

SADHANA DO AMOR

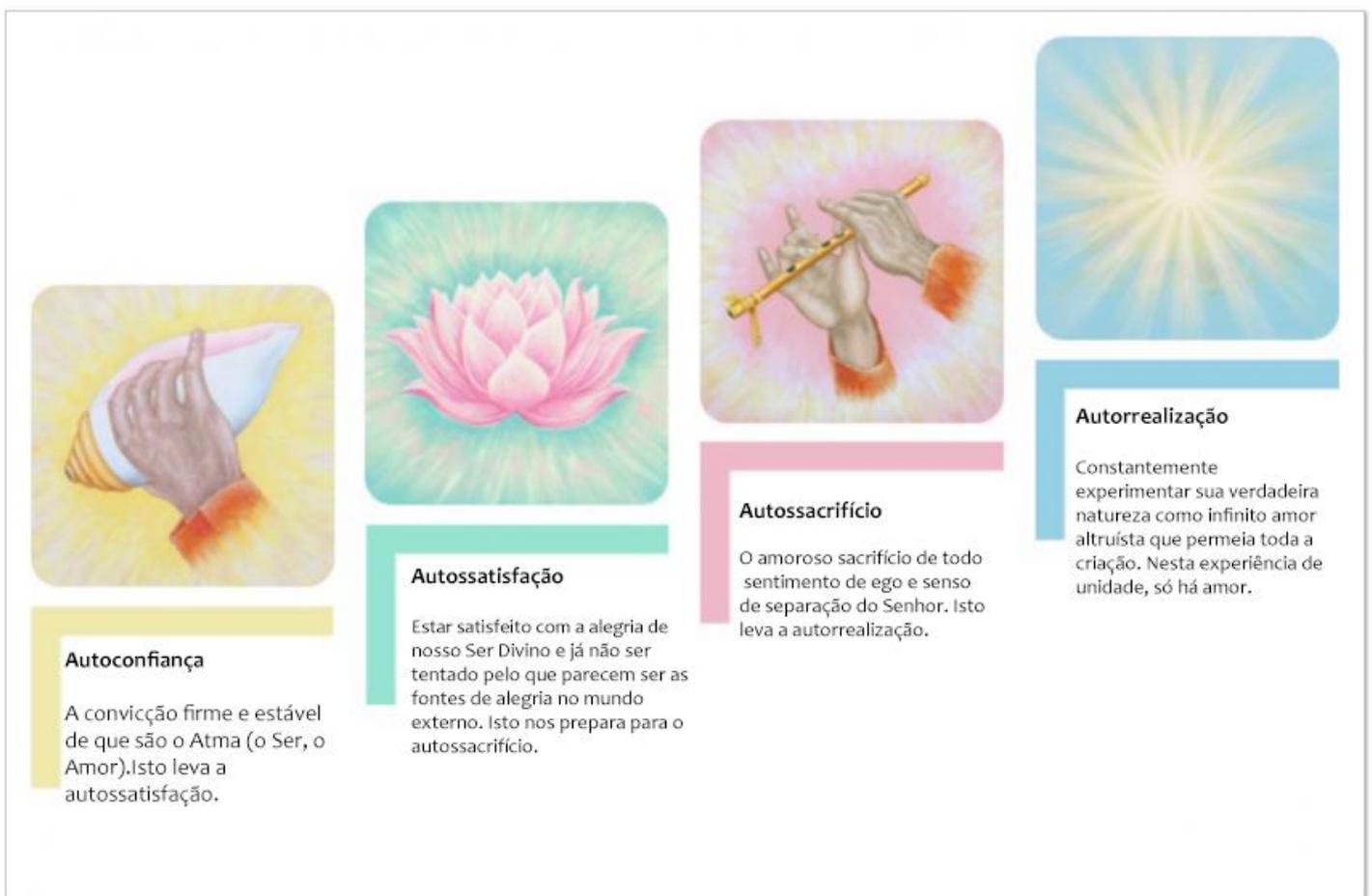
Bhagavan Sri Sathya Sai Baba nos deu a oportunidade divina de fazer parte de Sua Organização e tomar consciência de nossa verdadeira natureza como puro amor. Com Sua orientação, podemos nos tornar exemplos puros de Seu amor e ensinamentos, e trazer mais amor e luz para o mundo.

