



## Aradhana Mahotsavam

.....

### 30 CITATEN VAN SATHYA SAI BABA

**1** Om wat dan ook in het leven te bereiken zijn er twee dingen essentieel: vast geloof en zuivere liefde. Om zuivere, goddelijke liefde te ervaren, moet je bereid zijn om egoïsme en eigenbelang op te geven. Je moet zuiverheid en standvastigheid ontwikkelen. Met een vast geloof in het goddelijke moet je de liefde van God koesteren, ongeacht alle obstakels en beproevingen. Je mag nooit denken dat plezier en verdriet door krachten buiten je worden veroorzaakt; dat is niet zo. Ze zijn het resultaat van je eigen gedachten. Het heeft geen zin om anderen er de schuld van te geven. Als je liefde voor God ontwikkelt, zal die liefde alle leed en slechte neigingen, zoals gehechtheid, boosheid en afgunst, verdrijven. Men moet zowel spiritueel onderwijs als wereldse studies volgen. Besef dat ook de natuur een manifestatie van God is. Daarom mag die niet worden genegeerd. De natuur is het gevolg en God is de oorzaak. Daarom moet je de alomtegenwoordigheid van het goddelijke in de hele kosmos erkennen.

- Sathya Sai, Sathya Sai Speaks 29-22

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume29/sss29-22.pdf>

**2** Liefde is goddelijk. Heb allen lief; geef je liefde ook aan wie het aan liefde ontbreekt. Liefde is als het kompas van een zeeman. Waar je het ook bewaart, het wijst de weg naar God. In elke handeling in het dagelijks leven manifesteer je liefde. Uit die liefde zal goddelijkheid voortkomen. Dat is de gemakkelijkste weg naar Godsbesef. Maar waarom bewandelen mensen die niet? Dat komt omdat ze geobsedeerd zijn door een misvatting over de manier om God te ervaren. Ze beschouwen God als een entiteit die ver weg is en die alleen bereikbaar is door moeilijke spirituele oefeningen. God is overal. Het is niet nodig om naar God te zoeken. Alles wat je ziet is een manifestatie van het goddelijke. Alle mensen die je ziet zijn vormen van het goddelijke. Verbeter je onjuiste visie en je zult God in alle dingen ervaren. Spreek liefdevol, handel liefdevol, denk met liefde en verricht elke handeling met een liefdevol hart.

- Sathya Sai, Sathya Sai Speaks 29/28

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume29/sss29-28.pdf>

**3** Voor spirituele vooruitgang is *kshama* (verdraagzaamheid) de werkelijke basis. Grootse mensen en landen hebben hun glorie, prestige en reputatie verloren door de verdwijning ervan. Zonder geduld en het vermogen om te verdragen, word je geestelijk zwak. Dergelijke zwakte leidt tot slechte gevoelens, ongewenste gedachten en onfatsoenlijke handelingen. Deze deugd wordt het best ontwikkeld onder ongunstige omstandigheden en men moet daarom problemen met blijdschap verwelkomen in plaats van ze als ongewenst te beschouwen. Zo bieden tijden van nood en een omgeving van verdriet en ellende de ideale gelegenheid voor de ontwikkeling van *kshama*.

- Sathya Sai, Summer Showers in Brindavan 2000, hfdst.12

<http://sssbpt.info/summershowers/ss2000/ss2000-12.pdf>

**4** Goed en slecht, rijkdom en armoede, lof en blaam gaan in deze wereld samen. Je kunt geluk niet aan geluk ontlenen (*Na sukhat labhate sukham*). Geluk komt alleen uit verdriet voort. Iemand die vandaag rijk is kan morgen arm worden. Evenzo kan een bedelaar op een dag rijk worden. Vandaag word je geprezen, maar morgen krijgt je wellicht kritiek. Het met gelijkmoedigheid beschouwen van lof en blaam, geluk en verdriet, voorspoed en tegenspoed is het kenmerk van een echt mens. De Gita verklaart: ‘Blijf gelijkmoedig in geluk en verdriet, winst en verlies, overwinning en nederlaag (*Sukha dukhe same kritva labhalabhau jayajayau*). Je kunt pas echt van je leven als mens genieten als je zowel verdriet als geluk, en winst als verlies met gelijkmoedigheid beschouwt. Zonder leed heeft geluk geen waarde. Dus verwelkom leed als je echt geluk wilt ervaren.

