**18 Sadhanas – Autoconfiança**

♥ Sadhana 1.1 Mantenha boas companhias e evite más companhias.

♥ Sadhana 1.2 Compartilhe, com outros devotos, histórias sobre Sathya Sai Baba e os benefícios de praticar Seus ensinamentos.

♥ Sadhana 1.3 Cultive fé nas escrituras da sua religião e pratique, sinceramente, seus ensinamentos.

♥ Sadhana 1.4 Participe, com entusiasmo, do canto devocional.

♥ Sadhana 1.5 Contemple sobre suas experiências com Sathya Sai Baba, lembrando do Seu Amor e Graça.

♥ Sadhana 1.6 Pratique, diariamente, meditação e oração.

♥ Sadhana 1.7 Entoe o Gayatri Mantra.

♥ Sadhana 1.8 Pratique Likhita Japa (escrever repetidamente o Nome do Senhor) com todo o coração e plena concentração.

♥ Sadhana 1.9 Pratique Nama-smarana (repetição do Nome do Senhor) com seu coração cheio de amor.

♥ Sadhana 1.10 Conheça Sathya Sai Baba através da leitura diária do relato de Sua vida e Seus ensinamentos, bem como experiências de devotos com Ele.

♥ Sadhana 1.11 Conheça a vida de alguns Avatares e grandes almas citados por Sathya Sai Baba.

♥ Sadhana 1.12 Escute aos discursos transmitidos pela Radio Sai (internacional) e pratique o que aprendeu.

♥ Sadhana 1.13 Participe dos círculos de estudo sobre os ensinamentos de Sathya Sai Baba e pratique o que aprendeu.

♥ Sadhana 1.14 Lembre-se de que seu Amoroso Senhor está sempre com você, em você e ao seu redor.

♥ Sadhana 1.15 Encare o que quer que aconteça com você como sendo para o seu próprio bem.

♥ Sadhana 1.16 Aprenda a seguir sua consciência, a voz de Deus interior.

♥ Sadhana 1.17 Contemple constantemente nas cinco afirmações de Sathya Sai Baba:

 \* ‘Eu sou Deus, eu não sou diferente de Deus.’

 \* ‘Eu sou o Absoluto Supremo Indivisível.’

 \* ‘Eu sou Existência – Consciência – Bem-aventurança.’

 \* ‘Pesar e ansiedade não podem me afetar nunca.’

 \* ‘Estou sempre satisfeito; o medo nunca pode entrar em mim.’

♥ Sadhana 1.18 Cante o bhajan, ‘Eu sou Deus, Eu sou Deus’, e outros bhajans sobre seu Ser divino.