



SATHYA SAI INTERNATIONAL ORGANIZATION

Happiness

IS

UNION WITH

GOD

STUDY GUIDE – 5

SIGNS OF HAPPINESS

Version française

Le Bonheur

EST
L'UNION AVEC

DIEU

Guide d'étude – 5

LES SIGNES DU 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. Tous les Guides d'Étude sont disponibles dans plusieurs langues sur le lien :

<https://www.sathyasai.org/birthday-study-guides>

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

Suguna et le Seigneur Krishna

Il y avait une *gopi* nommée Suguna qui n'avait d'autres pensées que celles liées au Seigneur Krishna. Chaque soir, à Brindāvan, la routine habituelle voulait que chaque maîtresse de maison allume sa lampe à partir de la flamme de la lampe de la maison de Nanda. Elles pensaient que le fait d'obtenir

de la lumière provenant de la flamme de la lampe de la personne la plus âgée et la plus éminente était de bon augure.



Suguna se rendit avec une lampe au domicile de Nanda. Lorsqu'elle atteignit la maison, son mental était plongé dans l'excitation et la joie de voir la demeure même où le Seigneur Krishna avait passé son enfance, et où ses farces et ses bavardages attiraient tous les vachers et les vachères.

Suguna resta longtemps debout avec sa lampe éteinte, près de la grande lampe à huile qui illuminait le hall central. Elle tenait la lampe près de la flamme, sans toutefois en être suffisamment proche. Son doigt était juste au-dessus de la flamme et elle ne se rendait pas compte que celle-ci lui brûlait le doigt. Suguna était tellement imprégnée de la conscience de Krishna qu'elle n'était pas consciente de la douleur.

Ce fut Yaśodā qui vit sa situation critique et la réveilla de sa rêverie, ou plutôt de sa vision ! Pour Suguna, la maison vibrait de la présence du Seigneur Krishna partout où ses yeux se tournaient. Telle est l'identification (*tanmayatvam*) à laquelle vous devez parvenir.

Sathya Sai Speaks, Vol. 4/Ch.16 : 15 avril 1964
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume04/ssso4-16.pdf>



GUIDE D'ÉTUDE

Rayonnez de bonheur

Vos regards doivent toujours être compatissants, vos paroles imprégnées de vérité et vos sentiments doux comme le nectar. Vous devez toujours être heureux et ne jamais paraître abattus. Souriez toujours - cela devrait être votre signe distinctif.

Summer Showers in Brindavan 2000, Ch.15 : 30 mai 2000

<http://sssbpt.info/summershowers/ss2000/ss2000-15.pdf>

Vous devez montrer par vos principes et votre exemple que le chemin de la réalisation de Soi est le chemin de la joie parfaite. Il vous incombe donc une grande responsabilité, celle de démontrer par votre calme, votre sang-froid, votre humilité, votre pureté, votre vertu, votre courage et votre conviction en toutes circonstances que la *sādhana* que vous pratiquez a fait de vous une personne meilleure, plus heureuse et plus utile. Pratiquez et démontrez, ne vous contentez pas de faire des affirmations et de les démentir ensuite par vos actes.

Sathya Sai Speaks, Vol.7/Ch.17 : 20 avril 1967

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume07/ss07-17.pdf>

Vivez dans la joie. Ne faites jamais triste mine. Les pensées négatives se manifestent sous forme de vilaines expressions. Les pensées et les sentiments purs nous gardent toujours joyeux. Je suis toujours joyeux. Les gens se demandent comment Sai Baba peut toujours être souriant. Je ne peux que sourire. Je n'ai pas de sentiments négatifs, pas de mauvais penchants, pas de mauvaises pensées ni de mauvaises habitudes. Je suis toujours pur. Vous aussi devriez faire de même. Suivez le Maître, affrontez le Diable, battez-vous jusqu'au bout et terminez le jeu. Suivez-Moi. Soyez heureux comme Je le suis. Soyez joyeux. Cela Me rend très heureux.

Summer Showers in Brindavan 2002, Ch.12 : 27 mai 2002

<http://sssbpt.info/summershowers/ss2002/ss2002d12.pdf>

Demeurez en paix

Vous devriez rester en paix malgré toutes les vicissitudes de la vie. Alors seulement vous pourrez atteindre la grâce divine. De grands fidèles tels que Tyāgarāja, Tukaram et Draupadī eurent à subir de nombreuses épreuves. Ils supportèrent toutes les souffrances avec patience. Tyāgarāja déclara : « On ne peut atteindre le bonheur sans la paix intérieure. »

Sathya Sai Speaks, Vol.33/Ch.12 : 22 août 2000

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume33>

Vous devez installer la paix dans votre cœur. Vous devez toujours être heureux et comblé. Un doux sourire doit danser sur vos lèvres. Vous ne devez en aucun cas arborer le visage de quelqu'un qui va avaler de l'huile de ricin (*'castor oil face'*). Vous devez toujours être souriant. Quand quelqu'un vous voit, il doit aussi se sentir heureux. Ainsi, vous devez toujours mener une vie pleine de bonheur et de félicité avec un doux sourire sur le visage. Vous devez être heureux et rendre en même temps les autres heureux.

