



SATHYA SAI INTERNATIONALE ORGANISATIE

*Geluk*  
IS  
EENHEID MET  
**G O D**

STUDIE GIDS - 5  
SEINEN VAN GELUK

BIRTHDAY *Celebration* 2020



# TOEGEWIJD

Met liefde en eerbied aan de lotusvoeten van  
*Bhagawan Sri Sathya Sai Baba*

De Belichaming van Gelukzaligheid



Deze studiegids maakt deel uit van een zesdelige reeks met enkele van Sathya Sai Baba's goddelijke leringen over geluk. Elke gids bevat een inspirerend verhaal, citaten uit Swami's toespraken en boeken, en een reeks vragen ter overdenking.

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

## INSPIREREND VERHAAL

### Suguna en God Krishna

Er was een gopi genaamd Suguna die geen andere gedachte had dan die gerelateerd aan Heer Krishna. Elke avond was het in Brindavan de gebruikelijke routine voor elke huisvrouw om hun lamp aan te steken met de vlam van de lamp in het huis van Nanda. Ze geloofden dat licht krijgen van de vlam van de lamp van de oudste en hoogste veelbelovend is.



Suguna ging met een lamp naar het huis van Nanda. Toen ze het huis bereikte, was haar geest verzonken in de opwinding en vreugde van het zien van het huis waar Heer Krishna zijn kinderjaren had doorgebracht, waar zijn grappen en geklets alle koeherdersjongens en -meisjes naar toe lokten.

Suguna stond daar lange tijd met haar onverlichte lamp, naast de grote olielamp die de centrale hal verlichtte.

Ze hield de lamp bij de vlam maar niet dichtbij genoeg. Ze hield haar vinger precies boven de vlam en was zich er niet van bewust dat haar vinger door de vlam werd verschroeid. Suguna was zo vervuld van Krishna-bewustzijn dat ze zich niet bewust was van de pijn.

Het was Yasoda die haar benarde toestand zag en haar wakker maakte uit de mijmering, of zullen we zeggen, visioen? Voor Suguna leefde het huis met Heer Krishna waar ze ook naar keek. Dat is de *thanmayathwam* (identificatie) die men moet bereiken.

Sathya Sai Speaks, Vol. 4/Ch.16: April 15, 1964  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume04/ss04-16.pdf>



## ST U DIE GI D S

### **Straal geluk uit**

Je uiterlijk moet altijd medelevend zijn, je woorden moeten altijd doordrenkt zijn van waarheid en je gevoelens moeten altijd nectarine zijn. Je moet altijd gelukkig zijn en in geen geval neerslachtig overkomen. Glimlach altijd - dat zou uw handelsmerk moeten zijn.

Summer Showers in Brindavan 2000, Ch.15: May 30, 2000  
<http://sssbpt.info/summershowers/ss2000/ss2000-15.pdf>

Je moet door perceptie en door voorbeeld laten zien dat het pad van zelfrealisatie het pad naar volmaakte vreugde is. Daarom ligt op jou een grote verantwoordelijkheid, de verantwoordelijkheid om door je kalmte, bedraardheid, nederigheid, zuiverheid, deugd, moed en overtuiging onder alle omstandigheden te laten zien dat de sadhana die je beoefent, je een beter, gelukkiger en nuttiger persoon heeft gemaakt. Beoefenen en demonstreren, niet simpelweg bij woorden laten zonder daden.

Sathya Sai Speaks, Vol.7/Ch.17: April 20, 1967  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume07/ss07-17.pdf>

Leef vrolijk. Zet nooit een lang gezicht op. Negatieve gedachten verschijnen als lelijke uitdrukkingen. Zuivere gedachten en gevoelens zullen ons altijd opgewekt houden. Ik ben altijd vrolijk. Mensen vragen zich af hoe Sai Baba altijd kan glimlachen. Ik kan niet anders dan glimlachen. Ik heb geen negatieve gevoelens, geen slechte eigenschappen, geen slechte gedachten of slechte gewoonten. Ik ben altijd puur. Ook jij moet dit volgen. Volg de meester, bestrijd de duivel, vecht tot het einde en voltooi het spel. Volg Mij. Wees blij zoals ik ben. Wees vrolijk. Dat maakt Mij erg blij.