- Sathya Sai, Sanathana Sarathi, 54 (7), p.202, 1996

<https://sathyasai.us/devotion/discourse/equal-mindedness-hallmark-human-being>

**5** Je hebt de waardevolle kans gehad om naar goddelijke verhandelingen en aanwijzingen te luisteren, ze zijn je op je hart gedrukt; veel van je gesprekken zijn op Mij gericht of op Mijn goddelijk spel (*lilas*) en glorie (*mahima*). Mijn advies aan jullie is: Pas deze aanbidding in je leven toe. Laat je metgezellen zien hoe gedisciplineerd je bent, hoe oprecht je je ouders gehoorzaamt en hoe diep je je leraren respecteert. Wees een licht dat deugd en zelfbeheersing uitstraalt waar je ook woont; doe dat net zo lovenswaardig als je deed in mijn goddelijke aanwezigheid. Val niet terug in ongedisciplineerdheid, slechte manieren, onverantwoordelijkheid en slechte gewoonten.

- Sathya Sai, Sathya Sai Speaks 08/05

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume08/sss08-05.pdf>

**6** Het is voor de menselijke geest niet gemakkelijk om zich, ondergedompeld in wereldse zorgen, tot God te wenden. Pas wanneer de geest wordt getransformeerd en onder heerschappij van de ziel (*atma*) wordt gebracht, ervaart het lichaam goddelijke gelukzaligheid (*ananda*). Het middel waardoor de geest wordt getransformeerd, is toewijding (*bhakti* - intense liefde voor God). Richt je geest steeds meer op God totdat deze opgaat in God. Meditatie, herhaling van de namen van God, samenzang van devotionele liederen (*bhajans*), het lezen van geschriften en andere soortgelijke activiteiten zijn alleen bedoeld om de geest te zuiveren, zodat deze zich op God kan concentreren. Omdat een veld op de juiste manier moet worden omgeploegd en voorbereid om te worden ingezaaid voor een goede oogst, moet het veld van ons hart zuiver en heilig worden gemaakt door goede en heilige handelingen, en spirituele discipline (*sadhana*) als het de vrucht van goddelijke wijsheid wil voortbrengen.

- Sathya Sai, Sathya Sai Speaks 17/17

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume17/sss17-17.pdf>

**7** Met gebed tot God kun je alles in het leven bereiken. Ik wil dat je bidt. Ik ben altijd bij je, in je, boven je en om je heen. Span je in om de medemens van zulk geloof en toewijding bewust te maken. Dat zal me heel gelukkig maken. Geluk ligt in eenheid met God. Denk daarom onophoudelijk aan God. Geef nooit ruimte aan angst of zorgen.

- Sathya Sai, Sathya Sai Speaks, 39/01

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume39/sss39-01.pdf>

**8** Koester het kleine zaadje van liefde dat zich aan ‘mij’ en ‘mijn’ vastklampt, laat het ontkiemen tot liefde voor de groep om je heen, en uitgroeien voor de hele mensheid; laat zijn takken uitspreiden over alle dieren, en laat de Liefde alle dingen en wezens in alle werelden omringen. Ga van minder liefde naar meer liefde, van geringe liefde naar uitgebreide liefde.