O Programa *Sadhana de Amor* foi desenvolvido para nos ajudar a aprender mais sobre os ensinamentos de Sathya Sai Baba sobre o amor, *sadhana* (prática espiritual) e autorrealização. O objetivo é:

- Colocar esses ensinamentos em prática
- Purificar nossas mentes e corações
- Manifestar mais amor em nossas vidas, e
- Tomarmos consciência da nossa divindade inerente.

Estas folhas descrevem como os devotos podem praticar o programa *Sadhana de Amor* um passo de cada vez. O programa é baseado nos passos em direção à autorrealização de Sathya Sai Baba. Estes passos são **autoconfiança, autossatisfação, autossacrifício e autorrealização**.

Suas definições são apresentadas na figura a seguir:



The infographic is contained within a white rectangular border. It features four distinct sections, each with a colored header bar, an icon, and a text box. From left to right: 1. 'Autoconfiança' with a yellow header, an icon of hands holding a white conch shell, and a yellow text box. 2. 'Autossatisfação' with a teal header, an icon of a pink lotus flower, and a teal text box. 3. 'Autossacrifício' with a pink header, an icon of hands playing a golden flute, and a pink text box. 4. 'Autorrealização' with a blue header, an icon of a sunburst, and a blue text box.

Autoconfiança
A convicção firme e estável de que são o Atma (o Ser, o Amor). Isto leva a autossatisfação.

Autossatisfação
Estar satisfeito com a alegria de nosso Ser Divino e já não ser tentado pelo que parecem ser as fontes de alegria no mundo externo. Isto nos prepara para o autossacrifício.

Autossacrifício
O amoroso sacrifício de todo sentimento de ego e senso de separação do Senhor. Isto leva a autorrealização.

Autorrealização
Constantemente experimentar sua verdadeira natureza como infinito amor altruísta que permeia toda a criação. Nesta experiência de unidade, só há amor.

Figura:

Passos de Sathya Sai Baba para o Autorrealização:

Autoconfiança

A convicção firme e estável de que são o Atma (o Ser, o Amor). Isto leva a autossatisfação.

Autossatisfação

Estar satisfeito com a alegria de nosso Ser Divino e já não ser tentado pelo que parecem ser as fontes de alegria no mundo externo. Isto nos prepara para o autossacrifício.

Autossacrifício:

O amoroso sacrifício de todo sentimento de ego e senso de separação do Senhor. Isto leva a autorrealização.

Autorrealização:

Constantemente experimentar sua verdadeira natureza como infinito amor altruísta que permeia toda a criação. Nesta experiência de unidade, só há amor.

"Quando uma pessoa está desejando a preciosa meta da autorrealização, todas as forças da natureza e toda a criação lhe ajudarão e fornecerão qualquer assistência ... Sonhem alto, voltem-se para a mais suprema aventura – tudo se ajustará para conduzi-los à meta"

Sathya Sai Baba, Palavras de Sathya Sai, Vol. 9, cap. 25.

17 outubro de 1969, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume09/sss09-25.pdf>

Sathya Sai Baba explica a importância dessas etapas:

"Pode-se alcançar a divindade somente quando se tem fé firme. Primeiro de tudo, é preciso ter fé em seu próprio Ser. Desenvolvam a autoconfiança, que levará à autossatisfação. Quando vocês têm autossatisfação, estarão preparados para o autossacrifício. Somente através do autossacrifício pode-se alcançar a autorrealização. Autorrealização significa tornar-se consciente de que vocês são tudo. A autoconfiança é o fundamento, a autossatisfação é a parede, autossacrifício é o teto e a autorrealização É A VIDA. Ninguém pode viver num edifício sem teto. Não se pode colocar o teto sem as paredes e estas não podem ser erguidas sem um alicerce. Então, autoconfiança, autossatisfação, autossacrifício são muito essenciais para a autorrealização"

Sathya Sai Baba, Palavras de Sathya Sai, vol. 34, cap. 18

9 de outubro de 2001. <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume34/sss34-18.pdf>

Para sabermos mais sobre o primeiro passo, a autoconfiança, iremos retomar:

AUTOCONFIANÇA

O que é autoconfiança?

