



SRI SATHYA SAI INTERNATIONAL ORGANISATION

UNITY WITH GOD

THE PRACTICE OF CONTEMPLATION

UNIDAD CON DIOS
La Práctica de la contemplación





INTRODUCCIÓN

¡Encarnaciones del Sagrado Atma! Considerando que hoy es el festejo de oro de Swami, el cumpleaños de Swami, todos ustedes se han reunido alegremente en este sagrado y divino satsang y están experimentando la dicha. Pero Swami no desea celebrar el cumpleaños de Swami. ¿Cuándo es el cumpleaños de Swami? **El día en que la Divinidad florezca y brille en sus corazones, debería ser el día que consideren como cumpleaños de Swami..**

Nov 23, 1975

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/message-love>

Tengan amor y bienaventuranza (Ananda) en su corazón. La bienaventuranza (Ananda) viene de la vista pura, el oído puro, la palabra pura y las acciones puras. **El día en que establezcan en esta bienaventuranza (Ananda), ese día será Mi cumpleaños para ustedes.** Mi único deseo es compartir Mi bienaventuranza (Ananda) con ustedes, para animarlos a llevar vidas llenas de bienaventuranza (Ananda). Mi Cumpleaños es cuando consiguen bienaventuranza (Ananda).

Nov 23, 1978

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/happy-birthday>


Las declaraciones anteriores de Sri Sathya Sai Baba nos recuerdan que, primero, somos capaces de tener una vida de plenitud y dicha, plenamente conscientes de la Divinidad, y segundo, que es posible hacer una transición del estado mental humano al estado mental divino. Nos insta a redescubrir nuestra inherente Divinidad, reconocerla y vivir en armonía con ella.

En esta alegre ocasión del cumpleaños de Sri Sathya Sai Baba, obtengamos inspiración de Sus discursos y profundicemos en la comprensión de la práctica sutil de la contemplación de la Unidad con Dios. Porque es realmente la contemplación -nuestra capacidad de pensar en Dios, de visualizar a Dios y de relacionarnos con Dios- lo que puede acelerar el florecimiento de la Divinidad en nosotros.

Cada año, al acercarse el cumpleaños de nuestro amado Bhagawan, nos preguntamos cuál sería el mejor regalo u ofrenda para Él. Aquí hay 9 flores que se pueden ofrecer.

Estas 9 flores nos acercarán progresivamente a la felicidad última. Lo mejor es que cada una de estas flores está hecha con 5 pétalos que nos ha dado el propio Swami. Al final de este esclarecedor ejercicio, nos daremos cuenta de que estamos ofreciendo a Swami lo que Él nos ha dado.

Así que comencemos a explorar el camino hacia la felicidad duradera en unidad con Dios.



CONTENIDO

Flor 1: Contemplar la unidad con Dios.	3
Flor 2: No importa si no llaman Dios a ese poder.....	4
Flor 3: ¿Por qué temer y sufrir? Den pequeños pasos hacia su realidad.	6
Flor 4: Si "Yo soy Dios" es la verdad, ¿por qué es tan difícil ver y experimentar a Dios?.....	8
Flor 5: El poder reside en el interior	10
Flor 6: Renuncien a la identidad corporal; afirmen su realidad.....	12
Flor 7: Las prácticas espirituales (sadhana) a realizar.....	14
Flor 8: Las diferentes etapas hacia la autorrealización o la experiencia de la unidad con Dios.....	17
Flor 9: Afirmaciones diarias para darse cuenta de quiénes son.....	18



A photograph of Sri Sathya Sai Baba seated on an ornate, silver-colored throne with intricate carvings and a blue cushion. He is wearing a white kurta and dhoti. The background is a blurred, festive setting with floral decorations.

