



ORGANIZZAZIONE INTERNAZIONALE SATHYA SAI

# La Felicità

È

UNIONE CON

# DIO

GUIDA ALLO STUDIO - 4

SUPERARE GLI OSTACOLI  
ALLA FELICITÀ

*Celebrazione* del COMPLEANNO 2020



# DEDICATO

CON AMORE E RISPETTO AI DIVINI PIEDI DI LOTO DI

*Bhagawan Sri Sathya Sai Baba*

INCARNAZIONE DELLA BEATITUDINE DIVINA



Questa guida allo studio è la prima di una serie di sei con alcuni Insegnamenti Divini di Bhagawan Sri Sathya Sai Baba sulla Felicità.

Ogni guida contiene una storia ispiratrice, estratti dei Suoi Discorsi e Scritti, e una serie di domande per la riflessione.

## STORIA ISPIRATRICE

### Ubhaya Bharathi

Un giorno Ubhaya Bharati, mentre stava andando al fiume per un bagno con le sue discepole, vide un asceta, che aveva rinunciato a tutto nella vita, dormire sul ciglio della strada. Egli appoggiava la testa su una brocca d'acqua vuota, usandola come cuscino e, allo stesso, assicurandosi che nessuno la portasse via. Finché si ha attaccamento ed ego, non è possibile comprendere l'Atma (il Sé) o sperimentare la beatitudine atmica.



Per trasmettere un insegnamento all'asceta, Ubhaya Bharati, facendosi sentire, disse a una delle sue discepole le seguenti parole: "Guarda quell'asceta che, apparentemente, ha rinunciato a ogni tipo di attaccamento, ma non



a quello verso la sua brocca d'acqua!" Udendo queste parole, l'asceta si arrabbiò e pensò: "Una donna qualunque ha il diritto di insegnarmi come comportarmi?"



Quando Ubhaya Bharati stava tornando dal fiume, l'asceta gettò la brocca ai suoi piedi e disse: "Adesso vedi qual è la mia rinuncia?" Ubhaya Bharati osservò: "Ahimè! Non solo sei pieno di attaccamento (*abhimana*), ma sei anche colmo di ego (*ahamkara*)". Nell'udire queste parole, l'asceta le corse incontro, cadde ai suoi piedi e implorò il perdono dei suoi errori.

Discorsi di Sathya Sai, Vol. 23 / Cap. 17: 27 maggio 1990  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume23/ss23-17.pdf>

# GUIDA ALLO STUDIO

## Mente

Ecco una porta in cui avete messo una serratura. Mettete la chiave nella serratura. Quando si gira la chiave a destra, la serratura si apre. Quando si gira a sinistra, si chiude. La stessa chiave, la stessa serratura. La differenza sta solo nel girare.

Il vostro cuore è la serratura, la mente è la chiave. Se rivolgete la mente al mondo, c'è attaccamento. Per ottenere il distacco, rivolgete la mente a Dio. La mente è responsabile dell'attaccamento e del distacco. Quindi, indirizzate la mente verso Dio.

Discorsi di Sathya Sai, Vol. 26 / Cap. 39 (disponibile solo online), 6 aprile 1993  
<http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume26/d930406.pdf>

Si dice che la mente sia la causa principale della schiavitù o della liberazione (*Manayeva manushyanam karanam bandha mokshayoh*). Quindi, si deve mantenere la mente sotto il giusto controllo ponendo un tetto ai desideri.

Discorsi di Sathya Sai, Vol. 42 / Cap 1: 1° gennaio 2009  
<http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume42/sss42-01.pdf>

Soltanto voi siete responsabili della vostra felicità o infelicità. Solo voi siete responsabili della vostra condizione e delle vostre esperienze. Rendete puri i vostri pensieri. Rendetevi conto che siete esseri umani e che, nell'umano, c'è il Divino. ... È diventata una cattiva abitudine incolpare gli altri per la propria situazione.

Discorsi di Sathya Sai, Vol. 29 / Cap. 8: 28 marzo 1996  
<http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume29/sss29-08.pdf>

La causa principale di tutti i problemi che affrontiamo è che dimentichiamo Dio e smaniamo per le cose illusorie del mondo. La felicità o il dolore sono tutte nostre creazioni. Dio è sempre beato. Egli ci dà sempre felicità, gioia e beatitudine. Noi, a causa della nostra illusione, interpretiamo erroneamente i doni di Dio come difficoltà e ce ne rammarichiamo. I vostri sentimenti sono responsabili della vostra sofferenza. Quindi, cambiate i sentimenti, sviluppate un atteggiamento positivo e non proverete più dolore e sofferenza.