- Sathya Sai, Sathya Sai Speaks, 13/16

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume13/sss13.pdf>

**9** Bovenal is het het beste voor de spirituele aspirant om onder alle omstandigheden opgewekt, glimlachend en enthousiast te zijn. Meer nog dan toewijding en spirituele wijsheid, is deze zuivere houding wenselijk. Zij die het hebben verworven, verdienen het om als eersten het doel te bereiken. Deze kwaliteit van vreugde is te allen tijde de vrucht van het goede dat in het verleden is gedaan. Iemand die zich altijd zorgen maakt, depressief is en twijfelt, kan nooit gelukzaligheid bereiken, ongeacht de spirituele oefeningen die men verricht. De eerste taak van een spirituele aspirant is het ontwikkelen van enthousiasme. Door dat enthousiasme kan elke vorm van spirituele gelukzaligheid (*ananda*) worden verkregen.

- Sathya Sai, Prema Vahini, Sec. 63, p.42

<http://sssbpt.info/vahinis/Prema/PremaVahiniInteractive.pdf>

**10** ‘De wereld is vergankelijk. Geboorte is narigheid. Ouderdom is narigheid. Wees voorzichtig!’ zegt een Sanskriet gedicht. Zolang men leeft lijkt iedereen van het lichaam te houden. Dit is om puur egoïstische redenen. Alleen God is volkomen onzelfzuchtig. Heb God lief en leid je normale leven; daar is niets mis mee. Wat je ook doet, behandel het als een offer aan God. Zie God in iedereen. Draag niemand een kwaad hart toe. Wees aan niemand overmatig gehecht. Richt alle gehechtheid naar God. Houd van iedereen. Reken op niemand, behalve op God. Besef de vergankelijkheid van het lichaam en vertrouw uitsluitend op God. Zoek toevlucht bij Hem. Wat vandaag de dag in dit Kali-tijdperk het meest nodig is, is geloof. Als je de kans krijgt, mediteer dan zo vaak mogelijk op God. Verdien het aanzien van de samenleving door oprechte dienstverlening. Dat zal je van een goede toekomst verzekeren.

- Sathya Sai, Sathya Sai Speaks 29/33, <http://sssbpt.info/vahinis/Prema/PremaVahiniInteractive.pdf>

- Sathya Sai, Sanathana Sarathi 56 (7), p.2, 2013

<https://sathyasai.us/devotion/discourse/ego-and-attachment-lead-bondage-alternative-translation>

**11** Goed gezelschap kan iemand tot het niveau van goddelijkheid verheffen, terwijl slecht gezelschap iemand tot het niveau van een dier kan degraderen. Je moet je inspannen om boven het menselijke niveau uit te stijgen. Er is geen inspanning nodig voor je neerwaartse val. Slecht worden is heel gemakkelijk. Jonge mensen vermaken zich tegenwoordig met slechte gedachten en gevoelens en doen slechte daden, waardoor ze hun kostbare jeugd verspillen. Helaas associëren mensen zich tegenwoordig met slecht gezelschap, waardoor hun goede gevoelens en handelingen in slechte gevoelens en handelingen worden omgezet, waardoor hun leven uiteindelijk ellendig wordt. Hoewel het heel moeilijk lijkt om het hogere niveau te bereiken, moet je toch pogingen doen om hogere niveaus te bereiken. Je gedachten zijn de basisoorzaak van alles. Daarom zou je alleen nobele, heilige, zuivere en zinvolle gedachten moeten hebben.

- Sathya Sai, 8 juli 1996, Sanathana Sarathi 54 (7), p.202, 2011

<https://saireflections.org/journals/pdf/Sanathanasarathi/SSJul2011.zip>

**12** Hoewel het moeilijk is om de geest in bedwang te houden, kan hij worden afgeleid. Wanneer de geest, vervuld van de seculiere wereld, wordt omgeleid naar goddelijkheid, wint hij aan morele kracht. De geest die is vervuld van wereldse zaken maakt je een gevangene van de wereld, terwijl een geest vervuld van God de bevrijding voor je verzekert. Je hart is het slot en je geest is de sleutel. Wanneer je de sleutel naar links draait, wordt het vergrendeld. Maar als je de sleutel naar rechts draait, wordt het slot ontgrendeld. Het is het omdraaien van de sleutel die het verschil maakt. Vandaar dat de geest de oorzaak is van zowel je bevrijding als gebondenheid. Wat is bevrijding (*moksha*)? Het is geen landhuis met airconditioning, maar een toestand zonder waanvoorstellingen (*moha*). Grootseheid en een goede moraal zijn gelegen in het leiden van de geest uit de wereld naar God. Het is dit simpele en krachtige concept dat werkelijk aan je vooruitgang en welvaart bijdraagt.

