



ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL SATHYA SAI

# Felicidade

É

UNIÃO COM

# DEUS

GUIA DE ESTUDO – 5

SINAIS DE FELICIDADE

*Celebração* DE ANIVERSÁRIO 2020



# O F E R E C I D O

COM AMOR E REVERÊNCIA AOS DIVINOS PÉS DE LÓTUS DE

*Bhagawan Sri Sathya Sai Baba*

A ENCARNAÇÃO DA DIVINA BEM-AVENTURANÇA



Este guia de estudo é o quarto de uma série de seis partes com alguns dos Divinos ensinamentos de Bhagavan Sri Sathya Sai Baba sobre a Felicidade.

Todos os guias de estudo estão disponíveis em vários idiomas neste link:

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

Cada guia contém uma história inspiradora, extratos de seus discursos e escritos, e um conjunto de perguntas para reflexão.

## HISTÓRIA INSPIRADORA

### Suguna e o Senhor Krishna

Havia uma gopi chamada Suguna que não tinha outro pensamento além daqueles relacionados com o Senhor Krishna. Todas as noites, era a rotina habitual em Brindavan para cada dona de casa acender sua lâmpada a partir da chama da lâmpada na casa de Nanda. Elas acreditavam que pegar a luz da chama da lâmpada da mulher mais velha e mais importante era auspicioso.

Suguna foi com uma lâmpada para a casa de Nanda. Quando chegou lá, sua mente se perdeu na emoção e na alegria de ver a própria casa onde o Senhor Krishna tinha



passado seus dias de infância, para onde suas brincadeiras e conversas infantis atraíam todos os meninos e meninas vaqueiros.

Suguna ficou lá com sua lâmpada ainda não acesa por um longo tempo, perto da grande lâmpada de óleo iluminando o salão central. Ela estava segurando a lâmpada

perto da chama, mas não perto o suficiente. Ela estava com o dedo bem em cima da chama e não percebia que seu dedo estava sendo queimado pela chama. Suguna estava tão cheia da percepção da consciência de Krishna que ela não se apercebia da dor.

Foi Yasoda quem viu sua má situação e a acordou do devaneio, ou melhor dizendo, da visão? Para Suguna, a casa estava viva com o Senhor Krishna para onde quer que seus olhos se virassem. Esse é o *thanmayathwam* (identificação) que se deve alcançar.

Sathya Sai Speaks, Vol. 4/Cap.16: 15 de abril de 1964

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



## GUIA DE ESTUDO

### Irradie Felicidade

Sua aparência deve ser compassiva, suas palavras devem estar sempre encharcadas na verdade e seus sentimentos devem ser sempre suaves e doces como o pêssego. Você deve estar sempre feliz e em nenhuma circunstância parecer abatido. Sorria sempre - essa deve ser sua marca registrada.

Summer Showers (Chuvas de Verão) em Brindavan 2000, Cap.15: 30 de maio de 2000  
<http://sssbpt.info/summershowers/ss2000/ss2000-15.pdf>

Você tem que mostrar por preceito e pelo exemplo que o caminho da autorrealização é o caminho para a alegria perfeita. Assim, em você reside uma grande responsabilidade, a responsabilidade de demonstrar através da sua calma, compostura, humildade, pureza, virtude, coragem e convicção sob todas as circunstâncias que a *sadhana* que você pratica tornou você uma pessoa melhor, mais feliz e mais útil. Pratique e demonstre, não simplesmente afirme em palavras e negue em atos.

Sathya Sai Speaks, Vol.7/Cap.17: 20 de abril de 1967  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume07/sss07-17.pdf>

Viva alegremente. Nunca tenha uma cara melancólica. Pensamentos negativos aparecem como expressões feias. Pensamentos e sentimentos puros sempre nos manterão alegres. Estou sempre alegre. As pessoas se perguntam como é possível que Sai Baba esteja sempre sorrindo. Não posso deixar de sorrir. Não tenho sentimentos negativos, nem traços ruins, nem maus pensamentos, nem maus hábitos. Eu sou sempre puro. Você também deveria seguir isso. Siga o Mestre, Enfrente o Diabo, Lute até o Fim e Termine o Jogo. Siga-Me. Seja feliz como Eu sou. Seja alegre. Isso me deixa muito feliz.

Summer Showers (Chuvas de Verão) em Brindavan 2002, Cap.12: 27 de maio de 2002  
<http://sssbpt.info/summershowers/ss2002/ss2002d12.pdf>

### Permaneça em Paz

Deve-se permanecer pacífico através de todas as eventualidades da vida. Só então alguém pode alcançar a graça divina. Grandes devotos como Thyagaraja, Tukaram e Droupadi passaram por muitas dificuldades. Eles suportaram todos os sofrimentos com paciência. Thyagaraja disse: "Não se pode alcançar a felicidade sem a paz interior."

Sathya Sai Speaks, Vol.33/Cap.12: 22 de Agosto de 2000  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume33/sss33-12.pdf>

Você deve estabelecer a paz em seu coração. Você deve ser sempre feliz e bem-aventurado. Um sorriso doce deve dançar em seus lábios. Você não deve colocar uma "cara de enjoado" sob nenhuma circunstância. Você deve estar sempre sorrindo. Quando alguém te vê, ele também deve se sentir feliz. Assim, você deve sempre levar uma vida feliz e bem-aventurada com um sorriso doce em seu rosto. Você deve ser feliz e ao mesmo tempo fazer os outros felizes.

