



ΔΙΕΘΝΗΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΣΑΤΥΡ ΣΑΪ

# ΕΥΤΥΧΙΑ

ΕΙΝΑΙ  
Η ΕΝΩΣΗ ΜΕ ΤΟΝ

# Θ Ε Ο

ΟΔΗΓΟΣ ΜΕΛΕΤΗΣ - 5  
ΣΗΜΑΔΙΑ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

BIRTHDAY *Celebration* 2020



# ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΟ

ΜΕ ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ ΕΥΛΑΒΕΙΑ ΣΤΑ ΑΓΙΑ ΠΟΔΙΑ ΤΟΥ

*Μπαγκαβάν Σρι Σάτυα Σάι Μπάμπα*

ΤΗΝ ΕΝΣΑΡΚΩΣΗ ΤΗΣ ΘΕΙΑΣ ΕΥΔΑΙΜΟΝΙΑΣ



Αυτός ο οδηγός μελέτης είναι ένας από μια σειρά έξι οδηγών που παρουσιάζουν μερικές από τις θεϊκές διδασκαλίες του Μπαγκαβάν Σρι Σάτυα Σάι Μπάμπα για την ευτυχία.

Όλοι οι Οδηγοί Μελέτης είναι διαθέσιμοι σε πολλές γλώσσες στον ακόλουθο σύνδεσμο:

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

Κάθε οδηγός αποτελείται από μια ιστορία, αποσπάσματα από ομιλίες και γραπτά Του, καθώς και μια σειρά ερωτήσεων για στοχασμό.

# ΙΣΤΟΡΙΑ

## Σουγκούνα και Κρίσνα

Η Σουγκούνα ήταν μία βοσκοπούλα (γκόπι) που η μοναδική της σκέψη ήταν ο Σρι Κρίσνα. Κάθε απόγευμα, ήταν συνήθεια στο Μπριντάβαν η κάθε νοικοκυρά να πηγαίνει στο σπίτι του Νάντα για να ανάψει τη λάμπα της από τη φλόγα της λάμπας που είχε στο σπίτι του. Πίστευαν ότι η φλόγα της λάμπας του σπιτιού του γηραιότερου και του πλέον σεβάσμιου του τόπου τους ήταν ευοίωνη.



Έτσι, η Σουγκούνα πήγε με τη λάμπα της στο σπίτι του Νάντα. Όταν έφθασε, βυθίστηκε στη συγκίνηση και στη χαρά καθώς βρισκόταν στο σπίτι που είχε περάσει τα παιδικά Του χρόνια ο Σρι Κρίσνα και στο οποίο οι σκανδαλίες και τα θεϊκά παιχνίδια Του είχαν μαγέψει τα βοσκοπούλα και τις βοσκοπούλες.

Η Σουγκούνα έμεινε πολλή ώρα όρθια, με τη λάμπα της κοντά στη μεγάλη λάμπα λαδιού που φώτιζε την κεντρική αίθουσα του σπιτιού. Κρατούσε τη λάμπα της κοντά στη

μεγάλη φλόγα, για να την ανάψει. Το δάκτυλό της ήταν ακριβώς πάνω από τη φλόγα αλλά εκείνη δεν είχε συναίσθηση ότι καιγόταν. Η Σουγκούνα είχε γεμίσει με τη Συνειδητότητα του Κρίσνα και δεν είχε καμία επίγνωση του πόνου.

Η Γιασόντα είδε την κατάστασή της και την έβγαλε από την έκσταση του θείου οράματος. Η Σουγκούνα, όπου και να γύριζε τη ματιά της, έβλεπε τον Κρίσνα. Αυτή είναι η Ενότητα και Ταύτιση με το Θείο που πρέπει όλοι να επιτύχουν.

Ομιλίες Σάτσα Σάι, Τόμος 4/κεφ. 16: 15 Απριλίου 1964

<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume04/ss04-16.pdf>



## ΟΔΗΓΟΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

### **Να ακτινοβολείτε από ευτυχία**

Το βλέμμα σας πρέπει να είναι γεμάτο συμπόνια, τα λόγια σας ποτισμένα με αλήθεια και τα αισθήματά σας γεμάτα γλυκύτητα. Να είστε ευτυχισμένοι και σε καμιά περίπτωση να μη φαίνεστε καταπτοημένοι. Πάντα να χαμογελάτε – αυτό πρέπει να είναι το προσωπικό σας σήμα κατατεθέν.

Θερινοί Χείμαρροι στο Μπριντάβαν 2000, Κεφ. 15/30 Μαΐου 2000  
<http://sssbpt.info/summershowers/ss2000/ss2000-15.pdf>

Πρέπει να δείξετε μέσα από τα λόγια και το παράδειγμά σας ότι το μονοπάτι της Αυτοπραγμάτωσης είναι το μονοπάτι της τέλει Χαράς. Γι' αυτό και φέρετε μεγάλη ευθύνη, την ευθύνη να αποδείξετε με την ηρεμία, την ταπεινότητα, την αγνότητα, την αρετή, το κουράγιο και την πίστη σας κάτω από όλες τις συνθήκες, ότι η πνευματική άσκηση σας κάνει καλύτερους, πιο ευτυχισμένους και πιο χρήσιμους ανθρώπους. Κάντε την πράξη και αποδείξτε την, όχι απλά να χρησιμοποιείτε λεκτικούς ισχυρισμούς χωρίς να τους εφαρμόζετε.