- Sathya Sai, Summer Showers in Brindavan 1996, hfdst. 1

<http://sssbpt.info/summershowers/ss1996/ss1996-01.pdf>

**13** God is in iedereen aanwezig. Hij verblijft in elk hart. Beperk God dus niet tot een tempel, een moskee of een kerk. Waar een mens is, daar is God. God neemt de vorm aan van een mens (*Daivam manusha rupena*). Als je dit belangrijke feit vergeet en niet beseft, geef je toe aan het bekritisieren van anderen. Op wie heb je kritiek? Van wie houd je? Onderzoek jezelf. God is in allen aanwezig. Als je anderen bekritiseert, bekritiseer je God. Wie je ook begroet, het bereikt God (*Sarva jeeva namaskaram Keshavam prati gacchati*) en wie je ook beledigt of bespot, ook dat bereikt God. (*Sarva jeeva thiraskaram Keshavam prati gacchati*). Begin vanaf dit moment aan een nieuw leven waarbij je slechte gedachten en slechte eigenschappen opgeeft. Zuiver je hart. Laat je gedachten, woorden en daden heilig zijn. Alleen dan zal je leven gelukkig zijn.

- Sathya Sai, Sathya Sai Speaks 356

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume35/sss35-06.pdf>

**14** Overdenk de betekenis van de naam 'Sai Baba'. 'Sa' betekent goddelijk; 'Ai' of 'ayi' betekent moeder en 'Baba' betekent vader. Je fysieke ouders tonen liefde met een zekere hoeveelheid zelfzucht; maar Sai, je goddelijke moeder en vader, schenkt je alleen maar genegenheid of berisping om je naar de overwinning in de strijd van Zelfrealisatie te leiden. Sai daalde als avatar neer om de allerhoogste taak te vervullen om de hele mensheid als één familie te verenigen door de band van broederschap, het bevestigen en verlichten van de goddelijke (*atmische*) werkelijkheid in elk wezen. Goddelijkheid is de basis voor de hele kosmos en het is mijn missie om iedereen te onderwijzen om de gemeenschappelijke goddelijke erfenis te herkennen die de ene mens aan de andere bindt, zodat je je van het dierlijke kunt bevrijden en naar het goddelijke kunt opstijgen. Ik wens dat je hierover nadenkt, er vreugde aan ontleent en geïnspireerd wordt om de spirituele disciplines te verrichten die ik heb opgelegd om verder te gaan naar het doel om van Sai bewust te worden, die in je hart schijnt.

- Sathya Sai, Sathya Sai Speaks 12/38

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume12/sss12-38.pdf>

**15** God wordt alleen door opperste toewijding (*para-bhakti*) bereikt. Allerhoogste toewijding kan alleen worden verkregen door spirituele wijsheid (*jnana*). Spirituele wijsheid kan alleen worden ontwikkeld door geloof (*sraddha*) en geloof ontstaat alleen door liefde. Hoe moet liefde dus worden ontwikkeld? Via twee methoden: 1) Beschouw altijd de fouten van anderen, hoe groot ook, als onbeduidend en te verwaarlozen. Beschouw altijd je eigen fouten, hoe onbelangrijk en verwaarloosbaar ook, als groot, en voel je bedroefd en berouwvol. Op deze manier vermijd je het ontstaan van grotere fouten en gebreken en verwerp je de eigenschappen van broederlijkheid en verdraagzaamheid. 2) Wat je ook doet, alleen of met anderen, onthoud dat God alomtegenwoordig is. Hij ziet, hoort en weet alles. Maak onderscheid tussen waar en onwaar en spreek alleen de waarheid. Maak onderscheid tussen goed en kwaad en doe alleen het goede. Probeer je op elk moment van de almacht van God bewust te zijn.