Sathya Sai Steaks, Vol.39/Ch.12 : 5 septembre 2006

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume39/ss39-12.pdf>

Comment l'homme doit-il se comporter dans le monde ? Comme l'enseigne la *Bhagavad Gītā* ... il faut rester équanime dans le bonheur et la peine, le gain et la perte, la victoire et la défaite. L'homme doit considérer le plaisir et la douleur, les louanges et la censure de la même façon. Telle est la base du véritable yoga.

Sathya Sai Speaks, Vol.29/Ch.68 : 22 juillet 1996
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume29/d960722.pdf>

Vivez dans l'Amour

Vous devez toujours être heureux, souriant et aimant. Lorsque vous souriez, l'amour se développe automatiquement en vous.

Sathya Sai Speaks, Vol.40/Ch.13 : 28 juillet 2007
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume40/sss40-13.pdf>

L'amour peut conférer tellement de joie. Si vous souriez, les autres en feront autant. Par conséquent, vous devez tous traverser la vie en souriant et dans la joie. Lorsque quelqu'un vous réprimande, vous vous sentez normalement blessé, tandis que la personne qui vous réprimande obtient une certaine satisfaction. Ne vous sentez pas blessé lorsque vous êtes critiqué ou maltraité. Réagissez plutôt en souriant. Vous vous demanderez peut-être : « Pourquoi devrais-je sourire alors que cette personne dit tant de choses désagréables à mon sujet ? » La réponse est simple. Vous devez sourire parce que vous avez donné à l'autre personne une chance d'en tirer une certaine satisfaction, même si c'est en blessant vos sentiments. Soyez heureux d'avoir été un instrument pour rendre l'autre personne heureuse. C'est l'attitude positive et le sens de l'Amour que vous devez développer.

Summer Showers in Brindavan 2000, Ch.9 : 22 mai 2000
<http://sssbpt.info/summershowers/ss2000/ss2000-09.pdf>

Vous devrez comprendre ce principe de l'Amour (*Prema Tattva*). Tous les êtres humains sont frères et sœurs, mais des différences surgissent même entre frères et sœurs. Par conséquent, cultivez l'amour les uns pour les autres. Gardez toujours une attitude joyeuse, avec un doux sourire sur votre visage. ... Ce n'est qu'ainsi que votre vie deviendra noble et idéale. Vous devez toujours être heureux et joyeux. Que vous manque-t-il ? Vous avez tout avec l'amour et la grâce de Swāmi.

Sathya Sai Speaks, Vol.41/Ch.1 : 1^{er} janvier 2008
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume41/sss41-01.pdf>

Partagez votre bonheur avec tous

Vous devez ressentir le bonheur au niveau individuel et familial, puis le partager avec la société. Alors tout le monde sera heureux. Le bonheur est l'union avec Dieu. Vous devez réaliser un tel bonheur. Puissent tous les êtres humains être heureux ! Vivez tous comme les membres d'une même famille, en partageant votre amour et votre bonheur les uns avec les autres !

Sathya Sai Speaks, Vol.39/Ch.12 : 5 septembre 2006
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume39/sss39-12.pdf>

Menez une vie heureuse et épanouie et partagez votre bonheur avec les autres. Vous ne savez pas à quel point cet *ānanda* (bonheur) est grand. Tout comme un petit morceau de bois devient du feu lorsqu'il entre en contact avec le feu, de même lorsque vous êtes proche de Moi mentalement, vous devenez divin. Votre mental sera illuminé et dissipera l'obscurité de l'ignorance en vous.

Sathya Sai Speaks, Vol.34/Ch.13 : 5 juillet 2001
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume34/sss34-13.pdf>



QUESTIONS

- Quels sont les signes du bonheur ?
- Pourquoi est-il si important d'être souriant et joyeux, calme et serein sur le chemin spirituel ?
- En quoi la paix et l'équanimité sont-elles un signe de bonheur ?
- Pourquoi le partage de notre bonheur est-il une pratique spirituelle puissante ?
- Comment pouvons-nous dégager plus de bonheur dans notre vie ?



<https://www.youtube.com/watch?v=PUF3p3i6LBw&feature=youtu.be>

Sathya Sai Speaks, Vol 31/Ch. 45 : 25 décembre 1998

<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume31/sss31-45.pdf>



sathyasai.org