Discorsi di Sathya Sai, Vol. 41 / Cap. 2: 15 gennaio 2008  
<http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume41/sss41-02.pdf>

È estremamente importante che capiate che tutto accade secondo la Sua volontà. Qualunque cosa accada è per il vostro bene. Con tale ferma convinzione, dovrete accettare il piacere e il dolore, il bene e il male con equanimità. Potrebbe essere difficile per voi sopportare le disgrazie. Dovreste pregare Dio di concedervi la forza necessaria per sopportarle. Potete avere difficoltà oggi, ma domani sarà diverso. Le difficoltà sono come nuvole passeggere: lasceranno sicuramente il posto alla felicità.

Discorsi di Sathya Sai s, Vol. 39 / Cap. 3: 26 febbraio 2006  
<http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume39/sss39-03.pdf>

Sopportate tutte le difficoltà con la prospettiva che queste sono passaggi per portarvi su un piano più alto. Solo allora proverete pace e felicità. Se continuate a preoccuparvi delle vostre difficoltà, esse aumenteranno. Quando sorgono difficoltà, non trattatele come problemi.

Discorsi di Sathya Sai, Vol.30 / Cap. 37: 29 aprile 1997  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume30/d970429.pdf>

## I desideri limitano la vostra felicità

Tenete la mente lontana dai desideri bassi che rincorrono piaceri fugaci. Allontanate questi i pensieri e dirigeteli verso la beatitudine permanente, che deriva dalla conoscenza della divinità immanente. Tenete davanti all'occhio della mente gli errori e gli insuccessi dei piaceri sensoriali e della felicità mondana.

Jnana Vahini, capitolo 27, pagina 27  
<http://www.sssbpt.info/vahinis/Jnana/Jnana25-27.pdf>

Contemplate costantemente Dio. Allora sarete sempre felici fisicamente, mentalmente e spiritualmente. Sfortunatamente, oggi state perdendo una tale divina qualità di beatitudine a causa di vari desideri. Se riuscite a tenere lontani questi desideri, sarete sempre felici.

Discorsi di Sathya Sai, Vol. 38 / Cap.1: 14 gennaio 2005  
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume38/sss38-01.pdf>

## Sviluppate l'Amore

Se chiudete la porta del cuore alle cattive qualità, esse non possono entrarvi. Non dovrete arrabbiarvi con nessuno, né criticare o danneggiare nessuno. Se, per qualsiasi motivo, si verificano tali circostanze, mantenete il controllo. Quando l'ira vi sopraffà, sedetela immediatamente, considerandola vostro nemico. Si dice che l'ira sia il vostro nemico, la pazienza il vostro scudo di protezione, la felicità il vostro paradiso. Riempite il cuore d'amore e compassione. Se avete amore nel cuore, vedrete Dio ovunque. Privi d'amore, vedrete solo il diavolo. Quando sviluppate una salda fede che Dio è in voi, che voi siete Dio e che il vostro stesso corpo è il tempio di Dio, allora non ci sarà spazio per ira, gelosia, orgoglio ecc. Quindi, Bangaru, sviluppate amore e compassione!

Discorsi di Sathya Sai, Vol. 39 / Cap. 7: 2 maggio 2006  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume39/sss39-07.pdf>

Una volta sviluppato l'amore, non ci sarà spazio per qualità malvagie come ira, gelosia, ecc. Se i pensieri e le azioni sono buoni, il vostro futuro è destinato a essere buono. Allora l'intero Paese, anzi il mondo intero, prospererà. Pregate per la pace e la prosperità del mondo intero.

Discorsi di Sathya Sai, Vol. 33 / Cap. 7: 5 aprile 2000  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume33/sss33-07.pdf>



## DOMANDE

- Chi è responsabile della nostra felicità e infelicità?
- Nella vita, quale atteggiamento dovremmo avere nei confronti degli ostacoli?
- In che modo l'equanimità porta alla vera felicità?
- In che modo porre un limite ai desideri aumenta la nostra felicità?
- In che modo l'amore ci aiuta a superare gli ostacoli alla felicità?



Discorsi di Sathya Sai Vol. 33/Cap. 17: 31 agosto 2001  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume34/ss34-17.pdf>



sathyasai.org