- Sathya Sai, Prema Vahini, Sec. 18-19

<http://sssbpt.info/vahinis/Prema/PremaVahiniInteractive.pdf>

**16** Het lichaam is de tempel van het individu (*jiva*), dus wat er in die tempel gebeurt, is de zorg van dat individu. Zo is ook de wereld het lichaam van God, en alles wat erin gebeurt, goed of slecht, is Zijn zorg. Ken vanuit het waarneembare feit van de relatie tussen het individu en het lichaam de waarheid van de niet-waarneembare relatie tussen God en de schepping. De relatie tussen het individu (*jiva*) en God, de verwantschap tussen deze twee, kan worden begrepen door iedereen die de drie voornaamste instrumenten verwerft: 1) een geest onbezoedeld door gehechtheid en haat, 2) woorden die onbezoedeld zijn door

onwaarheid, en 3) een lichaam dat onaangetast is door gewelddadigheid. Vreugde en vrede bevinden zich niet in uiterlijke zaken; ze zijn in je. Maar in je dwaasheid zoek je ze buiten jezelf, in een wereld waaruit je vandaag of morgen zult vertrekken. Word daarom nu wakker! Probeer de essentie van de eeuwige waarheid te kennen. Probeer de liefde te ervaren die God Zelf is.

- Sathya Sai, Prema Vahini, Sec. 19

<http://sssbpt.info/vahinis/Prema/PremaVahiniInteractive.pdf>

**17** Het pad van overgave is als dat van een klein katje (*marjala kishora nyaya*), dat eenvoudig op één plek miauwt en zo al zijn lasten bij zijn moeder legt. Evenzo vertrouwt de toegewijde volledig op God. De moeder houdt het katje in zijn bek en vervoert het veilig door zelfs heel nauwe doorgangen. Als de toegewijde alle lasten zonder angst of zorgen bij God neerlegt en zich volledig aan Zijn wil overgeeft, dan zal Hij zeker in alles voorzien. Lakshmana is de getuige van dit pad. Om Rama te dienen, deed Lakshmana afstand van alle hindernissen op zijn pad: rijkdom, echtgenote, moeder, thuis en zelfs slaap en voedsel gedurende 14 volle jaren. Hij voelde dat Rama zijn alles was, zijn geluk en vreugde, en hem alles zou geven wat hij nodig had. Zijn levensdoel was enkel Hem te volgen, Hem te dienen en zijn wil aan Hem over te geven. Dit is het kenmerk van volledige overgave. Deze discipline van overgave (*prapatti*) is superieur aan die van toewijding (*bhakti*).

- Sathya Sai, Prema Vahini, Sec. 51

<http://sssbpt.info/vahinis/Prema/PremaVahiniInteractive.pdf>

**18** De spirituele aspirant moet altijd het waarheidsgetrouwe en vreugdevolle zoeken en alle gedachten van het onware, verdrietige en deprimerende vermijden. Depressie, twijfel, zelfingenomenheid - deze zijn als Rahu en Kethu voor de spirituele aspirant. Ze zullen iemands spirituele oefening schaden. Maar als iemands toewijding stevig is verankerd, kan men zich daar gemakkelijk van ontdoen als ze verschijnen. Bovenal is het het beste voor de spirituele aspirant om onder alle omstandigheden vreugdevol, glimlachend en enthousiast te zijn. Meer nog dan toewijding en spirituele wijsheid, is deze zuivere houding wenselijk. Zij die dit hebben verworven, verdienen het om als eersten het doel te bereiken. Deze kwaliteit van vreugde is te allen tijde de vrucht van het goede dat in het verleden is gedaan. Iemand die zich altijd zorgen maakt, depressief is en twijfelt, kan nooit gelukzaligheid bereiken, ongeacht de spirituele oefening die hij of zij verricht. De eerste taak van een spirituele aspirant is het ontwikkelen van enthousiasme. Door dat enthousiasme kan elke vorm van spirituele gelukzaligheid (*ananda*) worden verkregen.

