcis.

Sathya Sai Speaks Vol.37/Ch.13 : 23 août 2004

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume37/ss37-13.pdf>

Chantez la gloire de Dieu de tout votre cœur, sans aucune inhibition. Alors seulement vous pourrez faire l'expérience de la béatitude divine. Commencez ce *nāmasmarana* sacré dès maintenant.

Sathya Sai Speaks Vol.35/Ch.7 : 14 avril 2002

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume35/ss35-07.pdf>

## Le bonheur dans la vie quotidienne

L'homme aspire au bonheur dans chaque acte, dans chaque type d'expérience. Il a soif de bonheur. Toutes ses actions visent à obtenir le bonheur. Qu'il fasse des affaires ou qu'il travaille dans un bureau, son but est de trouver le bonheur. Mais le trouve-t-il ? Non. Ce ne sera qu'une phase temporaire parce qu'il s'agit d'un bonheur de ce monde. Il peut être heureux pendant un certain temps, mais le bonheur permanent ne peut s'atteindre que par la contemplation de Dieu. Aussi, contemplez le Divin.

Sathya Sai Speaks Vol.32 pt1/Ch.11 : 26 avril 1999

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume32/ss32p1-11.pdf>

Faites de Dieu le fondement de votre vie. Continuez à remplir vos devoirs habituels. Le devoir est Dieu. Le travail est adoration. Spiritualisez toutes vos actions et considérez tout ce qui vous arrive comme étant pour votre bien. Apprenez à expérimenter la béatitude permanente en recherchant l'union avec Dieu. N'oubliez jamais Dieu. Ne courez pas après les choses du monde. N'ayez pas peur de la mort. Lorsque votre vie sera ancrée dans ces trois maximes, vous réaliserez l'*ātman* (le Soi).

Sathya Sai Speaks Vol.30/Ch.28 : 9 octobre 1997

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume30/ss30-28.pdf>

Si vous souhaitez le véritable bonheur éternel, vous ne pourrez l'obtenir que par l'union avec Dieu. Dieu est omniprésent. Pourquoi chercher Dieu alors qu'Il est à l'intérieur de vous ? Le corps est comme une bulle d'eau et le mental est un singe fou. Ne les suivez pas. Vous ne devriez suivre que votre conscience – qui est *satya*, le principe de Vérité. Si vous avez un cœur non pollué et que vous vous engagez dans des actions irréprochables, vous expérimenterez la manifestation de Dieu.

Sathya Sai Speaks Vol.30/Ch.16 : 18 juillet 1997

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume30/ss30-16.pdf>

Quoi que vous fassiez, faites-le avec dévouement (*śraddhā*). « Le secret du bonheur n'est pas de faire ce que vous aimez, mais d'aimer ce que vous faites. » Chaque acte doit être imprégné d'Amour. Si vous dites : « Je ne peux faire avec Amour que les actes que j'aime faire », c'est la mauvaise approche. Quoi que vous fassiez, infusez-y de l'intérêt et de l'Amour. Considérez tout travail comme un exercice spirituel, comme une offrande. Ainsi le travail se transforme en adoration.

Summer Showers in Brindavan 1991 /Ch.1 : 20 mai 1991

<http://sssbpt.info/summershowers/ss1991/ss1991-01.pdf>

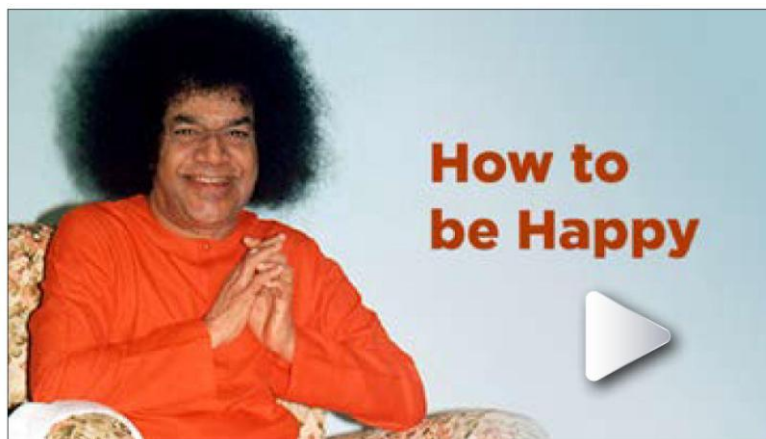
Si vous voulez atteindre le bonheur, vous devez comprendre que le bonheur est l'union avec Dieu. Chaque être humain s'imagine que le bonheur est quelque part en dehors de lui et s'efforce de l'atteindre au travers de diverses activités. Comment les anciens sages adoraient-ils Dieu ? Ils L'adoraient avec la fleur du sacrifice et Lui offraient leur amour. Ils accueillait Dieu comme l'incarnation de la vérité. Ils croyaient en l'amour, la bonté et l'unité. Ils Lui offraient le trône de leur cœur. Ce n'est que par une telle adoration sublime qu'ils atteignaient la Divinité. C'est pourquoi l'homme d'aujourd'hui doit installer Dieu sur l'autel de son cœur pour L'y adorer.

Sathya Sai Speaks Vol.34/Ch.23 : 23 novembre 2001

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume34/ss34-23.pdf>

## QUESTIONS

- Comment atteindre le vrai bonheur ?
- Pourquoi l'amour est-il si important pour atteindre le vrai bonheur ?
- Comment *nāmasmarana* nous aide-t-il à être heureux ?
- Comment le fait de suivre sa conscience mène-t-il au bonheur ?
- Pourquoi Swāmi dit-il : « Le secret du bonheur n'est pas de faire ce que vous aimez, mais d'aimer ce que vous faites » ?
- Comment spiritualiser toutes nos actions ?



<https://www.youtube.com/watch?v=8h8o5sdGsx0&feature=youtu.be>

Sathya Sai Speaks Vol.40/Ch.13: July 28, 2007

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume40/ss40-13.pdf>



sathyasai.org

©2020 Sathya Sai International Organization, All Rights Reserved