



Citas para Sadhana Global

.....

31 CITAS DE BHAGAWAN SRI SATHYA SAI BABA

1 “So” significa “eso”, “Ham” significa “yo”. Por lo tanto, “soham” significa “eso yo soy”. “Eso” se refiere a Dios que está presente en el ser humano en forma de amor. Por lo tanto, el ser humano debe atesorar el amor en su corazón de manera segura. Otros pensamientos van y vienen como nubes pasajeras. Solo el amor es permanente y eterno..

Mensajes de Sathya Sai Vol.40 / Cap.22
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume40/ss40-21.pdf>

2 Desarrolla amor. Solo con amor puedes aniquilar la mente y solo con amor puedes curarte de cualquier enfermedad. Solo el amor puede erradicar las malas cualidades en ti. Entonces, ama a todos.

Mensajes de Sathya Sai Vol.33 / Cap.10
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume33/ss33-10.pdf>

3 El amor no es algo que entra en tu vida a mitad de camino. Es el Principio Átmico que siempre está contigo en todo momento. No debes permitir que este amor cambie de un momento a otro. Debes transmutar todos tus pensamientos en expresiones de amor. Considerar cualquier acción que realices como una ofrenda a Dios es la mejor forma de sadhana. Cualesquiera que sean las buenas acciones o actos espirituales que puedas realizar, si no están llenos de amor, no valen nada.

Mensajes de Sathya Sai Vol.25 / Cap.21
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume25/ss25-21.pdf>

4 ¿Cómo se fomenta el amor? Solo a través del amor puedes fomentar el amor. No hay otra manera. Para que una planta crezca, debes usar estiércol y agua. Los estudiantes deben darse cuenta de que para fomentar el amor a Dios, deben aplicar el estiércol de la fe y el agua del amor. Solo así puede crecer la planta de la devoción.

Mensajes de Sathya Sai Vol.31 / Cap.27
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume31/ss31-27.pdf>

5 El deber sin amor es deplorable. El deber con amor es deseable. El amor sin deber es Divino. El deber implica fuerza o compulsión mientras el amor es espontáneo y se expresa sin incitaciones externas. Todo el *japa* (recitación), *dhyāna* (meditación) y los actos de mérito que realices serán inútiles si no cultivas el amor universal y desinteresado.

Lluvias de Verano en Brindavan, 1979, Cap.29
<http://sssbpt.info/summershowers/ss1979/ss1979.pdf>

6 El Amor como pensamiento es Verdad, el Amor como acción es Conducta Correcta, el Amor como sentimiento es Paz, el Amor como comprensión es No Violencia. El Amor es desinterés, el Egoísmo es desamor. El Amor da y perdona, el Egoísmo recibe y olvida.

Mensajes de Sathya Sai Vol.5 / Cap.38
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume05/ss05-38.pdf>

7 Pasa los años de vida, los medios que ganas o posees, al servicio de otros que están en apuros. El amor crece en tal servicio. El servicio es la forma más sincera de adoración a Dios.

Mensajes de Sathya Sai Vol.11 / Cap.25
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume11/ss11-25.pdf>

8 Uno debe estar preparado para servir a los demás en vez de elegir ser atendido por ellos. Además, no hay nada meritorio en servir a aquellos que están muy por encima de nosotros. Por un lado, pueden comandar los servicios de los asistentes. Prestar servicio a aquellos que están en la misma posición que nosotros tampoco es recomendable. El servicio debe prestarse a aquellos que están peor que nosotros y que el mundo descuida.

Mensajes de Sathya Sai Vol.20 / Cap. 26
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume20/ss20-26.pdf>

9 Uno no debe volverse egoísta pensando que está haciendo un gran servicio. En realidad, el servicio está destinado a matar el ego. No puedes llamarlo servicio si se presta con ego. En primer lugar, el ego tiene que ser sometido.

Mensajes de Sathya Sai Vol.33 / Cap.19
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume33/ss33-19.pdf>

10 Uno solo debe esforzarse por hacer buenas obras que solo lo conducirán a uno a moksha (liberación). *Moksha* no es un objeto que se pueda adquirir desde afuera. Es un camino a la vida misma. Cuando sigues tu naturaleza inherente y cultivas buenos sentimientos, puedes lograr la liberación de la esclavitud mundana.

Mensajes de Sathya Sai Vol.27 / Cap.10
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume27/ss27-10.pdf>

11 El *Sevā* (servicio desinteresado) te acerca a Mí. La flor que es tu corazón obtiene fragancia por medio del *Sevā* que haces, y entonces se vuelve más aceptable para Mí. El amor es la esencia de esa fragancia.

