



ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL SATHYA SAI

La Felicidad

ES LA

UNIÓN CON

DIOS

GUÍA DE ESTUDIO – 5

SIGNOS DE FELICIDAD

Celebración DE CUMPLEAÑOS 2020



DEDICADO

CON AMOR Y REVERENCIA A LOS DIVINOS PIES DE LOTO DE

Bhagawan Sri Sathya Sai Baba

LA ENCARNACIÓN DE LA BIENAVENTURANZA DIVINA



Esta guía de estudio es una de una serie de seis partes que presenta algunas de las enseñanzas divinas de Bhagawan Sri Sathya Sai Baba sobre la felicidad.

Todas las Guías de Estudio están disponibles en varios idiomas en este enlace: <https://sathyasai.org/birthday-study-guides>

Cada guía contiene una historia inspiradora, extractos de Sus discursos y escritos, y un conjunto de preguntas para la reflexión.

HISTORIA INSPIRADORA

Suguna y el Señor Krishna

Había una gopi llamada Suguna que no tenía otro pensamiento que los relacionados con el Señor Krishna. Todas las tardes, era la rutina habitual en Brindavan que cada ama de casa encendiera su lámpara con la llama de la lámpara en la casa de Nanda. Creían que obtener luz de la llama de la lámpara del mayor y el más apreciado era auspicioso.



Suguna fue con una lámpara a la casa de Nanda. Cuando llegó, su mente estaba perdida en la emoción y la bienaventuranza de ver la misma casa donde el Señor Krishna había pasado sus días de infancia, a la que sus bromas y parloteos atraían a todos los niños y niñas pastores.

Suguna permaneció allí con su lámpara apagada durante un largo rato, cerca de la gran lámpara de aceite que iluminaba el vestíbulo central. Sostenía la lámpara cerca de la llama, pero no lo suficiente. Tenía el dedo sobre la llama y no se daba cuenta de que la llama le estaba quemando el dedo. Suguna estaba tan llena de conciencia de Krishna que no se dio cuenta del dolor.

Fue Yasoda quien vio su difícil situación y la despertó de la ensoñación, ¿o deberíamos decir, la visión? Para Suguna, la casa estaba viva con el Señor Krishna dondequiera que sus ojos se volvieran. Ese es el *thanmayathwam* (identificación) que uno debe lograr.

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



GUÍA DE ESTUDIO

Irradien Felicidad

Su mirada debe ser siempre compasiva, sus palabras deben estar empapadas de verdad y sus sentimientos deben ser siempre nectarinos. Deben estar siempre felices y bajo ninguna circunstancia parecer abatidos. Sonrían siempre, esa debería ser su marca registrada.

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

Tienen que mostrar por precepto y por ejemplo que el camino de la realización del Ser es el camino hacia la alegría perfecta. Por lo tanto, sobre ustedes recae una gran responsabilidad, la responsabilidad de demostrar con su calma, compostura, humildad, pureza, virtud, coraje y convicción en todas las circunstancias que la *sadhana* que practican les ha hecho una persona mejor, más feliz y más útil. Practiquen y demuestren, no afirmen simplemente con palabras y nieguen con hechos.

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

Vivan alegremente. Nunca pongan una cara larga. Los pensamientos negativos se manifiestan como expresiones desagradables. Los pensamientos y sentimientos puros siempre nos mantendrán alegres. Siempre estoy alegre. La gente se pregunta cómo Sai Baba siempre puede estar sonriendo. No puedo dejar de sonreír. No tengo sentimientos negativos, malos rasgos, malos pensamientos ni malos hábitos. Yo siempre soy puro. Ustedes también deberían seguir esto. Sigán al maestro, enfréntense al diablo, luchen hasta el final y terminen el juego. Síganme. Sean felices como yo. Sean alegres. Eso me hace muy feliz.

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

Permanecer en paz

Uno debe permanecer en paz a través de todas las vicisitudes de la vida. Solo entonces se puede alcanzar la gracia divina. Grandes devotos como Thyagaraja, Tukaram y Droupadi pasaron por muchas dificultades. Soportaron todos los sufrimientos con paciencia. Thyagaraja dijo: "No se puede alcanzar la felicidad sin paz interior".

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

Debes establecer la paz en tu corazón. Siempre deben estar felices y dichosos. Una dulce sonrisa debería bailar en sus labios. No deben poner "cara de aceite de ricino" bajo ninguna circunstancia. Siempre deben estar sonriendo. Cuando alguien los vea, también debería sentirse feliz. Por lo tanto, siempre deben llevar una vida feliz y dichosa con una dulce sonrisa en su rostro. Deben ser felices y al mismo tiempo hacer felices a los demás.