Sathya Sai Baba disse que autoconfiança é a convicção firme e estável de que somos o Atma (Ser ou Amor).

Sathya Sai Baba nos disse que a autoconfiança é a base do caminho espiritual e a fortuna mais importante da vida. Conduz para a autossatisfação, autossacrifício e a autorrealização. Portanto, é essencial que compreendamos o que Sathya Sai Baba quer dizer com autoconfiança, como desenvolvê-la e praticá-la contribuindo para os *sadhanas* com amor.

"Lembre-se que você é o divino, imutável – o Atma (Ser). Todos os seus sadhanas devem ser dirigidos para estabelecer a firme convicção e a fé inabalável, culminando na realização de sua vida"

Sathya Sai Baba, Palavras de Sathya Sai, vol.24, cap. 01

01 de janeiro de 1991,

<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume24/sss24-01.pdf>

"Você não é o corpo, os sentidos, nem a mente. Você é o seu mestre. Você é o Atma"

Sathya Sai Baba, Palavras de Sathya Sai, vol. 28, cap. 33

20 de novembro de 1995, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume28/sss28-33.pdf>

O Desafio de 30 dias

O Desafio de 30 dias foi criado para ajudá-los no caminho do **desenvolvimento da autoconfiança**. Como parte do desafio, cada um de nós se comprometerá a praticar o *sadhana* da autoconfiança elegido por pelo menos por 30 dias.

Você pode fazer isso sozinho ou acompanhado por um devoto que tenha escolhido o mesmo *sadhana*.

Certifique-se de verificar as orientações de como começar.

Requisitos: Amor e determinação

Diretrizes:

1. Faça o download do documento ***Sadhana de Amor*** na página da web da Organização Sathya Sai Internacional: <https://www.sathyasai.org/sadhana-of-love>
2. Visite a página 10 – lista de *sadhanas* para a autoconfiança. Esses *sadhanas* ajudam a desenvolver a nossa autoconfiança.
3. Guiados por sua consciência, escolha um dos 18 *sadhanas* para a prática. Escolha aquele que desenvolverá ao máximo sua autoconfiança e amor.
4. Encontre o seu *sadhana* para autoconfiança entre as páginas 14 e 31.
5. Leia as citações de Sathya Sai Baba sobre seu *sadhana* escolhido. Reflita sobre como aplicar Seus ensinamentos em suas vidas.

6. Como parte de seu desafio de 30 dias, pratiquem o seu *sadhana* cada dia com mais e mais amor.
7. Que o amor permeie seus pensamentos, palavras e ações. Disponha-se a preencher sua vida com amor!
8. Você pode registrar sua jornada em seu diário espiritual. Este pode ser uma cópia impressa ou eletrônica.
9. Lembre-se sempre que Sathya Sai Baba está com você, em você e ao seu redor. Ele não está separado de vocês. Ele e você são Um!

Próximos passos

Uma vez que o *sadhana* de autoconfiança escolhido esteja bem estabelecido em suas vidas diárias, vocês podem fazer mais escolhas para ajudá-los a construir a fé e a confiança em seu próprio Ser.

Esteja alerta para o nosso próximo desafio de 30 dias, que é autossatisfação.

Organização Sathya Sai Internacional 2017

"Tudo está dentro de você ... Tudo o que você precisa é de autoconfiança. A autoconfiança é muito importante para o desenvolvimento espiritual. Onde há autoconfiança, há verdade. Onde há verdade, há felicidade. Onde há alegria, há paz. Onde há paz, há Deus. Portanto, vocês devem cultivar a autoconfiança"

Sathya Sai Baba, Chuvas de Verão 2002, cap. 11

26 de maio de 2002,

<http://www.sssbpt.info/summershowers/ss2002/ss2002d11.pdf>