*God is with you,
in you, and around you.*

Sri Sathya Sai Baba, 4 February 1994

*Dios esta con ustedes,
dentro de ustedes, y a su alrededor.*

Sri Sathya Sai Baba, 4 de febrero de 1994

CONTEMPLAR LA UNIDAD CON DIOS

- a. Hay dos “yoes” en todos: el “yo” asociado a la mente y el “yo” asociado a la Divinidad (Atma). La conciencia de la Divinidad es el verdadero “yo”. Cuando este “yo” se asocia erróneamente con la mente, se convierte en el ego (ahamkara). Cuando el “yo” asociado con la Divinidad experimenta la dicha de la Divinidad se da cuenta de que la Conciencia universal es una, aunque pueda ser llamada con diferentes nombres.

Jul 7, 1990

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/guru-within>

- b. Ustedes piensan en ustedes mismos como su cuerpo y sus deseos sensoriales; otros piensan en ustedes como una personalidad. Ustedes son verdaderamente el Espíritu infinito divino. Deben recordar constantemente: “Yo soy Dios”, “Yo soy Dios”, “Yo soy Dios”. **El día que se vean a ustedes mismos como a Dios, se convertirán en Dios.**

Dic 25, 1979

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/way-jesus>

- c. **Identifíquense con el nombre y la forma de la Divinidad de su elección.** Pueden llevar a cabo todos sus deberes diarios normales, pero tengan siempre presente el nombre del Señor. Ese es el mandato de Krishna. No permitan que ningún pensamiento malo entre en sus mentes. Entonces los buenos pensamientos en ustedes encontrarán su expresión en buenas acciones.

Ago 25, 1997

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/spark-and-source>

- d. Desechen la ira, el odio, la envidia y la codicia. **Háganlo morando siempre en el Nombre que resume y significa la Gloria de Dios.**

Mar 1965

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/rope-round-neck>

- e. **La corriente inundada de la vida humana se ha originado de la dicha de la Divinidad (Brahmananda)** y tiene que alcanzar la fuente de la que ha salido. Para lograrlo, el hombre debe recoger el éxtasis de Brahmananda en cada momento, en cada actividad.

Nov 23, 1983

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/perpetual-blis>

PUNTOS A CONSIDERAR.....

Sri Sathya Sai sugiere claramente que una persona debe identificarse con el nombre y la forma de la Divinidad. ¿Cómo explicaría los dos yoes -el ego y el de Dios- coexistiendo dentro de una persona? ¿Qué significa la afirmación de que la vida humana se ha originado en la dicha de la Divinidad, y esto cambia su visión del mundo?



NO IMPORTA SI NO LLAMAN DIOS A ESE PODER

- a. El emperador soñó que era un mendigo y lloraba cuando le negaban la limosna en una puerta y se alegraba cuando le llenaban el estómago en otra. Se despertó y ya no era pobre. Era un emperador. Pero incluso eso es un sueño, una ilusión. Solo Dios es real. La naturaleza es irreal. **Estar siempre en esta conciencia es la más alta disciplina espiritual.**

Sept 2, 1963

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/true-vision>

- b. Una vez una persona Me visitó y argumentó que no había Dios y que no estaba preparada para creer en uno. Yo respondí: “¿Tienes al menos fe en ti mismo? ¿Qué es tu yo? Tu yo es Dios. Tienes fe en tu juicio, en tu inteligencia y en tu capacidad porque Dios, en tu interior, te dice que no vaciles ni temas. **Esa seguridad brota de tu interior, de tu verdad básica, que también se llama Dios. No importa si no lo llamas Dios. Basta con que creas en ti mismo. Esa es la verdadera prueba del teísmo**”. Yo también les digo lo mismo. El cuerpo es el templo de Dios. **Dios está instalado en cada cuerpo, lo reconozca o no el dueño del cuerpo.** Es Dios el que los inspira en los actos buenos, el que los previene contra los malos. Escuchen esa voz. Obedezcan esa voz y no sufrirán ningún daño.

Feb 27, 1961

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/believe-yourself>

- c. **La recitación de los atributos divinos solo nos permite detenernos en ideales elevados y aproximarnos cada vez más a la Divinidad, que es nuestra naturaleza.** Nos convertimos en lo que contemplamos. Por el pensamiento constante, un ideal se imprime en nuestro corazón.

