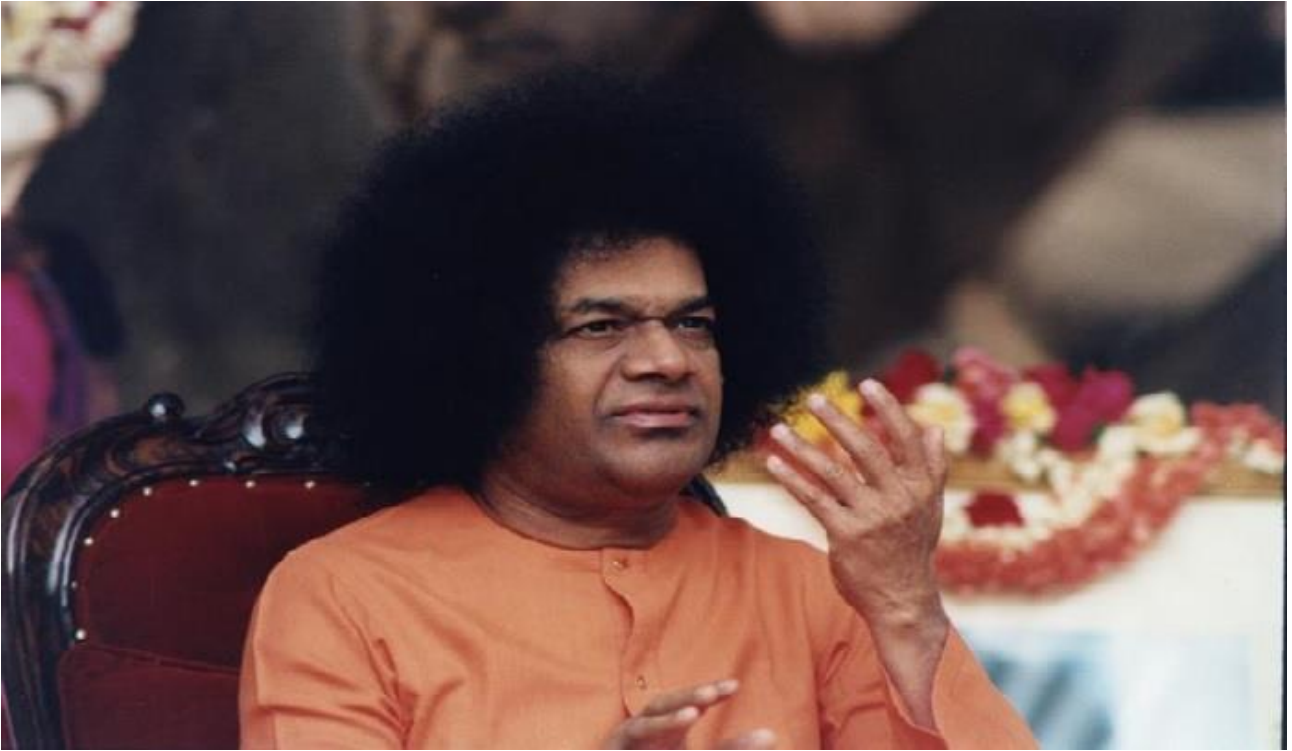


*Tegn på lykkefølelse Del 5*



*Frydefuld indre glæde  
er dyb forening med  
Gud*

SATHYA SAI INTERNATIONAL ORGANISATION

# *Dedikeret*

med kærlighed og ærbødighed  
ved Hans lotusfødder

**Bhagavan Sri Sathya Sai Baba**  
Legemliggørelsen af Guddommelighed kærlighed,



Denne studievejledning er én af en serie på seks dele, der bringer noget af Bhagavan Sri Sathya Sai Babas lære om glæde.

Hver vejledning indeholder en historie til inspiration ud fra Hans taler og skrifter og nogle spørgsmål til eftertanke.