Mensajes de Sathya Sai Vol.13 / Cap.18
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume13/ss13-18.pdf>

12 “Más que *Thapas* (penitencia) *Dhyaana* (meditación), el servicio a los demás es el medio por el cual uno se transforma. Al prestar servicio, debes preocuparte genuinamente por aquellos a quienes sirves. Debes tratar de determinar la causa de su sufrimiento y tratar de eliminarlo. Solo entonces puedes hacer seva (servicio desinteresado) correctamente.

Mensajes de Sathya Sai Vol.17 / Cap.16
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume17/ss17-16.pdf>

13 El servicio no significa ayudar solo con las manos. Habla en voz baja y dulce. Habla buenas palabras. Esa es también una forma de servicio.

Mensajes de Sathya Sai Vol.33 / Cap.19
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume33/ss33-19.pdf>

14 ¿Qué significa la unidad? No es la combinación de muchos; es la realización de la unicidad. Cuando tienes espejos a tu alrededor, ves tus muchas formas. Estas son todas tus formas diferentes. Pero esta no es la verdad.

Mensajes de Sathya Sai Vol.42 / Cap.19
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume42/d090429.pdf>

15 Para alcanzar la Divinidad, en primer lugar, el hombre tiene que cultivar la unidad. En la unidad yace la verdadera cultura. La unidad es el ideal que el hombre debe esforzarse por alcanzar. Cualquier tarea poderosa se puede lograr a través de la unidad.

Mensajes de Sathya Sai Vol.35 / Cap.2
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume35/ss35-02.pdf>

16 Esta unidad se basa en la Divinidad que está presente en todo en el universo. La realización de esta unidad puede venir solo a través de una fe firme en Dios.

Mensajes de Sathya Sai Vol.34 / Cap.9
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume34/ss34-09.pdf>

17 Cuando hay comprensión y armonía en la familia, la paz se extenderá a la comunidad y de allí a la nación y al mundo. Por lo tanto, la unidad es la necesidad principal hoy. La unidad confiere alegría y paz.

Mensajes de Sathya Sai Vol.23 / Cap.31
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume23/ss23-31.pdf>

18 Pasa una hora en la mañana, otra en la noche y una tercera en las primeras horas del amanecer, el *Brahmamuhurtha* como se le llama, para hacer Japa y meditación en el Señor. Encontrarás una gran paz descendiendo sobre ti y nuevas fuentes de fortaleza que brotan dentro de ti a medida que progresas en este Sadhana. Después de un tiempo, la mente se detendrá en el Nombre donde sea que esté y en lo que sea que esté involucrado; y luego, paz y alegría serán tus inseparables compañeros.

Mensajes de Sathya Sai Vol.1 / Cap.9
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume01/ss01-09.pdf>

19 Si deseas desarrollar sentimientos y pensamientos *sátvicos*, tu visión debe ser pura. Todo *srishti* (creación) se basa en *drishti* (vista). Es solo cuando tienes una visión equivocada que tienes pensamientos equivocados. Debes considerar a cada anciana como tu madre y a todas las mujeres más jóvenes como tus hermanas. Cuando estés lleno de pensamientos tan puros, tendrás sentimientos puros.

Mensajes de Sathya Sai Vol.18 / Cap.31
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume18/ss18-31.pdf>

20 Puro servicio *sátvico*. Con respecto al servicio, debes decidir qué es *sátvico* y qué es *rajásico*. Limpiamos calles, construimos caminos en aldeas o excavamos pozos y los hacemos todos como un servicio a la comunidad. Pero el tipo de servicio que hacemos debería dar verdadera felicidad a la gente. En el nombre de “trabajo social” vas a un hospital y te acercas a un paciente. Este no es un servicio real. Cualquier persona a la que desees servir, debes considerarla como una encarnación de lo Divino. Ir a la

ayuda de los indigentes y descuidados es prestar servicio a Dios.

Mensajes de Sathya Sai Vol.18 / Cap.31
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume18/sss18-31.pdf>

21 La pureza (*pavithram*) es la verdadera característica de un ser humano. Esta pureza debe manifestarse en todo lo que uno hace: en sus pensamientos, en lo que ve o dice y en todo lo que hace. Es solo cuando exhiben tal pureza que pueden convertirse en encarnaciones del Atma Divina. Entonces la distinción entre lo Divino y lo mundano desaparece. Todo se Diviniza.

Mensajes de Sathya Sai Vol.17 / Cap.14
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume17/sss17-14.pdf>

22 La pureza sigue a la unidad y desde la pureza se alcanza la Divinidad. Para alcanzar la Divinidad, debes cultivar la pureza y para la pureza debes vivir en armonía con todos. Solo así obtendrás resultados positivos.