Mar 7, 1978

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/god-source-good>

- d. Cuando fijamos nuestros pensamientos todo el tiempo en el mal que hacen los demás, nuestra mente se contamina con el mal. Cuando, por el contrario, fijamos nuestra mente en las virtudes o el bienestar de los demás, nuestra mente se limpia del mal y solo alberga pensamientos buenos. Ningún pensamiento malo puede penetrar en la mente de una persona totalmente entregada al amor y la compasión. **Los pensamientos que nos permitimos, dan forma a nuestra naturaleza. Junto con otros, nos afectan también a nosotros.**

Mar 7, 1978

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/god-source-good>



e. **Tengan ideales elevados. Esfuércense por elevarse. Diríjanlos a la meta más elevada: Dios.** Sea cual sea el obstáculo o la oposición, no se desanimen. Abandonen el animal que hay en ustedes, estabilícense en las virtudes humanas y procedan con valentía hacia el logro de la Divinidad.

Mar 7, 1978

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/god-source-good>

PUNTOS A CONSIDERAR

Parece que la idea de entregarse a Dios implica que debemos, en primer lugar, reconocer y confirmar la presencia del ideal divino en nosotros. Vivir de acuerdo con ese ideal divino implica que nos hemos entregado a Dios. ¿Creen que este tipo de seguridad puede cambiar la forma en que una persona reacciona ante las circunstancias y las personas del día a día?



¿POR QUÉ TEMER Y SUFRIR? DEN PEQUEÑOS PASOS HACIA SU REALIDAD

- a. **Si el hombre se mantuviera en la conciencia de Shivoam -yo soy Shiva, soy inmortal, soy la fuente y el manantial de la Dicha- estaría supremamente satisfecho.** Pero, en lugar de esta correcta evaluación de sí mismo, de este reconocimiento de su realidad innata, el hombre va llorando su impotencia, su insuficiencia, su pobreza, su evanescencia. Este es el trágico destino del que hay que rescatar al hombre.

Nov 23, 1965

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/rules-game>

- b. **Se cuenta la historia de un rey, el ministro y el criado que iban en una barca sobre un lago tormentoso.** El sirviente entró en pánico al ver el agua alrededor. Corría el peligro de volcar la barca. Entonces, el ministro lo agarró, lo empujó al agua, lo sumergió varias veces a pesar de sus gritos y luego, cuando gritó: "La barca, la barca", fue izado de nuevo. Una vez en la barca, supo que estaba a salvo de las aguas que temía. **Así también nosotros estamos en Dios, pero, tenemos miedo de las aguas de la vida mundana.** Es cuando sufrimos las pruebas de la vida mundana que la seguridad y la protección de la fe en Dios pueden ser realizadas.

Feb 19, 1966

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/please-man-please-god>

- c. No se molesten nunca por el dolor y el sufrimiento, las pérdidas y las dificultades. Simplemente vienen y se van. Esa no es su verdadera naturaleza. **Su Ser innato es fuerte, eterno y real. No deben seguir las olas fugaces e irreales, abandonando su propia naturaleza verdadera y eterna.** Si instalan el Nombre divino firmemente en su corazón, su vida se santificará. Eso es la devoción. Ese es su poder. Esa es su liberación.

Nov 13, 2007

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/akhanda-bhajan-continuous-namasmarana-goal>

- d. Al ver una cuerda a lo lejos, sospechando que puede ser una serpiente, un hombre desarrolla miedo. Pronto llega otra persona y le asegura que no es una serpiente, sino una cuerda. En el momento en que se da cuenta de que era solo una cuerda lo que temía que fuera una serpiente, se deshace de su miedo. Durante todas las etapas, la cuerda era solo una cuerda. Del mismo modo, el hombre ignorante confunde el mundo fenoménico con el Brahman, hasta que un sabio le revela que es, en realidad, Dios, lo que él creía que era el mundo. Todo lo que uno ve en el Universo entero es una



manifestación de Dios. Algunas personas declaran: “¿Dónde está Dios y qué somos nosotros, insignificantes seres humanos? ¿Cómo podemos ser iguales al Dios que todo lo abarca?”. **Esto no es correcto. Ustedes son ese Dios omnipotente que todo lo penetra.** Debido a su actitud mundana, no están reconociendo la realidad. Se están separando de lo Divino. Pero todo lo que ven es Dios. Buscar a Dios como algo diferente de ustedes es un engaño.