- Sathya Sai, Prema Vahini, Sec. 63

<http://sssbpt.info/vahinis/Prema/PremaVahiniInteractive.pdf>

**19** Liefde kan alles overwinnen. Onzelfzuchtige, zuivere liefde leidt de mens naar God. Zelfzuchtige en beperkte liefde bindt iemand aan de wereld. Omdat we de zuivere en heilige liefde niet kunnen begrijpen, vallen mensen tegenwoordig ten prooi aan eindeloze zorgen door hun gehechtheid aan wereldse zaken. Iemands eerste taak is om de waarheid over het principe van liefde te begrijpen. Zodra iemand de aard van liefde begrijpt, zal hij of zij niet verdwalen. De verschillende contexten waarin het woord liefde tegenwoordig wordt gebruikt, houden geen verband met de ware betekenis van liefde. De genegenheid tussen moeder en kind of tussen man en vrouw is voorbehouden aan een bepaalde tijdelijke relatie en is helemaal geen echte liefde. Ware liefde heeft geen begin of einde. Die bestaat in alle drie de categorieën tijd: verleden, heden en toekomst. Alleen dat wat de mens van blijvende gelukzaligheid kan vervullen is ware liefde.

- Sathya Sai, Sathya Sai Speaks 28/38

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume28/sss28-38.pdf>

**20** Tegenwoordig verliest de wereld het ecologisch evenwicht terwijl de mens puur uit egoïsme moeder aarde van haar hulpbronnen berooft, zoals steenkool, aardolie, ijzer, enz. Als gevolg hiervan zijn er aardbevingen, overstromingen en andere verwoestende natuurrampen. Het menselijk leven zal alleen zijn vervulling bereiken als het ecologisch evenwicht wordt behouden. Evenwicht in het menselijk leven en evenwicht in de natuur zijn beide even belangrijk.

- Sathya Sai, Sathya Sai Speaks, 33/15, <http://sssbpt.info/ssspeaks/volume33/sss33.pdf>

**21** Vivekananda ging eens naar Ramakrishna Paramahansa en vroeg hem: 'Heeft u God gezien?' 'Ja', zei Ramakrishna. 'In welke vorm?', vroeg Vivekananda. Ramakrishna antwoordde: 'Ik zie Hem zoals ik jou zie'. 'Waarom kan ik Hem dan niet zien?' Ramakrishna legde uit dat indien hij met dezelfde intensiteit als waarmee hij naar veel andere dingen verlangde, naar God verlangde, hij ook God zou ervaren. Ramakrishna zei dat mensen tranen vergieten voor relaties, rijkdom en vele andere aspecten, maar hoeveel tranen vergieten we voor God? Ramakrishna adviseerde Vivekananda om met heel zijn hart en ziel naar God te verlangen. God moet zich dan aan hem manifesteren. Als je het goddelijke graag wilt ervaren, moet je je aan het goddelijke wijden. Mensen ondergaan verschillende moeilijkheden om rijkdom, relaties, positie en macht te bereiken. Als ze een klein deel van die tijd aan gedachten over God besteden, zullen ze zeker vrijheid van angst voor de dood ervaren.

- Sathya Sai, Sathya Sai Speaks 31/24, <http://sssbpt.info/ssspeaks/volume31/sss31-24.pdf>