Mensajes de Sathya Sai Vol.33 / Cap.21
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume33/sss33-21.pdf>

23 Donde hay unidad, habrá pureza. Donde hay pureza, hay Divinidad. Todos deben llevar sus vidas teniendo en cuenta estos tres aspectos de la unidad, la pureza y la Divinidad. No debes preocuparte por las dificultades y el sufrimiento de los demás. Trata su sufrimiento como si fuera tuyo. El único Dios habita en los corazones de todas las personas. "Iswarah sarvabhutanam". Dios es inmanente incluso en hormigas y mosquitos. Debe haber compasión en tu corazón.

Mensajes de Sathya Sai Vol.41 / Cap.11
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume41/sss41-11.pdf>

24 Primero, cuando te sientes a meditar, recita algunos *shlokas* sobre la Gloria de Dios para que la mente agitada pueda calmarse. Luego, gradualmente, mientras haces *japam*, dibuja ante el ojo de la mente la Forma que representa ese Nombre. Cuando su mente se aleje del recital del Nombre, llévelo a la imagen del Formulario. Cuando salga del formulario, llévelo al Nombre.

Mensajes de Sathya Sai Vol.41 / Cap.14
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume14/sss14-41.pdf>

25 Cuando pensamos en la meditación, hay tres cosas involucradas: primero, está la persona que medita, el *dhyata*; segundo, está el objeto de meditación *dhyeya*; y en tercer lugar, está el proceso de meditación en sí, *dhyana*. En la verdadera meditación, estos tres deberían fusionarse. La persona que está meditando debe identificarse totalmente con el objeto de la meditación y no debe ser consciente ni siquiera del hecho de que está meditando. Cuando está meditando, su atención debe estar tan centrada en el *dhyeya* que pierde su propia identidad y también olvida su participación en la acción (*dhyana*).

Lluvias de Verano en Brindavan, 1979, Cap.15
<http://sssbpt.info/summershowers/ss1979/ss1979.pdf>

26 Practica el silencio, ya que la voz de Dios se puede escuchar en la región de tu corazón solo cuando la lengua y la tormenta interna se calman y las ondas (de la mente) se calman. No habrá tentación para que otros griten cuando les hables en voz baja. Establece el nivel del tono tú mismo: lo más bajo posible, tan alto como sea necesario para alcanzar el límite más externo del círculo al que se dirige. Conserva el sonido, ya que es el tesoro del elemento éter (*Akasa*), una emanación de Dios mismo.

Mensajes de Sathya Sai Vol.10 / Cap.4
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume10/sss10-04.pdf>

27 Algunas personas usan un *Jyothi* (lámpara) como base para la meditación. La lámpara revela la unicidad que es la base de la Unidad o lo Divino, así como la multiplicidad que refleja las manifestaciones de lo Divino. En este método, la experiencia de la dicha no llega rápidamente. Hay tres etapas en este tipo de meditación: *uuha* (imaginando la Forma), *bhaava* (experimentando la Forma) y *saakshaathkaara* (viéndolo como una Realidad).

Mensajes de Sathya Sai Vol.17 / Cap.6
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume17/sss17-06.pdf>

28 La cualidad más importante es la pureza. Hoy todo está contaminado. El agua, el aire y los cinco elementos están contaminados. Como resultado, la mente del hombre también está contaminada. ¿Cómo se logra la pureza? Llenen sus mentes con pensamientos de Dios, dediquen todas sus acciones a Dios y consideren a Dios como su motivador interno.

Mensajes de Sathya Sai Vol.26 / Cap.36
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume26/sss26-36.pdf>

29 Cantar el Nombre Divino es lo más importante en esta Era de Kali. No hay mejor medicina que *Namasmarana* (recuerdo o repetición del nombre de Dios). Por lo tanto, siempre canta el Nombre Divino. Cantar el Nombre Divino eliminará todos tus problemas e inquietudes y te conferirá paz y felicidad.

Discurso Divino, 12 de julio de 1996
<http://sssbpt.info/ssspeaks/volume29/d960712.pdf>

30 “*Namasankeerthana*” o cantar el nombre del Señor es el camino ideal, el camino constante. Dios toma una forma; una vez que toma una forma, también tiene un nombre. Por lo tanto, meditar sobre la forma y cantar el nombre es el camino espiritual ideal que tiene la combinación perfecta de la forma y el nombre. Por lo tanto, cantar Su nombre es el camino real de la liberación.

Discurso Divino, 19 de julio de 1996
<https://media.radiosai.org/www/ssspeaks/index/clips/?sid=144&cid=4&aid=17648>

31 Uno siempre debe tener el nombre del Señor en la lengua. Uno puede hacer cualquier trabajo, pero debe hacerlo con una conciencia de la divinidad innata, y luego el trabajo se transformará en adoración. Todo el trabajo debe hacerse con la sensación de que es una actividad divina.

Discurso Divino, 8 de marzo de 1997
<http://media.radiosai.org/www/ssspeaks/index/clips/?sid=144&cid=4&aid=27064>