Jul 30, 1996

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/seek-guru-within-you>

- e. **Tanto Brahman como la ilusión son inmanentes en cada individuo.** Deben preguntarse: ¿Qué es Brahman y qué es ilusión? Una persona es una combinación de ser, conciencia, bienaventuranza, nombre y forma. El ser, la conciencia y la dicha significan Brahman, mientras que el nombre y la forma significan ilusión. El nombre y la forma son visibles a simple vista, lo cual es la causa de la ilusión. **El agua del océano adopta la forma de olas debido al efecto del viento. Sin la ayuda del viento, no puede haber olas.** Al igual que las olas se forman en el océano con el poder del viento, las olas de los individuos se originan en el océano del Ser-Conciencia-Bienaventuranza debido al efecto de la ilusión. **El viento es la ilusión. Los individuos son las olas. El océano es Dios (Ser-Conciencia-Bienaventuranza). Por lo tanto, el individuo que se ha originado a partir del Ser-Conciencia-Bienaventuranza, es también una encarnación del Ser-Conciencia-Bienaventuranza.** Cuando reconocen esta verdad, se vuelven divinos, como se afirma en el proverbio védico: “El conocedor de Brahman se vuelve verdaderamente Brahman” (Brahmavid brahmaiva bhavati).

Jul 30, 1996

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/all-are-embodiments-brahman-alternative-translation>

PUNTOS A CONSIDERAR

Las analogías que Sri Sathya Sai Baba utilizaba y el significado simbólico de Sus historias cortas deben analizarse cuidadosamente. Debe entenderse que estas historias siempre se refieren a nosotros, y tienen la intención de ayudarnos a mejorar nuestra visión interior. ¿Cuál creen que sería la consecuencia de “abandonar la barca de la fe”? ¿Puede la fe en Dios ser más fuerte que la experiencia de nuestros sentidos? ¿Qué significa para ustedes vivir en la fe y en qué se diferencia de vivir sin fe? ¿Qué cambia en nuestra visión del mundo, una vez que oímos que cada uno de nosotros es una ola en el océano Divino?



SI “YO SOY DIOS” ES LA VERDAD, ¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL VER Y EXPERIMENTAR A DIOS?

- a. **El hombre es Divino. Tiene al Señor morando en su corazón..** Pero, sin embargo, está atado, miserable, limitado, débil, agitado. Es ignorante de su realidad. Se imagina a sí mismo débil, limitado, atado y así lo moldea la mente, que es la fuente de esa imaginación. ¿Cómo puede entonces liberarse? ¿Cómo superar esta ilusión? **Si desean adelantar a un tren, deben acelerar en un coche o subir a un avión. Ningún vehículo más lento que el tren les ayudará.** Así también, si desean superar el engaño, deben establecerse en Dios. La ilusión del poder del hombre (manavasakti) solo puede superarse mediante la consecución del poder de Dios (daivasakti). El mantra Gayatri promueve la adquisición del poder de Dios. Gayatri significa lo siguiente: “lo que salva”, cuando se repite. Es la antorcha de la sabiduría más elevada.