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

¿Cómo debe comportarse el hombre en el mundo? Como enseña el Bhagavad Gita ... uno debe permanecer ecuánime en la felicidad y el dolor, la ganancia y la pérdida, la victoria y la derrota. El hombre debe considerar el placer y el dolor, la alabanza y la censura por igual. Ese es el estado del verdadero yoga.

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

Vivan en el Amor

Siempre deben estar felices, sonrientes y cariñosos. Cuando sonríen, el amor se desarrollará automáticamente en ustedes.

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

El amor puede conferir tanta alegría. Si sonríen, los demás harán lo mismo. Por tanto, todos deben ir por la vida con sonrisas y alegría. Cuando alguien los regaña, normalmente uno se siente herido, mientras que la persona que regaña obtiene algo de satisfacción. No se sientan heridos cuando los critiquen o abusen de ustedes. En cambio, reaccionen con solo sonreír. Quizás se pregunten: "¿Por qué debería sonreír cuando esa persona está diciendo tantas cosas desagradables sobre mí?" La respuesta es simple. Deben sonreír porque le han dado a la otra persona la oportunidad de obtener alguna satisfacción, incluso si es hiriendo sus sentimientos. Alégrese de haber sido instrumentos para hacer felices a la otra persona. Esta es la actitud positiva y el sentido del Amor que tienen que desarrollar.

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

Tendrán que entender este principio de Amor (*Prema Tattva*). Todos son hermanos y hermanas, pero las diferencias surgen incluso entre hermanos y hermanas. Por lo tanto, cultiven el amor mutuo. Mantengan siempre una disposición alegre, con una dulce sonrisa en su rostro. ... Solo entonces su vida puede volverse noble e ideal. Deben estar siempre felices y alegres. ¿Qué les falta? Lo tienen todo con el amor y la gracia de Swami.

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

Compartan su felicidad con todos

Deben experimentar la dicha a nivel individual y en la familia y luego compartirla con la sociedad. Entonces la gente será feliz. La felicidad es unión con Dios. Deben darse cuenta de tal felicidad. ¡Que todos sean felices! ¡Que todos vivan como miembros de una familia, compartiendo su amor y felicidad unos con otros!

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

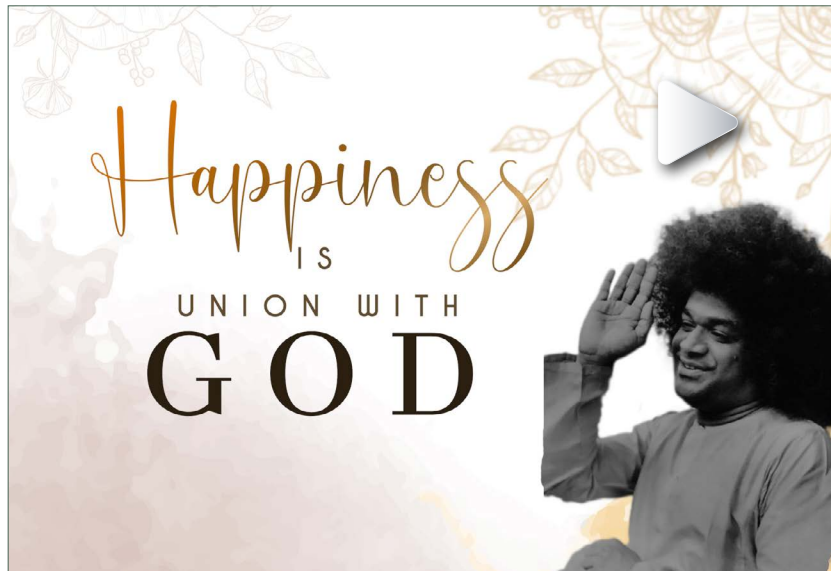
Lleven una vida feliz y dichosa y compartan su felicidad con los demás. No saben cuán grande es esta *ananda* (dicha). Así como un pequeño trozo de madera se convierte en fuego cuando entra en contacto con el fuego, así también cuando están cerca de Mí mentalmente se vuelven Divinos. Sus mentes se iluminarán y disipará la oscuridad de la ignorancia en ustedes.

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



PREGUNTAS

- ¿Cuáles son los signos de felicidad?
- ¿Por qué es tan importante sonreír y estar alegres, frescos (tranquilos) y serenos en el camino espiritual?
- ¿Por qué la paz y la ecuanimidad son un signo de felicidad?
- ¿Por qué compartir nuestra felicidad es una práctica espiritual poderosa?
- ¿Cómo podemos irradiar más felicidad en nuestra vida?



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



sathyasai.org