



SATHYA SAI INTERNATIONAL ORGANIZATION

Happiness

IS

UNION WITH

GOD

STUDY GUIDE - 1

WHAT IS HAPPINESS?

Version française

Le Bonheur

EST
L'UNION AVEC

DIEU

Guide d'étude – 1

QU'EST-CE QUE 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

Le bonheur est l'union avec Dieu

(*Brahma-ānanda- vallī*), raconte l'histoire de Bhrigu, le fils de Varuna. Tandis qu'il enseignait le phénomène de *Brahman* à son fils, Varuna dit : « Fils ! *Brahman* ne peut être vu par les yeux. Sache que *Brahman* est Celui qui permet aux yeux de voir et aux oreilles d'entendre. *Brahman* ne peut être connu qu'à travers l'ardente aspiration née d'un mental purifié et d'une pensée concentrée (*tapas*). Aucun autre moyen ne peut nous y aider. »

Il ajouta : « Cher Bhrigu ! Sache que dans l'Univers, toute chose émane de *Brahman*, existe en *Brahman*, se développe en *Brahman* et se fond en *Brahman* uniquement. Découvre-le toi-même à travers une intense pratique spirituelle. » Ces explications furent les seules que lui donna son père avant de l'orienter vers les exercices spirituels qui, finalement, révéleraient la Vérité.

Ayant pleinement foi dans les paroles de son père, Bhrigu s'engagea dans une intense pratique spirituelle. Les processus du contrôle de soi et de l'introspection élevèrent son niveau de conscience. À ce stade, il crut avoir compris ce qu'était *Brahman* et en conclut que *anna*, la nourriture, était *Brahman* ! Quand il fit part à son père de ce qu'il avait compris, celui-ci lui dit que sa réponse n'était pas correcte.



Bhrigu continua ses pratiques spirituelles et découvrit que *prāna*, l'air vital, était *Brahman*, du fait que, sans l'air vital, les autres choses sont futiles. L'air vital cause la vie, favorise la vie et met fin à la vie. Mais son père lui dit que cette déduction aussi était fausse, et il le renvoya poursuivre sa pratique spirituelle.

C'est ainsi que Bhrigu s'engagea dans une troisième période d'austérités et en vint alors à considérer que *manas*, le mental, était *Brahman*. Une quatrième période d'austérités lui fit modifier cette conclusion : il crut que *vijñāna*, la Sagesse spirituelle, était *Brahman*. Enfin, après une cinquième période de pratiques spirituelles, il prit conscience que *ānanda*, la Béatitude spirituelle, était *Brahman*. Il s'établit dans la béatitude de cette Conscience et ne se rendit

plus chez son père. Varuna se mit à la recherche de Bhrigu et le félicita pour avoir éliminé le monde de sa mémoire. Il dit : « Fils ! Tu t'es immergé dans cette vision. »

Sūtra Vāhinī Ch.3

<http://sssbpt.info/vahinis/Sutra/Sutra03.pdf>



GUIDE D'ÉTUDE

Qu'est-ce que le bonheur ?

Le bonheur réside dans l'union avec Dieu. Si vous avez la ferme conviction que Dieu est en vous, avec vous et autour de vous, vous n'aurez jamais à faire face à des difficultés ou à la misère dans votre vie.

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

Le bonheur est essentiel à la réalisation de Dieu. C'est l'une des portes principales de la divinité. Le fait que quelqu'un ne soit pas heureux n'est pas seulement une faute, c'est l'une des fautes les plus graves. C'est un obstacle à la réalisation.

Conversations avec Bhagavān Śrī Sathya Sai Baba, pp.75-76
http://media.radiosai.org/journals/Vol_04/01MAR06/conversation.htm

Il suffit de développer l'amour et de le partager avec les autres. Ce n'est que lorsque vous êtes heureux que vous pouvez rendre les autres heureux. Qu'est-ce que le bonheur ? C'est l'union avec Dieu.

Sathya Sai Speaks Vol.31/Ch.5 : 25 février 1998
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume31/ss31-05.pdf>

L'homme a reçu deux bénédictions : *sukham* et *sānti* (le bonheur et la paix). Chaque personne dans le monde, du roi au mendiant, ne désire que ces deux-là. Mais quel est le bonheur qu'il devrait rechercher ? Est-ce le plaisir physique, mental ou matériel ? Les hommes ne sont pas sûrs du type de bonheur qu'ils veulent et de la manière dont ils peuvent l'obtenir. Si ce sont les plaisirs sensoriels qu'ils désirent, ils constateront que ceux-ci ne sont que momentanés et qu'à la fin ils se sentent affaiblis. Et cela, ce n'est pas du tout du plaisir.