Feb 1965

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/recruits-my-army>

- b. Los Vedas declaran: Aham Brahmasmi y Tat Tvam Asi. Estas dos declaraciones védicas afirman: “Yo soy Brahman” y “Eso (Dios) Eres Tú”. **La verdadera sabiduría reside en ver la Unidad. La experiencia del no-dualismo es la verdadera sabiduría (Advaita Darsanam Jnanam). Es un signo de ignorancia ver la dualidad ignorando la Unidad subyacente. La dualidad no es la verdad.** De este modo, Buda indagó profundamente y finalmente, obtuvo la experiencia de “Yo soy Yo”. Esa es la verdadera realización.

May 13, 2006

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/attain-enlightenment-renouncing-desires>

- c. Solo hay una cosa que es permanente y tienen que rezar por ella. ¿Pero por quién están rezando? Están rezando por ustedes mismos, no por Dios. **De hecho, están rezando para ustedes mismos, porque Dios está en ustedes.** Debido a su identificación con el cuerpo, creen que son unos devotos y que Dios está separado de ustedes. **No hay diferencia entre el devoto y Dios.** Cualquier cosa que vean, es Dios, dondequiera que vayan, Dios está allí, cualquier cosa que hagan, es para Dios.

Abr 14, 2006

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/happiness-holiness>

- d. ¿Qué es lo que tienen que meditar? ¿Qué se entiende por meditación? ¿Significa concentrarse en un objeto en particular? No. Eso no es meditación. **Contemplar el principio de “Yo soy Yo” es la verdadera meditación.**

May 13, 2006

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/attain-enlightenment-renouncing-desires>



e. El Ser Divino (Atma) es eterno. El Ser es la verdad. Sin embargo, como está encerrado en carne, hueso y piel, el hombre se engaña a sí mismo creyendo que la cubierta externa, y no el núcleo interno, es la fuente de la bienaventuranza. **El principal deber del hombre hacia sí mismo es, por lo tanto, penetrar a través de estas envolturas e imbuirse de la dicha superior, que solo su núcleo átomico puede conferir.**

Nov 23, 1984

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/real-birthday>

PUNTOS A CONSIDERAR

La afirmación anterior de Sri Sathya Sai, de que "Se están rezando a sí mismos, porque Dios está en ustedes", es realmente poderosa. ¿Cómo les hace sentir acerca de ustedes mismos? ¿Qué creen que significa "imbuirse de la dicha superior que el núcleo átomico puede conferir"? ¿Qué es lo que puede conferir el núcleo átomico?



EL PODER RESIDE EN EL INTERIOR

- a. **Ustedes son el Ser divino (Atma), que es la fuente de todos los poderes.** ¡Para comprender el poder del Ser divino (Atma), antes que nada, indaguen en la naturaleza de la mente. Los efectos de la mente no pueden estimarse. La mente es responsable del nacimiento, la muerte, la acción, la familia, la infancia, la vejez, la felicidad, la tristeza, el éxito y el fracaso. Toda la vida se basa en la mente. Una vez que comprendan la naturaleza de la mente, conocerán la naturaleza de la materia. Para comprender la naturaleza de la mente, deben tener control sobre sus sentidos.

Ene 14, 2002

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/live-atmic-consciousness>

- b. **La mente está siempre con ustedes. Solo se les puede llamar seres humanos cuando conocen la naturaleza de la mente.** Esta es la enseñanza del Vedanta. El Vedanta es la esencia de los Vedas, que enseñan el conocimiento del Ser (atma jñāna). El Atma es como la sala de control. **Una vez que acceden a la “sala de control”, todos sus sentidos y la mente estarán bajo su control.** La vida humana se basa en el “Yo” y lo “mío”. “Yo” se refiere al Atma (el Yo divino) y “mío” se refiere a la materia (el yo mundano). **La mente se ha originado a partir del Atma. La materia es el efecto de la mente.** Una vez que conozcan la naturaleza de la mente y la materia, todo lo demás será conocido