*Fødselsdagsfejring 2020*

## Historie til inspiration

### Suguna og Herren Krishna\*

En gopi (røgterpige) ved navn Suguna havde udelukkende tanker, som drejede sig om Herren Krishna. Hver aften var den sædvanlige rutine i Brindavan, at alle husmødre tændte deres lamper fra olielampens flamme i \*Nandas hus. De mente, at det ville være lykkebringende at få deres eget lys tændt ved flammen hos den ældste og højst stående.



Suguna gik derfor hen til Nandas hus med sin lampe. Da hun nåede frem til huset, var hendes sind hensunken i begejstring og glæde over at se selve det hus, hvor Herren Krishna havde tilbragt sin barndom, og hvor Hans gavtyvestreger og pludren havde tiltrukket alle de unge røgterdrengene og røgterpiger.

Hun stod i lang tid med sin lampe, nær den store olielampe, som oplyste husets forhal. Suguna holdt nu sin egen lampe nær flammen, men ikke tæt nok. Hun holdt sin finger lige over flammen men var ikke opmærksom på, at hendes finger derved blev brændt af flammen.

Suguna var så fuld af Krishna-bevidsthed, at hun ikke bemærkede smerten.

Det var Yashoda, der så hendes situation og derfor vækkede hende fra drømmerierne, eller skal vi sige hendes vision? For Suguna, var huset virkeliggjort af den lyslevende Herre Krishna, hvor end hun vendte blikket.

Det er denne overvældende oplevelse af sammensmeltning med Gud, man bør opnå.

# SATHYA SAI INTERNATIONAL ORGANISATION

## Udstrål glæde

Jeres ansigtsudtryk skal altid være medfølende, jeres ord skal altid være gennemtrængt af sandhed, og jeres følelser altid være sødmefyldte. I skal altid være glade og under ingen omstændigheder forekomme nedslåede. Smil altid - det skal være jeres kendetegn.

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

I må som rettesnor og eksempel vise, at vejen til Selv-realisation er vejen til fuldkommen lykke. Derfor hviler der et stort ansvar på jer, ansvaret for at I – gennem jeres ro, sindsligevægt, ydmyghed, renhed, gode kvaliteter, mod og overbevisning i alle situationer tilkendegiver - at den åndelige disciplin I praktiserer, har gjort jer til en bedre, gladere og mere nyttig person. Praktiser og vis, forsvar ikke udelukkende med ord og benægt gennem handlinger.

Sathya Sai Speaks, bind 7/kap.17: 20. april, 1967  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume07/sss07-17.pdf>

Lev med et godt humør. Sæt aldrig et langt ansigt op. Negative tanker viser sig som grimme ansigtsudtryk. Rene tanker og følelser vil altid holde os muntre. Jeg er altid glad. Folk undrer sig over, hvordan Sai Baba altid kan være smilende. Jeg kan ikke lade være med at smile. Jeg har ingen negative følelser, ingen dårlige karaktertræk, ingen dårlige tanker, ej heller dårlige vaner. Jeg er altid ren. I bør også følge dette. Følg mesteren, accepter modstanden (djævelen), kæmp til afslutningen og fuldend spillet. Følg mig. Vær glade ligesom jeg er. Vær muntre. Det gør mig meget glad.

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

## Forbliv fredfyldt

Man bør forblive fredfyldt gennem alle livets tilskikkelser. Først da kan man opnå guddommelig nåde. Betydningsfulde hengivne som Thyagaraja, Tukaram og Droupadi gennemgik mange prøvelser. De bar alle lidelser med tålmodighed. Thyagaraja sagde: "Man kan ikke opnå glæde uden indre fred."