**22** Onze Upanishaden leren ons de paden van *karma*, *upasana* en *jnana yoga*'s. De essentie van *karma yoga* (pad van actie) is om alle handelingen met toewijding als een offer aan God te verrichten, voor Zijn genoegen. *Upasana yoga* (pad van aanbidding) is vanuit het diepste van je hart van God houden, met harmonie en zuiverheid in gedachte, woord en daad (*trikarana suddhi*). Het is geen echte *upasana* als je alleen maar van God houdt om je wereldse verlangens te verwezenlijken. Toewijding moet liefde zijn omwille van de liefde. De volgers van *jnana yoga* (het pad van wijsheid) dienen het hele universum als een manifestatie van God te beschouwen. Vast geloof dat goddelijkheid in alle wezens in de vorm van atma verblijft, wordt *jnana* genoemd. Als je je afvraagt hoe *ekatwa* (eenheid) bestaat met zoveel verschillende vormen, namen, verschillende soorten gedrag, verschillende doctrines, enz., denk dan aan de peilloze oceaan met zijn oneindige golven. Elke golf is uniek en verschilt van de andere in grootte en vorm, maar alle golven zijn verschillende manifestaties van één en hetzelfde water en verschillen ook niet van de oceaan.

- Sathya Sai, SummerShowers in Brindavan 1990, hfdst. 16  
<http://sssbpt.info/summershowers/ss1990/ss1990-16.pdf>

**23** Wat moeten de kenmerken zijn van mensen in de Sai organisatie? Hun hart moet sereen zijn als de maan. Hun geest moet zuiver als boter zijn. Hun woorden moet zoet zijn als honing. Alleen als je over deze kwaliteiten beschikt zul je een waardig lid van de organisatie zijn. Als deze drie aanwezig zijn, zal er goddelijkheid zijn.

- Sathya Sai, Sathya Sai Speaks 28/33  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume28/sss28-33.pdf>

**24** *Sathatham Yoginah* - altijd een yogi! Wees kalm, onaangedaan, sereen; onaangedaan door een goed of slecht levenslot, want je bent als een marionet die bewegingen en draaiingen maakt naar gelang Hij aan de touwtjes trekt! Wees aangenaam in woorden en manieren; kwets anderen niet, beledig niemand en laat je niet door anderen beïnvloeden. Wees blij dat iedereen en alles zo door God is bestemd. Het is Zijn spel, Zijn sport!

- Sathya Sai, Sathya Sai Speaks 11/29  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume11/sss11-29.pdf>

**25** Ontwikkel goede gedachten, spreek goede woorden en doe goede daden met de brede opvatting dat iedereen in de wereld gelukkig moet zijn. Geef je slechte gedachten en slechte eigenschappen op, omdat ze de oorzaak van al het lijden in de wereld zijn. Welk werk je ook doet, als je daarbij God als je gids en redder vasthoudt, zal dit zeker succes hebben. God is je enige echte vriend. Hij is altijd bij je, in je en naast je. Wens dat iedereen gelukkig is. Iedereen moet zijn hart met zuivere liefde vullen. Dan zal het land en de wereld floreren en zal iedereen gelukkig zijn!

- Sathya Sai, Sathya Sai Speaks 27/01

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume27/sss27-01.pdf>

**26** Omdat ik vrijelijk tussen mensen kon bewegen en met hen kon praten en zingen, waren zelfs intellectuelen niet in staat om Mijn waarheid, Mijn kracht, Mijn glorie of Mijn echte taak als avatar te bevatten. Ik kan elk probleem oplossen, hoe moeilijk ook. Ik ben buiten het bereik van het meest intensieve onderzoek en de meest nauwkeurige meting. Alleen wie Mijn liefde heeft herkend en ervaren, kan beweren dat hij of zij een glimp van Mijn werkelijkheid heeft opgevangen. Probeer Mij niet te kennen door de uiterlijke ogen. Als je naar een tempel gaat en voor een beeld van God staat, bid je met gesloten ogen, nietwaar? Waarom? Omdat je voelt dat alleen het innerlijke oog van wijsheid Hem aan jou kan openbaren. Verlang daarom van Mij geen triviale materiële dingen, maar verlang van binnenuit naar Mij en je zult worden beloond. Het pad van liefde is de koninklijke weg die de mensheid naar Mij leidt. Mijn genade is altijd beschikbaar voor toegewijden die standvastige liefde en geloof bezitten.