Ene 14, 2002

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/live-atmic-consciousness>

- c. En la cavidad del corazón del hombre, en ese espacio sublime (hridayakasa), Dios reside asociado con el yo individual, como la luz del Sol existe asociada con la sombra. La luz y la sombra son aves gemelas. La sombra es causada por la luz. La sombra incluye la luz, pues declara la adyacencia de la luz. Necesita la presencia de la luz. Son fundamentalmente inseparables. Así también el yo individual y el Yo Universal (Brahma) están relacionados entre sí como una entidad inseparable. El individuo, como una sombra, existe en y a través de Brahma y participa del mismo esplendor Divino. **Cada individuo debe tomar conciencia de esta identidad.**

Nov 23, 1984

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/real-birthday>

- d. **Todas las potencias están con ustedes.** Esto se indica en el mantra Gayatri. Tienen que sentir en todo momento su Divinidad inherente, que también está presente en todos. Cuando ayudan o alimentan a alguien, deben sentir que lo Divino en ustedes está alimentando a lo Divino en los demás.

Jul 30, 1996

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/seek-guru-within-you>



e. Todos son manifestaciones de lo Divino. **Se preguntarán si alguna vez podrán adquirir los poderes que posee Swami. Síganme. Están destinados a obtener ese poder. Ese poder está latente en ustedes.** Pero no son conscientes de ello. Quieren experimentar la dicha. Si realmente siguen a Swami, descubrirán esa dicha dentro de ustedes. Y eso no es todo. Encontrarán esa dicha a su alrededor, dondequiera que vayan. No pueden encontrar esa dicha en el mundo físico. Está totalmente dentro de ustedes. **Considérense a ustedes mismos como divinos (Brahman) en todo momento y en todas las situaciones.** Así se convertirán en uno con lo Divino. Dirijan su mente hacia Dios y experimentarán la dicha de lo Divino.

Jul 30, 1996

Source: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/seek-guru-within-you>

PUNTOS A CONSIDERAR

Utilizando la analogía de la Sala de Control, podemos decir que la contemplación es una forma de entrar en esa sala. Lo mismo se aplica a la analogía del Espacio Sublime del Corazón. ¿Cómo explicarían la afirmación de que "la materia es el efecto de la mente"? ¿Qué cambia para ustedes la idea de la Divinidad inherente o la idea de que Dios es la esencia de cada persona? ¿Qué es diferente después de adoptar esa idea?



RENUNCIEN A LA IDENTIDAD CORPORAL; AFIRMEN SU REALIDAD

- a. Hablando realmente, ustedes son Dios, no este cuerpo que llevan con ustedes, como el caracol, cargado con su propia casa, ¡la concha! Cuando la fascinación por el cuerpo desaparezca, la Luz del Dios interior brillará e iluminará sus pensamientos, palabras y actos. Krishna dice en el Bhagavad Gita que Él los liberará de la esclavitud, en el momento en que renuncien al sarvadharmas: todos los sentimientos de obligación y responsabilidades, de derechos y deberes, las obligaciones “de mí” y “para mí”. Es decir, Él exige la renuncia a la identidad del individuo con el cuerpo. Ese es el Dharma, el deber supremo que Krishna vino a enseñar. El hombre tiene un deber para consigo mismo: reconocer que él es divino, y nada más. Cuando descuidan esto y se desvían por los senderos, Dios se encarna y los lleva de nuevo al camino correcto.

Dic 28, 1960

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/dangers-doubt>

- b. El cuerpo burdo debe estar siempre inmerso en la compañía santa. **El cuerpo sutil, es decir, los pensamientos y los sentimientos, debe estar siempre inmerso en la contemplación de la gloria del Señor.** Ese es el signo de un devoto..

