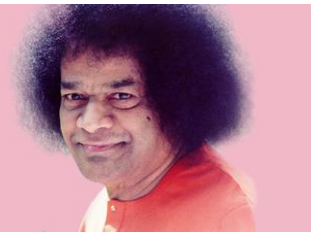




# SADHANA OF LOVE



**Bhagavan Sri Sathya Sai Baba** nos ha dado la divina oportunidad de ser parte de Su organización y comprender nuestra verdadera naturaleza como amor puro. Con Su guía, podemos convertirnos en ejemplos puros de Su amor y enseñanzas, y traer más amor y luz al mundo.

El programa *Sadhana de Amor* fue desarrollado para ayudarnos a aprender más acerca de las enseñanzas de Sathya Sai Baba sobre el amor, el sadhana (práctica espiritual) y la Auto-realización. El objetivo es:

- ♥ poner en práctica esas enseñanzas
- ♥ purificar nuestras mentes y corazones
- ♥ manifestar más amor en nuestras vidas, y
- ♥ realizar nuestra divinidad inherente.

Esta hoja informativa describe cómo los devotos pueden practicar el programa *Sadhana de Amor* un paso a la vez. El programa se basa en los pasos de Sathya Sai Baba hacia la Auto-realización. Estos pasos son Auto-confianza, Auto-satisfacción, Auto-sacrificio y Auto-realización. Sus definiciones se encuentran en la Figura 1.

Sathya Sai Baba explica la importancia de estos pasos:

Uno puede alcanzar la divinidad sólo cuando tiene fe firme. En primer lugar, uno debe tener fe en su propio Ser. Desarrolla Auto-confianza, que te conducirá a la Auto-satisfacción. Cuando tienes Auto-satisfacción, estarás preparado para el Auto-sacrificio. Sólo a través del Auto-sacrificio, se puede alcanzar la Auto-realización. La Auto-realización significa comprender que lo eres todo. La Auto-confianza son los cimientos, la Auto-satisfacción es la pared, el Auto-sacrificio es el techo y la Auto-realización es la vida. Nadie puede vivir en un edificio sin techo. El techo no se puede colocar sin paredes y las paredes no se pueden levantar sin los cimientos. Por lo tanto, la Auto-confianza, la Auto-satisfacción, el Auto-sacrificio son muy esenciales para la Auto-realización.

Sathya Sai Baba, 9 de Octubre de 2001

<http://www.saibabadice.org/34/18.htm>

Para obtener más información sobre el primer paso, Auto-confianza, por favor, dé la vuelta.



**Figura 1. Pasos de Sathya Sai Baba hacia la Auto-realización**

Quando una persona anhela la preciosa meta de la Auto-realización, todas las fuerzas de la naturaleza y de la creación la ayudarán y le prestarán toda su asistencia... Apunten alto, resuelvan emprender la suprema aventura y todo se ajustará para llevarlos hasta la meta. Sathya Sai Baba, 17 de Octubre de 1969, <http://www.saibabadice.org/9/25.htm>



## ¿Qué es la Auto-confianza?

Sathya Sai Baba dijo que la Auto-confianza es la convicción firme y constante de que tú eres el Atma (Ser o amor).

Sathya Sai Baba nos dijo que la Auto-confianza es el fundamento del camino espiritual y el activo más importante en la vida. Esto conduce a la Auto-satisfacción, el Auto-sacrificio y la Auto-realización. Por lo tanto, es esencial que entendamos lo que Sathya Sai Baba quiere decir con Auto-confianza, cómo desarrollarla y practicar sadhanas que contribuyan con amor.

**Recuerda que eres ese original inmutable: el Atma (Ser). Todos tus sadhanas deben ser dirigidos hacia establecerte a ti mismo en esta convicción firme y fe inquebrantable, culminando en la realización de tu vida.**

Sathya Sai Baba, 1 de Enero de 1991,  
<http://www.saibabadice.org/24/1.htm>

**Ustedes no son el cuerpo, los sentidos o la mente. Ustedes son el amo de ellos. Son el Atma.**

Sathya Sai Baba, SSS 20 de Noviembre de 1995,  
<http://saibabadice.org/28/33.htm>

## Desafío de 30 días

El desafío de 30 días ha sido creado para ayudarte en el camino hacia el desarrollo de la Auto-confianza. Como parte del desafío, cada uno de nosotros se comprometerá a practicar nuestro sadhana de Auto-confianza elegido durante al menos 30 días.

Puedes hacer esto tú mismo o puedes compartir con un compañero devoto que ha elegido el mismo sadhana.

Asegúrate de revisar los Lineamientos de cómo empezar.

**Requisitos: Amor y determinación**

## Lineamientos

1. Descargue el documento principal del *Sadhana de Amor* de la página web Sadhana de Amor de la OISS: <https://www.sathyasai.org/sadhana-of-love>
2. Consulte la página 5 y 6 del *Sadhana de Amor* para ver la lista de sadhanas de Auto-confianza. Estos sadhanas ayudan a desarrollar tu Auto-confianza.
3. Guiado por tu conciencia, elige uno de los 18 sadhanas para practicar. Elige el que más desarrollará tu Auto-confianza y amor.
4. Encuentra tu sadhana de Auto-confianza seleccionado entre las páginas 3 a 17.
5. Lee las citas de Sathya Sai Baba sobre tu sadhana elegido. Reflexiona sobre cómo puedes aplicar Sus enseñanzas a tu vida.
6. Como parte de tu desafío de 30 días, practique tu sadhana cada día con más y más amor.
7. Que el amor penetre tus pensamientos, palabras y acciones. ¡Procura llenar tu vida de amor!
8. Puedes documentar tu viaje en tu diario espiritual. Esto puede ser una copia en papel o electrónica.
9. Recuerda siempre que Sathya Sai Bba está contigo, en ti y alrededor de ti. Él no está separado de ti. ¡Él y tú son uno!

## Próximos pasos

Una vez que tu sadhana de Auto-confianza esté bien establecido en tu vida diaria, puedes hacer selecciones adicionales para ayudar a construir tu fe y confianza en tu verdadero Ser. Esté atento a nuestro próximo desafío de 30 días, que es la Auto-satisfacción.



© Sathya Sai International Organisation 2017

Todo está dentro de ustedes... Todo lo que necesitan es Auto-confianza. La Auto-confianza es de lo más importante para el desarrollo espiritual. Donde hay Auto-confianza, hay Verdad. Donde hay Verdad, hay Bienaventuranza. Donde ha Bienaventuranza, hay Paz. Donde hay Paz, ahí está Dios. Por esto deben cultivar su Auto-confianza.

Sathya Sai Baba, 26 May 2002, <http://www.saibabadice.org/64/11.htm>