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

Como o homem deve se comportar no mundo? Como o *Bhagavad Gita* ensina ... deve-se permanecer com a mente igualmente equilibrada tanto na felicidade como na tristeza, no ganho e na perda, na vitória e na derrota. O homem deve considerar prazer e dor, louvor e censura, tudo do mesmo modo. Esse é o estado do verdadeiro yoga.

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

## Viva em Amor

Você deve estar sempre feliz, sorridente e ser amoroso. Quando você está sorrindo, o amor vai se desenvolver em você automaticamente.

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

O amor pode conferir tanta alegria. Se você sorrir, os outros farão o mesmo. Portanto, todos vocês devem passar pela vida com sorrisos e alegria. Quando alguém repreende uma pessoa, ela normalmente se sente magoada enquanto a pessoa que está repreendendo sente alguma satisfação. Não se sinta magoado quando for criticado ou maltratado. Em vez disso, reaja apenas sorrindo. Você pode se perguntar: "Por que eu deveria sorrir quando essa pessoa está dizendo tantas coisas desagradáveis sobre mim?" A resposta é simples. Você deve sorrir porque deu à outra pessoa a chance de obter alguma satisfação, mesmo que seja ferindo seus sentimentos. Fique feliz por você ser um instrumento para fazer a outra pessoa feliz. Esta é a atitude positiva e o senso de Amor que você tem que desenvolver.

Summer Showers (Chuvadas de Verão) em Brindavan 2000, Cap.9: 22 de maio de 2000  
<http://sssbpt.info/summershowers/ss2000/ss2000-09.pdf>

Você terá que entender este princípio de Amor (*Prema Tattva*). Todos são irmãos e irmãs, mas as diferenças surgem mesmo entre irmãos e irmãs. Por isso, cultivem o amor um pelo outro. Mantenha sempre uma disposição alegre, com um sorriso doce no rosto. ... Só então sua vida pode se tornar nobre e ideal. Você deve estar sempre feliz e alegre. O que você não tem? Você tem tudo com o amor e a graça de Swami.

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

## Compartilhe a Sua Felicidade com Todos

Você deve experimentar a bem-aventurança no nível individual e na família e depois compartilhá-la com a sociedade. Então, todas as pessoas ficarão felizes. Felicidade é união com Deus. Você deve ter a correta percepção de tanta felicidade. Que todas as pessoas sejam felizes! Que todos vocês vivam como membros de uma família, compartilhando seu amor e felicidade uns com os outros!

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



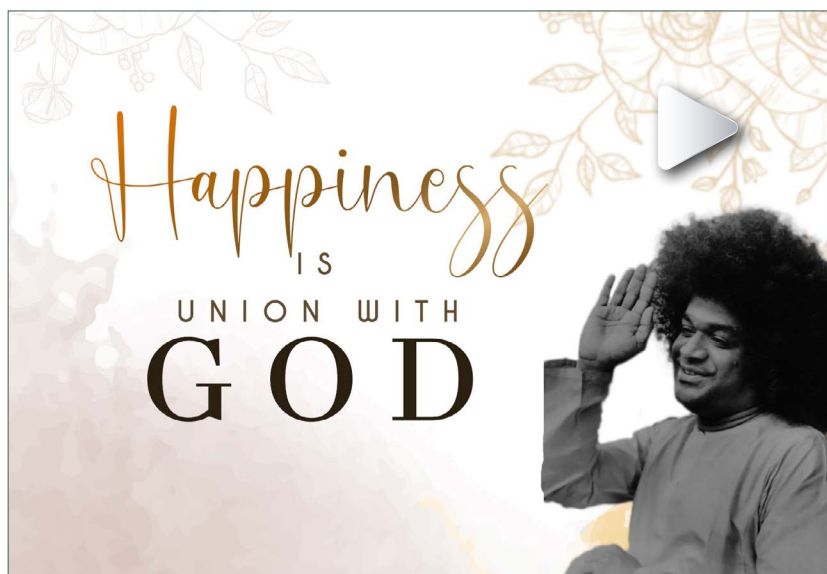


Leve uma vida feliz e bem-aventurada e compartilhe sua felicidade com os outros. Você não sabe o quão grande é esta *ananda* (bem-aventurança). Assim como um pequeno pedaço de madeira se torna fogo quando entra em contato com o fogo, então também quando você está perto de Mim mentalmente você se torna Divino. Sua mente será iluminada e dissipará a escuridão da ignorância em você.

Sathya Sai Speaks, Vol.34/Cap.13: 5 de julho de 2001  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume34/ss34-13.pdf>

## PERGUNTAS

- Quais são os sinais de felicidade?
- Por que é tão importante ser sorridente e alegre, ponderado e calmo, no caminho espiritual?
- Como a paz e a equanimidade são um sinal de felicidade?
- Por que compartilhar nossa felicidade é uma prática espiritual poderosa?
- Como podemos exalar mais felicidade em nossas vidas?



Sathya Sai Speaks, Vol 31/Cap. 45: 25 de dezembro de 1998  
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume31/ss31-45.pdf>



sathyasai.org