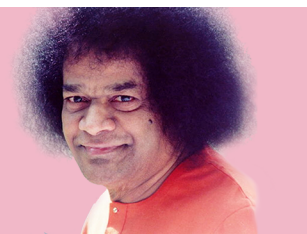




SADHANA OF LOVE



Бхагаван Шри Сатья Саи Баба дал нам божественную возможность быть частью Его организации и понять наш истинный характер как чистую любовь. Под Его руководством мы можем стать чистыми образцами Его любви и учения, и принести больше любви и света в этот мир.

Программа *Садхана Любви* была создана, чтобы помочь нам узнать больше об учении Сатья Саи Бабы, основанном на любви, садхане (духовной практике) и самореализация. Цель этой программы:

- ♥ реализовать в жизни Его учение
- ♥ очистить наши умы и сердца
- ♥ проявлять больше любви в наших жизнях, и
- ♥ реализовать нашу врожденную Божественность.

Этот плакат обрисовывает в общих чертах, как преданные могут заниматься по программе Садхана Любви шаг за шагом. Программа основана на шагах Сатья Саи Бабы к Самореализация. Эти шаги - уверенность в себе, самоудовлетворение, самопожертвование и самореализация. Их определения даны на рисунке 1.

Сатья Саи Баба объясняет важность этих шагов:

Можно достигнуть Божественности только, когда у человека есть устойчивая вера. В первую очередь, нужно иметь веру в себя. Развивайте уверенность в себе, которая приведет к самоудовлетворению. Когда у Вас есть самоудовлетворение, вы будете готовы к самопожертвованию. Только через самопожертвование, каждый сможет достигнуть самореализации. Самореализация означает понимать, что Вы во всем. Уверенность в себе - фундамент, самоудовлетворение - стена, самопожертвование крыша, а самореализация - жизнь. Никто не может жить в здании без крыши. Крыша не может быть положена без стен, и стены не могут быть подняты без фундамента. Поэтому, уверенность в себе, самоудовлетворение, самопожертвование очень важны для самореализации.

Сатья Саи говорит, том 34.18: 9 октября 2001, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume34/sss34-18.pdf>

Чтобы узнать больше о первом шаге, уверенности в себе, пожалуйста, переверните на другой лист



Уверенность в себе

Постоянно придерживайтесь устойчивого убеждения, что вы - Атма (высшее Я и любовь) Это приведет к самоудовлетворению



Самоудовлетворение

Будучи удовлетворенным счастьем Вашего божественного Я, больше не соблазняйтесь любыми источниками радости во внешнем мире, это подготовит Вас к самопожертвованию



Самопожертвование

Любящий, жертвует все чувства своего эго и разобщенности Господу. Это приводит к самореализации.



Самореализация

Постоянно ощущайте Ваш истинный характер как бесконечную, самоотверженную любовь, проникающую во все создание. В этом опыте слияния с Единым есть только любовь

Рисунок 1. Шаги Сатья Саи Бабы к Самореализации

Когда человек томится в ожидании драгоценной цели самореализации, все силы природы и все существа помогут ему и активизируют все силы... целься высоко, решайся на самое большое – всё будет сделано таким образом, чтобы привести тебя к цели. Сатья Саи Баба, ССГ 9.25: 17 Октябрь 1969, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume09/sss09-25.pdf>



SELF-CONFIDENCE

Что такое Уверенность в себе?

Сатья Саи Баба сказал, что уверенность в себе - формирование устойчивого убеждения, что Вы - Атма (Высшее Я или любовь).

Сатья Саи Баба сказал нам, что уверенность в себе - основа духовного пути и самого важного аспекта в жизни. Это приводит к самоудовлетворению, самопожертвованию и самореализации. Поэтому важно, чтобы мы поняли то, что подразумевает Сатья Саи Баба под уверенностью в себе, как развивать ее и заниматься садханами с любовью.

Помните, что Вы - это неизменное начало —
Атма (высшее Я).

Все Ваши садханы должны быть направлены к укреплению себя в этом устойчивом убеждении и развитию недрогнувшей веры, для достижения высшей точки в предназначении Вашей жизни.

Сатья Саи говорит, том 24.1: 1 января 1991,
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume24/sss24-01.pdf>

Вы не тело, чувства или ум.

Вы - их хозяин. Вы - Атма.

Сатья Саи говорит, том 28.33: 20 ноября 1995,

<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume28/sss28-33.pdf>

30 дневное испытание

30-дневное испытание было разработано, чтобы помочь Вам двигаться по пути к развитию уверенности в себе. Как часть испытания, каждый из нас берет на себя обязательство заниматься выбранной садханой по программе уверенности в себе по крайней мере в течение 30 дней.

Вы можете делать это сами, или можете объединиться с другом, таким же преданным, который выбрал ту же самую садхану.

Обязательно ознакомьтесь с рекомендациями, прежде чем начать.

Требования: Любовь и целеустремленность

Рекомендации

1. Загрузите главный документ программы Садхана Любви с сайта:
<https://www.sathyasai.org/sadhana-of-love>
2. Откройте страницу 10 и ознакомьтесь со списком садхан уверенности в себе. Эти садханы помогают развивать вашу уверенность в себе.
3. Опираясь на внутренний голос, выберите одну из 18 садхан, чтобы заняться ею. Выберите ту, которая будет развивать Вашу уверенность в себе и любить еще больше.
4. Найдите описание выбранной вами садханы уверенности на стр. 14 - 31.
5. Прочитайте цитаты Сатья Саи Бабы о выбранной Вами садхане. Размышляйте, как Вы можете применить Его учение к своей жизни.
6. Как часть Вашего 30-дневного испытания, занимайтесь своей садханой каждый день со все большей любовью.
7. Позвольте любви проникнуть в Ваши мысли, слова и дела. Стремитесь заполнить всю свою жизнь любовью!
8. Вы можете описать ваше 30 дневное испытание в вашем духовном дневнике. Он может быть как рукописным, так и электронным.
9. Всегда помните, что Сатья Саи Баба с Вами, в Вас и вокруг Вас. Он не отделим от Вас. Он и Вы - едины!

Последующие шаги

Однажды выбранная вами садхана уверенность в себе прочно укрепится в вашей повседневной жизни. Тогда Вы сможете сделать дальнейший выбор, чтобы построить Вашу веру и уверенность в Вашем истинном Я.



Далее вас ждет следующее 30-дневное испытание, опыт, который будет направлен на развитие **самоудовлетворения**.

© Международная Сатья Саи организация 2017

Всё находится внутри вас... Всё, что вам надо, – это уверенность в себе. Уверенность в себе – это самое важное для духовного развития.. Там, где есть уверенность в себе, там Истина. Там, где Истина, там блаженство. Там, где блаженство, там Мир. Там, где Мир, там Бог. Сатья Саи Баба, Летние дожди в Бриндаване 2002.11: 26 Май 2002,

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