Ομιλίες Σάτια Σάι, Τόμος 7/κεφ. 17: 20 Απριλίου 1967  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume07/ss07-17.pdf>

Να ζείτε μια ζωή γεμάτη χαρά. Μην είστε συνοφρυωμένοι. Οι αρνητικές σκέψεις εμφανίζονται ως άσχημες εκφράσεις. Οι αγνές σκέψεις και τα αγνά συναισθήματα μας κάνουν να είμαστε πάντα χαρούμενοι. Εγώ είμαι πάντα χαρούμενος. Οι άνθρωποι αναρωτιούνται το πώς μπορεί ο Σάι Μπάμπα να χαμογελάει συνεχώς. Δεν μπορώ παρά να χαμογελώ. Δεν έχω ίχνος αρνητικών συναισθημάτων, καμιά κακή ιδιότητα, καμιά κακή σκέψη, ούτε και κάποια κακή συνήθεια. Είμαι πάντα αγνός. Και εσείς μπορείτε να Με ακολουθήσετε. Ακολουθήστε τον Κύριο, αντιμετωπίστε το κακό, αγωνιστείτε μέχρι το τέλος και τελειώστε το παιχνίδι (τα 4 F του Σουάμι: Follow the Master, Face the devil, Fight to the end, Finish the game). Ακολουθήστε Με! Να είστε πάντα ευτυχισμένοι όπως Εγώ! Να είστε χαρούμενοι. Αυτό Με κάνει πολύ χαρούμενο.

Θερινοί Χείμαρροι στο Μπριντάβαν 2002, κεφ. 12: 27 Μαΐου 2002  
<http://sssbpt.info/summershowers/ss2002/ss2002d12.pdf>

### **Να παραμένετε γαλήνιοι**

Ο άνθρωπος πρέπει να παραμένει γαλήνιος στις αντιξοότητες της ζωής. Μόνον τότε θα μπορέσει να κερδίσει την Θεία Χάρη. Μεγάλοι πιστοί, όπως ο Τυαγκαράτζα, ο Τουκαράμ και η Ντραουπάντι πέρασαν εξαιρετικά μεγάλες δυσκολίες. Και άντεξαν όλα τα βάσανα με υπομονή. Ο Τυαγκαράτζα είπε: «Κανείς δεν μπορεί να νιώσει ευτυχία, αν δεν έχει εσωτερική ειρήνη.»

Ομιλίες Σάτια Σάι, Τόμος 33/κεφ. 12: 22 Αυγούστου 2000  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume33/ss33-12.pdf>

Πρέπει να εδραιώσετε στην καρδιά σας τη γαλήνη! Πρέπει πάντα να είστε χαρούμενοι και γεμάτοι ευδαιμονία. Ένα γλυκό χαμόγελο πρέπει να διαγράφεται συνεχώς στα χείλη σας. Σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει να είστε κατηφείς. Πρέπει πάντα να χαμογελάτε. Όταν κάποιος σας δει, πρέπει να είστε χαρούμενοι. Έτσι πρέπει να ζείτε, χαρούμενοι και γεμάτοι ευδαιμονία και με ένα γλυκό χαμόγελο στο πρόσωπό σας. Πρέπει να είστε ευτυχισμένοι και ταυτόχρονα να κάνετε και τους άλλους ευτυχισμένους.

Ομιλίες Σάτια Σάι Τόμος 39/κεφ. 12: 5 Σεπτεμβρίου 2006  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume39/ss39-12.pdf>

Πώς πρέπει να συμπεριφέρεται ο άνθρωπος στον κόσμο; Όπως διδάσκει η Μπαγκαβάντ Γκίτα, πρέπει να διατηρεί τον νου του γαλήνιο τόσο στην ευτυχία όσο και στη θλίψη, στο κέρδος και στην απώλεια, στη νίκη και στην ήττα. Πρέπει να εκλαμβάνει τον πόνο και την ευχαρίστηση, τον έπαινο και τη μομφή το ίδιο. Αυτό είναι πραγματική γιόγκα.

Ομιλίες Σάτσα Σάι, Τόμος 29/κεφ.68: 22 Ιουλίου 1996  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume29/d960722.pdf>

## **Ζήστε με αγάπη**

Πρέπει πάντα να είστε ευτυχισμένοι, χαμογελαστοί και γεμάτοι αγάπη. Όταν χαμογελάτε, αυτόματα θα νιώσετε την αγάπη μέσα σας.