Dic 28, 1960

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/dangers-doubt>

- c. **Ustedes también son de la misma naturaleza que el Atma con Poder Supremor**, pero, como el príncipe que ha caído en una guarida de ladrones y está creciendo allí, el Atma no ha reconocido su verdadera identidad, eso es todo. Aunque no lo sepan, no dejan de ser un príncipe, tanto si están en el palacio como en el bosque o en la cueva del ladrón. Muy a menudo, el príncipe tendrá indicios de su verdadera condición, un anhelo por la dicha (Ananda) que es su herencia, una llamada de su conciencia interior para escapar y convertirse en sí mismo. Esa es el hambre del alma, la sed de gozo duradero. **Todos son como el hombre que ha olvidado su nombre.** El hambre de la mente solo puede aplacarse mediante la adquisición de la sabiduría espiritual

Sept 30, 1960

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/sathya-sai-gita-iv>

- d. **Con cada respiración, incluso ahora están afirmando: “Soham”, “Yo soy Él”.** No solo ustedes, sino, cada ser que respira, cada ser que vive, todo lo que existe. Es un hecho que han ignorado durante tanto tiempo. Créanlo a partir de ahora. Cuando observen su respiración y mediten en esa magnífica Verdad, lentamente, el Él y el Yo (Sah y Aham) dibujarán cada vez más cerca, hasta que el sentimiento de separación se desvanezca, y el Soham se transforme en OM, la fórmula fundamental de Dios. Ese OM es la realidad detrás esta realidad relativa.

Feb 1969

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/mahaashivarathri>



e. La mente amplia es la vida, la mente estrecha es la muerte. **La mente puede ser ampliada solo a través de la contemplación divina.** La paz es una joya preciosa, sin paz el hombre es solo piezas. Así que alcanza la paz y la dicha contemplando lo divino. **La contemplación divina solo es posible para los afortunados.** Ellos llevan la corona de la paz. Los desafortunados nunca pueden contemplar lo divino y nunca pueden alcanzar la paz. La nación puede alcanzar la paz solo cuando la gente piensa en Dios. Dios está siempre con ustedes, en ustedes, a su alrededor, detrás de ustedes, encima de ustedes y debajo de ustedes. Cuando el hombre nace, llora preguntándose: "Koham, Koham (quién soy yo)". ¿De qué sirve vivir si tiene la misma pregunta en los labios incluso en el momento de la muerte? En el momento de la muerte, el hombre debería ser capaz de declarar alegremente, "Soham, Soham (Yo soy Dios)". Darse cuenta de la propia Divinidad es el propósito de la vida.

Abr 15, 1999

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/royal-path-divinity>

PUNTOS A CONSIDERAR

(Recomendamos buscar en la literatura de Sri Sathya Sai utilizando la palabra clave "Soham" para encontrar inspiración). Si los pensamientos y los sentimientos constituyen el cuerpo sutil en el que vivimos, ¿pueden esbozar la mayoría de los pensamientos y sentimientos que tienen a lo largo del día? ¿Cómo describirían su impacto en ustedes? ¿Qué opinan de la afirmación de que "Todos son como el hombre que ha olvidado su nombre?"



LAS PRACTICAS ESPIRITUALES (SADHANAS) A REALIZAR

- a. Dios, como susceptible de adoración y contemplación, es referido como Hiranyagarbha (el Vientre Dorado), el origen de la creación, el principio inmanente que ha querido hacerse manifiesto y múltiple. El término dorado es apropiado, porque es a partir del oro que el artesano da forma a las múltiples joyas, para adaptarse a las necesidades, fantasías, debilidades y modas de los usuarios. **Dios también es modelado por la imaginación, la inclinación y el intelecto humanos en diversas formas, grandiosas o grotescas, espantosas o encantadoras. El hombre erige estas imágenes y vierte ante ellas sus miedos, fantasías, deseos, temores y sueños.** Las acepta como amos, camaradas, monarcas, maestros, según dicte el momento. Pero haga lo que haga el hombre con Dios, Dios no se ve afectado. Él es oro, que subsiste en y a través de todas las joyas..