Summer Showers in Brindavan 2002, Ch.12: May 27, 2002  
<http://sssbpt.info/summershowers/ss2002/ss2002d12.pdf>

### **Wees vredig**

Men moet vredig blijven onder alle wisselvalligheden van het leven. Alleen dan kan men goddelijke genade bereiken. Grote toegewijden zoals Thyagaraja, Tukaram en Droupadi ondergingen veel ontberingen. Ze hebben alle lijden met geduld verdragen. Thyagaraja zei: "Men kan geen geluk bereiken zonder innerlijke vrede."

Sathya Sai Speaks, Vol.33/Ch.12: August 22, 2000  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume33/ss33-12.pdf>

U moet vrede in uw hart vestigen. Je moet altijd gelukkig en zalig zijn. Een lieve glimlach zou op je lippen moeten dansen. U mag in geen geval een 'castorolie-gezicht' opzetten. Je moet altijd glimlachen. Als iemand je ziet, moet hij zich ook gelukkig voelen. Daarom moet je altijd een gelukkig en zalig leven leiden met een lieve glimlach op je gezicht. Je moet gelukkig zijn en tegelijkertijd anderen gelukkig maken.

Sathya Sai Speaks, Vol.39/Ch.12: September 5, 2006  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume39/ss39-12.pdf>

Hoe dient de mens zich in de wereld te gedragen? Zoals de Bhagavad Gita leert ... moet men gelijkgezind blijven tijdens geluk en verdriet, winst en verlies, overwinning en nederlaag. De mens dient zowel plezier als pijn, lof en afkeuring gelijk te beschouwen. Dat is de toestand van echte yoga.

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

## Leef in liefde

Je moet altijd gelukkig, lachend en liefdevol zijn. Als je lacht, zal er automatisch liefde in je ontstaan.

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

Liefde kan zoveel vreugde schenken. Als je lacht, zullen anderen hetzelfde doen. Daarom moeten jullie allemaal met een glimlach en vreugde door het leven gaan. Wanneer iemand uitscheldt, voelt men zich normaal gesproken gekwetst, terwijl de persoon die uitscheldt enige voldoening krijgt. Voel je niet gekwetst als je bekritiseerd of misbruikt wordt. Reageer in plaats daarvan door gewoon te glimlachen. Je vraagt je misschien af: "Waarom zou ik glimlachen als die persoon zoveel onaangename dingen over mij zegt?" Het antwoord is simpel. Je moet glimlachen omdat je de ander de kans hebt gegeven om enige voldoening te putten, ook al is dat door je gevoelens te kwetsen. Wees blij dat je een instrument was om de ander gelukkig te maken. Dit is de positieve houding en het gevoel van liefde die je moet ontwikkelen.

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

Je zult dit liefdesprincipe (Prema Tattva) moeten begrijpen. Het zijn allemaal broers en zussen, maar er ontstaan ook verschillen tussen broers en zussen. Kweek daarom liefde voor elkaar aan. Houd altijd een opgewekt karakter, met een lieve glimlach op je gezicht. ... Alleen dan kan uw leven nobel en ideaal worden. Je moet altijd blij en opgewekt zijn. Wat ontbreekt u? Je hebt alles met Swami's liefde en genade.

Sathya Sai Speaks, Vol.41/Ch.1: January 1, 2008  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume41/sss41-01.pdf>

## Deel uw geluk met iedereen

Je moet gelukzaligheid ervaren op individueel niveau en in het gezin en het vervolgens delen met de samenleving. Dan zullen alle mensen blij zijn. Geluk is eenheid met God. U moet zo'n geluk realiseren. Mogen alle mensen gelukkig zijn! Mogen jullie allemaal leven als leden van één familie en jullie liefde en geluk met elkaar delen!

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

Leid een gelukkig en zalig leven en deel uw geluk met anderen. Je weet niet hoe geweldig deze ananda (gelukzaligheid) is. Net zoals een klein stukje hout vuur wordt als het in contact komt met vuur, zo word je ook als je mentaal dicht bij Mij bent Goddelijk. Je geest zal verlicht zijn en de duisternis van onwetendheid in je verdrijven.

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



## Vragen

- Wat zijn de seinen van geluk?
- Waarom is het zo belangrijk om op het spirituele pad te glimlachen en opgewekt, koel en beheerst te zijn?
- Hoe is vrede en gelijkmoedigheid een teken van geluk?
- Waarom is het delen van ons geluk een krachtige spirituele oefening?
- Hoe kunnen we meer geluk in ons leven uitstralen?



Sathya Sai Speaks, Vol 31/Ch. 45: December 25, 1998  
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume31/sss31-45.pdf>