Ομιλίες Σάτσα Σάι, Τόμος 40 / κεφ.13: 28 Ιουλίου 2007  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume40/sss40-13.pdf>

Η αγάπη μπορεί να δώσει πολύ μεγάλη χαρά. Αν χαμογελάτε, το ίδιο θα κάνουν και οι άλλοι. Γι' αυτό όλοι σας πρέπει να ζείτε με το χαμόγελο στα χείλη και γεμάτοι χαρά. Όταν κάποιος σας επιπλήξει, νιώθετε πληγωμένοι, ενώ εκείνος που σας επέπληξε νιώθει ικανοποίηση. Μη νιώθετε πληγωμένοι όταν σας επικρίνουν ή σας υβρίζουν. Αντίθετα να αντιδράτε με χαμόγελο. Ενδέχεται να αναρωτηθείτε: «Γιατί πρέπει να χαμογελάω όταν κάποιος λέει τόσο δυσάρεστα πράγματα για μένα;» Η απάντηση είναι απλή: επειδή δώσατε την ευκαιρία στον άλλο να νιώσει κάποια ικανοποίηση έστω κι αν αυτό πληγώνει τα συναισθήματά σας. Να είστε χαρούμενοι γιατί υπήρξατε το όργανο να κάνετε κάποιον ευτυχισμένο. Αυτή είναι η θετική στάση, η στάση της αγάπης που πρέπει να καλλιεργήσετε.

Θερινοί Χείμαρροι στο Μπριντάβαν, 2000, κεφ. 9: 22 Μαΐου 2000  
<http://sssbpt.info/summershowers/ss2000/ss2000-09.pdf>

Θα πρέπει να κατανοήσετε καλά την Αρχή της Αγάπης (Πρέμα Τάτβα). Είστε όλοι αδέρφια μεταξύ σας. Όσο για τις διαφορές, προκύπτουν ακόμα και ανάμεσα στα αδέρφια. Γι' αυτό, να αγαπάτε ο ένας τον άλλον. Να διατηρείτε πάντα χαρούμενη διάθεση και να έχετε συνεχώς ένα γλυκό χαμόγελο στα χείλη σας. Μόνον τότε η ζωή σας θα εμφορείται με ευγενείς αρχές και ιδανικά. Να είστε πάντα ευτυχισμένοι και πρόσχαροι. Τι σας λείπει; Με την Αγάπη και τη Χάρη του Σουάμι έχετε τα πάντα.

Ομιλίες Σάτσα Σάι, Τόμος 41/κεφ.1: 1 Ιανουαρίου 2008  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume41/sss41-01.pdf>

## **Να μοιράζεστε με όλους την ευτυχία σας**

Πρέπει να βιώνετε ευδαιμονία ως άτομο και ως οικογένεια και στη συνέχεια να τη μοιράζεστε με την κοινωνία. Και τότε όλοι θα είναι ευτυχισμένοι. Ευτυχία είναι η ένωση με τον Θεό. Πρέπει να βιώσετε αυτήν την ευτυχία. Είθε όλοι οι άνθρωποι να είναι ευτυχισμένοι! Είθε όλοι να ζείτε ως μέλη μιας οικογένειας, μοιράζοντας την αγάπη σας και την ευτυχία ο ένας με τον άλλον!

Ομιλίες Σάτσα Σάι, Τόμος 39/κεφ. 12: 5 Σεπτεμβρίου 2006  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume39/sss39-12.pdf>

Να ζείτε μια ζωή ευτυχισμένη, γεμάτη ευδαιμονία, και να μοιράζεστε την ευτυχία σας με τους άλλους. Δεν γνωρίζετε πόσο σπουδαία είναι αυτή η ευδαιμονία (άναντα). Όπως και το ξύλο, που μόλις έρθει σε επαφή με τη φωτιά, ανάβει, έτσι κι εσείς, όταν είστε νοερά κοντά Μου, γίνεστε Θεϊκοί. Ο νους σας θα φωτιστεί και θα διαλύσει το σκοτάδι της άγνοιάς σας.

Ομιλίες Σάτσα Σάι, Τόμος 34/κεφ. 13: 5 Ιουλίου 2001  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume34/sss34-13.pdf>



# ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

- Ποια είναι τα σημάδια της ευτυχίας;
- Γιατί είναι τόσο σημαντικό να χαμογελάμε και να είμαστε ευτυχισμένοι, πρόσχαροι, ατάραχοι, γαλήνιοι στο πνευματικό μονοπάτι;
- Πώς η ηρεμία και η γαλήνη αποτελούν σημάδια ευτυχίας;
- Γιατί το να μοιραζόμαστε με τους γύρω μας την ευτυχία είναι μια ισχυρή πνευματική άσκηση;
- Πώς μπορούμε να αποπνέουμε περισσότερη ευτυχία στη ζωή μας;



Ομιλίες Σάτσα Σάι, Τόμος 31/κεφ. 45: 25 Δεκεμβρίου, 1998

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



sathyasai.org

©2020 Sathya Sai International Organization, All Rights Reserved