Sathya Sai Speaks, bind 33/kap.12: 22. august, 2000  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume33/sss33-12.pdf>

*Fødselsdagsfejring 2020*

# SATHYA SAI INTERNATIONAL ORGANISATION

I skal skabe fred i jeres hjerte. I skal altid være glade og lykkelige. Et sødt smil skal danse på jeres læber. Undlad under alle omstændigheder at stille et glansløst ansigt op. I skal altid smile. Når nogen ser på jer, burde de også føle glæde. Således bør I altid leve et glad og lykkeligt liv med et sødt smil på jeres ansigt. I bør være glade og samtidig gøre andre glade.

Sathya Sai Speaks, bind 39/kap.12: 5. september, 2006  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume39/sss39-12.pdf>

Hvordan bør mennesket opføre sig i verden? Som *Bhagavad Gitaen* lærer os ... man bør forblive sindsligevægtig i glæde og sorg, vinding og tab, sejr og nederlag. Mennesket bør anse glæde og smerte, ros og kritik som værende ligeværdig.  
Det er den sande tilstand af forening med det højeste Selv.

Sathya Sai Speaks, bind 29/kap.68: 22. juli, 1996  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume29/d960722.pdf>

## Lev i kærlighed

I skal altid være glade, smilende og kærlige. Når I smiler, vil kærligheden automatisk udvikle sig i jer.

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

Kærlighed kan skænke så meget glæde. Hvis I smiler, vil andre gøre det samme. Derfor skal I alle gå gennem livet med smil og lykkefølelse. Når nogen skælder ud, vil man normalt føle sig såret, mens den person, der skælder ud, får en vis form for tilfredsstillelse. Føl jer ikke såret, når I bliver kritiseret eller overfuset. Reager i stedet ved bare at smile. I undres måske: ”Hvorfor skulle jeg smile, når den person siger så mange ubehagelige ting om mig?” Svaret er enkelt. I skal smile, fordi I har givet en anden person en chance for at opnå en vis tilfredsstillelse, selv om det er ved at såre jeres følelser. Vær glade for, at I var et instrument til at gøre den anden person glad. Dette er den positive holdning og sans for kærlighed, som I er nødt til at udvikle.

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

I bliver nødt til at forstå dette Kærlighedsprincip (*Prema Tattva*). Alle er brødre og søstre, men selv blandt brødre og søstre opstår der uenigheder. Fremelsk derfor kærlighed til hinanden. Bevar altid et muntert sind med et sødt smil på læben.... Kun da kan jeres liv blive ædelt og ideelt. I skal altid være glade og muntre. Hvad mangler I? I har alt med Swamis kærlighed og nåde.

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

*Fødselsdagsfejring 2020*

# SATHYA SAI INTERNATIONAL ORGANISATION

## Del jeres glæde med alle

Det er absolut nødvendigt at opleve lyksalighed på det individuelle niveau og i familien og derefter dele den med samfundet. Da vil alle mennesker være lykkelige. Frydefuld indre glæde er forening med Gud. I er nødt til at virkeliggøre en sådan glæde. Må alle mennesker være lykkelige! Må I alle leve som medlemmer af én familie og dele jeres kærlighed og glæde med hinanden!

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

Før et glædesfyldt og lyksaligt liv og del jeres lykkefølelse med andre. I ved slet ikke, hvor storslået denne lyksalighed er. Ligesom et lille stykke træ bliver til ild, når det kommer i kontakt med ild, således også - når I er tæt på Mig - vil I mentalt blive Guddommelige. Jeres sind vil blive oplyst og vil fordrive uvidenhedens mørke i jer.

Sathya Sai Speaks, bind 34/kap. 13: 5. juli, 2001  
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume34/sss34-13.pdf>

## Spørgsmål

Hvad er tegnene på lykkefølelse?

Hvordan kan det hjælpe os, på den spirituelle vej,  
at være smilende og munter, rolig og fattet?

Hvordan skal det forstås, at fredfyldthed og sindsligevægt er tegn på glæde?

Hvorfor er det - at dele vores glæde - en stærkt virkende åndelig øvelse?

Hvordan er det muligt for os at udstråle mere glæde i vores liv?