Sathya Sai Speaks Vol.25/Ch.13 : 21 mai 1992
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume25/ss25-13.pdf>

L'homme cherche à bannir la tristesse et à acquérir *ānanda* (le bonheur). Qu'est-ce que le bonheur ? La richesse, le pouvoir ou la santé confèrent-ils le bonheur ? Le monde compte de nombreux hommes riches, mais connaissent-ils le bonheur ? Il y a beaucoup d'hommes qui exercent le pouvoir ou qui sont en bonne santé, mais sont-ils heureux ? Non. La raison en est qu'il ne peut y avoir de véritable bonheur tant que l'on est infecté par un ego toujours avide.

Sathya Sai Speaks Vol.19/Ch.12 : 3 juillet 1986
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume19/ss19-12.pdf>

Le vrai bonheur est celui qui est lié à l'*ātma*. Vous ne devez pas avoir peur des difficultés ; ce sont des nuages qui passent. N'hésitez pas. Suivez le cœur, qui est stable et inébranlable. L'unité de la tête, du cœur et de la main est essentielle pour l'homme.

Sathya Sai Speaks Vol.31/Ch.45 : 25 décembre 1998
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume31/ss31-45.pdf>

Le bonheur dont nous jouissons dans le monde extérieur n'est qu'une réaction, une réflexion et une résonance du bonheur intérieur. Très peu de gens comprennent cette vérité. La joie apparente que l'on éprouve aujourd'hui est artificielle et temporaire. Seul le bonheur qui jaillit du cœur est permanent.

Sathya Sai Speaks Vol.38/Ch.1 : 14 janvier 2005
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume38/ss38-01.pdf>

Ne laissez jamais de place à l'inquiétude. Quelle est la forme de l'inquiétude ? Il s'agit uniquement d'une peur créée mentalement. Alors, soyez toujours heureux. Le bonheur est l'union avec Dieu, pas avec le monde. Il n'y a pas de bonheur dans le monde. Le bonheur dans le monde est temporaire, mais la béatitude est permanente.

Sathya Sai Speaks, Vol.26/Ch.42 : 9 avril 1993
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume26/d930409.pdf>

Dieu est à l'origine de tout bonheur

De la joie la plus modeste à la félicité la plus élevée de Brahman (*Brahma-ānanda*), chaque pas contribue à augmenter le sentiment de joie. Des termes comme « la plus haute félicité » (*Param-ānanda*) n'indiquent que des étapes de la félicité (*ānanda*). En fait, tous les types de béatitude proviennent de la source fondamentale de la béatitude de Brahman (la divinité).

Upanishad Vāhinī Ch.6
<http://sssbpt.info/vahinis/Upanishad/Upanishado6.pdf>

« Il est douceur », « Brahman est béatitude », disent les *Upanishad*. C'est en et par Brahman (la Divinité) que le monde matériel est doté d'un minimum de joie. Sans le Brahman fondamental, qui est d'une douceur et d'une joie des plus complètes et des plus intenses, cette apparence fugitive et évanescence ne pourrait être aussi douce et joyeuse pour un esprit tourné vers le monde ! Sans cette douceur originelle, le monde aurait été terriblement amer. L'océan de nectar est la cause de cette petite douceur que donnent les objets matériels.

Praśānṭhi Vāhinī Ch.29
<http://sssbpt.info/vahinis/Prasanṭhi/Prasanṭhi29.pdf>

Après les *bhajan* (chants de dévotion), nous chantons tous : « Que tous les êtres de tous les mondes soient heureux (*Samastha Lokah sukhino bhavantu*) ! » Si vous êtes le seul à être heureux, en quoi est-ce un grand accomplissement ? Tous les êtres devraient être heureux. Votre bonheur réside dans le bonheur de tous, votre bien-être réside dans le bien-être de tous les êtres. Vous ne pouvez pas être heureux lorsque les autres ne le sont pas. Par conséquent, priez pour le bien-être de tous, y compris des petites créatures et des insectes. C'est le vrai sens de l'unité. Seul le cœur qui désire le bien-être de tous les êtres est cher à Dieu.

Sathya Sai Speaks Vol.41/Ch.8 : 31 mai 2008
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume41/ss41-08.pdf>

Soyez heureux ; soyez heureux. Rendez les autres heureux. Tous les êtres seront heureux. Dieu sera heureux.

Sathya Sai Speaks Vol.21/Ch.32, 22 : novembre 1988
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume21/ss21-32.pdf>



QUESTIONS

- Qu'est-ce que le bonheur ?
- Quelles sont les caractéristiques du bonheur dans ce monde ?
- Quelles sont les caractéristiques du bonheur spirituel ?
- Que veut dire Swāmi lorsqu'il dit que le bonheur est l'une des portes principales menant à la Divinité ?
- Quelles sont les implications de cet enseignement pour chacun de nous dans notre vie quotidienne ?
- Pourquoi est-il si important de rendre les autres heureux ?



<https://vimeo.com/462839764/839b2db454>



©2020 Sathya Sai International Organization, All Rights Reserved
sathyasai.org