- Sathya Sai, Sathya Sai Speaks 12/38

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume12/sss12-38.pdf>

**27** De *japamala* (gebedskrans) is erg handig voor beginners in *sadhana*, maar naarmate je vordert, moet *japa* de adem van je leven worden en daarom wordt het ronddraaien van kralen een overbodige en omslachtige bezigheid waarin je geen interesse meer hebt. ‘*Sarvada sarva kaaleshu sarvathra Hari chinthanam*’ - Altijd en overal, op alle plaatsen wordt op Hari (de Heer) gemediteerd. Dat is het stadium waar de *japamala* je naar moet leiden. Je moet er niet voor altijd aan gebonden zijn, het is slechts een hulpmiddel om concentratie en systematische contemplatie te bevorderen.

- Sathya Sai, Sathya Sai Speaks 09/06

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume09/sss09-06.pdf>

**28** De natuur is de beste prediker. Het leven is de beste leraar. Wees vervuld met ontzag en eerbied voor het handwerk van God, de manifestatie van Zijn kracht en heerlijkheid die de wereld wordt genoemd. Dit is genoeg instructie en genoeg inspiratie voor jou.

- Sathya Sai, Sathya Sai Speaks 12/02

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume12/sss12.pdf>

**29** Men is geneigd om verzaking te verwarren met het volledig opgeven van alles. Verzaking betekent eigenlijk het bereiken van een toestand van volmaakte gelijkmoedigheid. Mensen kunnen je bekritisieren of ze kunnen je prijzen: aanvaard beide met een gevoel van gelijkmoedigheid. De een kan proberen je kwaad te doen, terwijl de ander probeert je een gunst te bewijzen, maar behandel beide situaties met gelijkmoedigheid. Bij de ene zakelijke onderneming kan verlies worden geleden, terwijl bij een andere winst kan worden gemaakt; behandel ze allebei hetzelfde. Gelijkmoedigheid is het kenmerk van yoga.

- Sathya Sai, Summer Showers in Brindavan 1996, hfdst.12

<http://sssbpt.info/summershowers/ss1996/ss1996.pdf>

**30** Als je, als eerste stap, in *dhyana* (meditatie) zit, zal deze *monkeymind* (wispelturige geest) niet onder onze controle staan, dus moet je de taak van een wachter aan deze monkeymind toevertrouwen. Deze let op wie er naar binnen gaat en wie er naar buiten gaat en houdt de ademhaling in de gaten: 'So' bij het inademen, en 'Ham' bij het uitademen - dit proces gaat door en de *monkeymind* blijft bezig met het kijken naar de adem die in- en uitgaat. Door deze oefening ongeveer 5 minuten te doen komt de *monkeymind* onder controle. Nadat je de geest op deze manier 5 minuten op de ademhaling hebt gericht, neem je een beeld in gedachten dat je dierbaar is, of een vlam. Kijk standvastig naar de vlam met je ogen wijd open. Stel je nu dezelfde vlam voor die je met ogen open voor je zag, en laat die voor je geestesoog ontvlammen als je je ogen sluit. Ook daar moet de geest met intense activiteit worden bezig gehouden. We moeten de geest opdracht geven om de vlam in de stilte van ons hart te vestigen. We moeten ons voorstellen dat de vlam in de lotus van ons hart met een heldere gloed fel schijnt. Vervolgens moet deze vlam door het hele lichaam reizen, door de ledematen, de maag, de ogen, de mond, de oren en door elk deel van ons lichaam. Nadat hij door het hele lichaam is voortbewogen, moet de vlam buiten het lichaam worden gebracht. Je moet je voorstellen dat dezelfde vlam in al je familieleden helder schijnt. Dan moet je zien dat dezelfde vlam helder schijnt in je burens, in de mensen in je woonplaats en in je vrienden. In een later stadium moet je zien dat deze zelfde vlam ook bij je vijanden helder schijnt. Dan zie je *Isa Vasyam Idam Sarvam* (dat alles van God doordrongen is).

- Sathya Sai, 25 mei 1979, niet-gepubliceerde MP3-audio,  
<https://sathyasai.us/devotion/discourse/sevadal-conference—divine-discourse>