



SATHYA SAI INTERNATIONAL ORGANIZATION

Happiness

IS

UNION WITH

GOD

STUDY GUIDE – 4

OVERCOMING OBSTACLES TO HAPPINESS

Version française

Le Bonheur

EST
L'UNION AVEC

DIEU

Guide d'étude – 4

COMMENT SURMONTER
LES OBSTACLES AU 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

Ubhaya Bharati

Un jour, Ubhaya Bharati se rendit à la rivière pour prendre un bain avec ses disciples femmes. Elle vit, en train de dormir au bord du chemin, un ascète qui avait renoncé à tout dans la vie. Il reposait sa tête sur une cruche d'eau vide, l'utilisant comme oreiller et s'assurant du même coup que personne ne l'emporterait. Tant que vous aurez de l'attachement et de l'ego, vous ne pourrez jamais comprendre l'*âtma* (Soi) ni connaître la félicité *âtmique*.



Afin de donner une leçon à l'ascète, Ubhaya Bharati prononça les paroles suivantes à l'une de ses disciples de façon à ce qu'il les entende : « Regarde cet ascète qui a ostensiblement renoncé à toute forme d'attachement, mais qui n'a pas renoncé à son attachement à sa cruche d'eau ! » En entendant ces mots, l'ascète se mit en colère. Il pensa : « Une simple femme a-t-elle le droit de m'apprendre comment je dois me comporter ? »



Alors qu'Ubhaya Bharati revenait de la rivière, l'ascète jeta la cruche à ses pieds et lui dit : « Maintenant, vois-tu la nature de mon renoncement ? » Ubhaya Bharati fit cette remarque : « Hélas ! Tu n'es pas seulement rempli d'attachement (*abhimāna*), mais tu es aussi rempli d'ego (*ahamkāra*). » En entendant ces propos, l'ascète courut vers elle, tomba à ses pieds et la supplia de lui pardonner ses fautes.

Sathya Sai Speaks, Vol.23/Ch.17 : 27 mai 1990
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume23/ss23-17.pdf>



GUIDE D'ÉTUDE

Le mental

Voici une porte. Vous avez mis un verrou sur cette porte. Mettez la clé dans la serrure. Lorsque vous tournez la clé à droite, la serrure s'ouvre. Lorsque vous tournez la clé à gauche, elle se ferme. Même clé, même serrure. La différence se situe uniquement au niveau de la rotation. Votre cœur est la serrure, le mental est la clé. Tournez le mental vers le monde, il y a attachement. Pour vous détacher, tournez le mental vers Dieu. C'est le mental qui est responsable de l'attachement et du détachement. Alors, dirigez votre mental vers Dieu.

Sathya Sai Speaks, Vol.26/Ch.39 (disponible uniquement en ligne), 6 avril 1993
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume26/d930406.pdf>

Il est dit que «le mental est la cause première de l'esclavage ou de la libération (*Manayeva manushyanam karanam bandha okshayoh*). » Il faut donc garder le mental sous contrôle en limitant les désirs.

Sathya Sai Speaks, Vol.42/Ch.1 : 1er janvier 2009
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume42/sss42-01.pdf>

Vous seuls êtes responsables de votre bonheur et de votre malheur. Vous seuls êtes responsables de votre condition et de vos expériences. Purifiez vos pensées. Réalisez que vous êtes humains et que le Divin est présent dans l'humain... Reprocher aux autres ses difficultés est devenu une mauvaise habitude.

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

La cause profonde de tous les problèmes auxquels nous sommes confrontés est que nous oublions Dieu et que nous nous complaisons dans des activités terrestres illusoire. Le bonheur ou le chagrin sont notre propre création. Dieu est toujours très heureux. Il nous donne toujours du bonheur, de la joie et de la félicité. Dans notre illusion, nous nous méprenons sur les dons de Dieu et les considérons comme des difficultés, et nous nous en plaignons. Vos propres sentiments sont responsables de votre souffrance. Par conséquent, changez vos sentiments, développez une attitude positive et vous ne connaîtrez jamais la douleur et la souffrance.

Sathya Sai Speaks, Vol.41/Ch.2 : 15 janvier 2008
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume41/sss41-02.pdf>

Il est essentiel que vous compreniez que tout se passe selon Sa volonté. Tout ce qui arrive est pour votre propre bien. Fort de cette profonde conviction, vous devriez accepter le plaisir et la douleur, le bon et le mauvais avec équanimité. Il vous sera peut-être difficile de supporter les malheurs. Vous devriez prier Dieu de vous accorder la force nécessaire pour les surmonter. Vous pouvez avoir des difficultés aujourd'hui, mais demain ce sera différent. Les difficultés sont comme des nuages qui passent, elles céderont certainement la place au bonheur.

Sathya Sai Speaks, Vol.39/Ch.3 : 26 février 2006
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume39/sss39-03.pdf>

Supportez toutes les difficultés en sachant qu'il s'agit là d'étapes pour vous amener à un niveau supérieur. Alors seulement vous connaîtrez la paix et le bonheur. Si vous continuez à vous préoccuper de vos difficultés, celles-ci s'aggraveront. Lorsque des difficultés surgissent, ne les traitez pas comme des problèmes.

Sathya Sai Speaks, Vol.30/Ch.37 : 29 avril 1997
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume30/d970429.pdf>

Les désirs limitent votre bonheur

Gardez le mental à l'écart des désirs peu élevés qui poursuivent des plaisirs éphémères. Détournez vos pensées de ces désirs et dirigez-les vers la Béatitude permanente qui découle de la connaissance de la Divinité immanente. Maintenez devant l'œil du mental les défauts et les échecs des plaisirs sensoriels et du bonheur terrestre.

Jñāna Vāhinī, Ch.27, p.27
<http://www.sssbpt.info/vahinis/Jnana/Jnana25-27.pdf>

Contemplez constamment Dieu. Vous serez alors toujours heureux physiquement, mentalement et spirituellement. Malheureusement, de nos jours, vous perdez cette divine qualité qu'est la félicité en raison de divers désirs. Si vous parvenez à éloigner de vous ces désirs, vous serez toujours heureux.

Sathya Sai Speaks, Vol.38/Ch.1 : 14 janvier 2005
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume38/sss38-01.pdf>

Développez l'amour

Si vous fermez la porte de votre cœur aux mauvaises qualités, elles ne pourront pas y entrer. Vous ne devez pas vous mettre en colère contre qui que ce soit, ni critiquer ou blesser quelqu'un. Si, pour une raison quelconque, de telles situations surgissent, contrôlez-vous. Lorsque la colère vous envahit, mettez-la immédiatement de côté en la considérant comme votre ennemi. Il est dit que la colère est votre ennemi, la patience votre bouclier de protection, et le bonheur votre paradis. Remplissez votre cœur d'amour et de compassion. Si vous avez de l'amour dans votre cœur, vous verrez Dieu partout. Sans amour, vous ne verrez que le diable. Lorsque vous développerez une foi inébranlable dans le fait que Dieu est en vous et que vous êtes Dieu, et que votre corps lui-même est le temple de Dieu, alors il n'y aura plus aucune possibilité que la colère, la jalousie, l'orgueil, etc. vous troublent. Par conséquent, Bangaru ! développez l'amour et la compassion.

Sathya Sai Speaks, Vol.39/Ch.7 : 2 mai 2006
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume39/sss39-07.pdf>

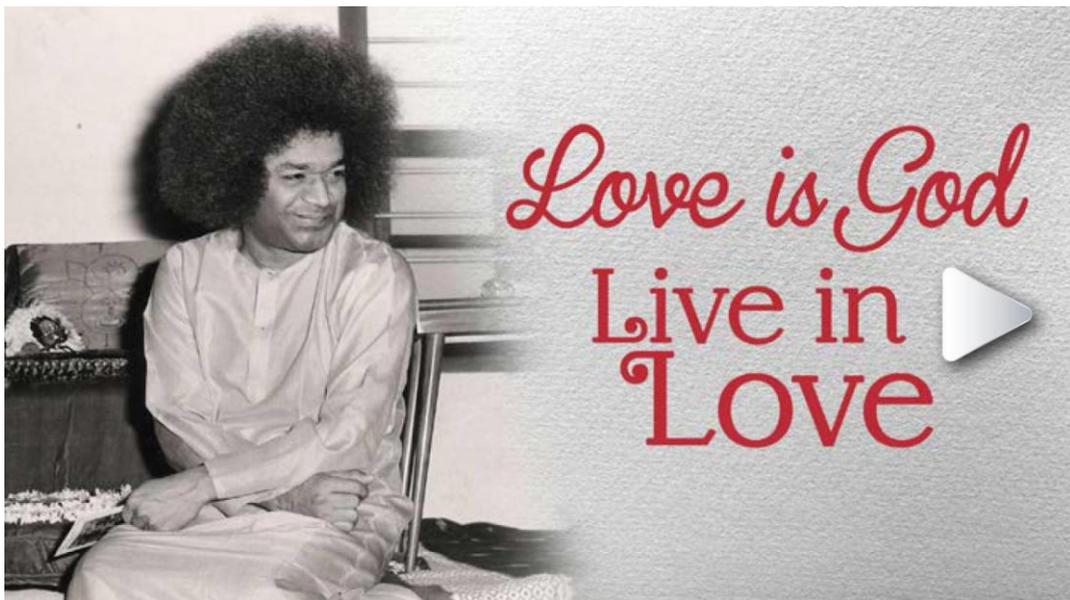
Une fois que vous aurez développé l'amour, il n'y aura plus de place pour de mauvaises qualités telles que la colère, la jalousie, etc. Si vos pensées et vos actions sont bonnes, votre avenir sera forcément bon. Alors, le pays tout entier, voire le monde entier, prospérera. Priez pour la paix et la prospérité du monde entier.

Sathya Sai Speaks, Vol.33/Ch.7 : 5 avril 2000
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume33/sss33-07.pdf>



QUESTIONS

- Qui est responsable de notre bonheur et de notre misère ?
- Quelle attitude devrions-nous adopter face aux obstacles que nous rencontrons dans la vie ?
- Comment l'équanimité conduit-elle au vrai bonheur ?
- Comment le fait de limiter nos désirs augmente-t-il notre bonheur ?
- Comment l'amour nous aide-t-il à surmonter les obstacles qui nous empêchent d'être heureux ?



<https://www.youtube.com/watch?v=gyrMFBYOFK8&feature=youtu.be>

Sathya Sai Speaks, Vol.33/Ch.17, 31 août 2001

<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume34/sss34-17.pdf>



sathyasai.org