Dic 28, 1960

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/dangers-doubt>

- b. Ordinariamente la gente considera que ofrecer adoración a Dios, recitar Su nombre y meditar en Él constituye la devoción (Bhakti). **La verdadera devoción realmente significa instalar lo divino en el corazón y disfrutar de la dicha de esa experiencia.** Es la unión mística del alma individual y la universal. Cuando el devoto ora ardientemente desde las profundidades del corazón y su amor brota a borbotones, se manifiesta la devoción (Bhakti). Ganar el amor a través del amor es el aspecto vital de la devoción. Orar no significa simplemente pedir favores a Dios. Es un medio de transmitir a Dios los propios problemas, deseos y aspiraciones y de ofrecer a Dios todos los méritos y los frutos de las propias acciones. La cualidad básica de la devoción es el anhelo de realizar la unidad con lo divino.

Oct 8, 1986

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/immoral-bhaktas>

- c. Cada uno debe, en su propio interés, esforzarse por alcanzar ese principio unificador que es su tesoro interior. **De todos los ejercicios espirituales (sadhanas), éste es el más pertinente: el proceso de lograr ese acercamiento. Pues, sadhana en sí significa el empeño y el esfuerzo para obtener el objeto deseado.**

Nov 23, 1984

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/real-birthday>



d. El corazón es la morada de Dios. Por lo tanto, sólo sentimientos nobles deben surgir de él. Si en él hay cualidades malignas como la lujuria, la codicia y la ira, entonces deja de ser un corazón humano. Es verdaderamente el corazón de un animal. Si su conducta carece de humanidad, entonces no son un ser humano. **Actúen de una manera que corresponda a su nacimiento humano.** Cuando estén enfadados, recuérdense a sí mismos: "No soy un perro, soy un hombre". Cuando su mente vacile, repítanse: "No soy un mono, soy un hombre". **Piensen pacientemente en su verdadera naturaleza.**

Nov 18, 1999

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/youth-should-transform-world>

e. Ante todo, esfuércense por comprender su verdadera naturaleza. **La diferencia entre Dios y el hombre es muy sutil.** Mientras no comprendan la Verdad, seguirán siendo seres humanos. Una vez que la reconocen, son Dios. El servicio es la mejor manera de comprender su Divinidad innata. El servicio debe ser para la autosatisfacción, no para el nombre y la fama. Experimenten la dicha que se deriva del servicio desinteresado. Compártanlo con los demás. **Antes de servir a los demás, sírvanse a sí mismos haciendo que su mente sea amplia y pura..**


Nov 18, 1999

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/youth-should-transform-world>

PUNTOS A CONSIDERAR

El único obstáculo para el progreso de una persona es que esta olvide el origen divino. Dicho esto, ¿cómo explicarían la afirmación de que Dios, el origen de la Creación, está presente en nuestro propio corazón? ¿Qué cambia en su visión del mundo cuando tienen fe en esa afirmación?



A photograph of Sri Sathya Sai Baba, a spiritual leader, speaking into a microphone. He is wearing a white shirt and has his hands clasped in front of him. The background is a blurred crowd of people at night, with many lights visible.

Reconozcan a *Dios*
como su fortaleza,
su aliento,
su inteligencia,
su alegría.

Sri Sathya Sai Baba, 31 de Julio de 1967.

Know *God* as
your strength,
your breath
your intelligence,
your joy.

Sri Sathya Sai Baba, 31 July 1967

FLOR 8

LAS DIFERENTES ETAPAS HACIA LA AUTORREALIZACIÓN O LA EXPERIENCIA DE LA UNIDAD CON DIOS

- a. **Contemplación significa absorción en el pensamiento. Debe centrarse en un solo tema específico.** Esto se describe, en lenguaje vedántico, como Salokyam. Esto significa concentrar su pensamiento en lo que desean, cualquiera que sea el objeto o el sujeto. Si se trata de una persona, su pensamiento se centra en la persona. "Sa" comprende todos los aspectos de la Divinidad. Salokyam significa absorción en los pensamientos de la Divinidad.

Jun 29, 1989

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/self-control-and-self-realisation>

- b. La relación con el Señor se describe como el desarrollo de estar en el mismo lugar (Salokyam), permanecer cerca (Samipyam), tener la misma forma (Sarupyam) y luego lograr la unidad (Sayujyam). Pueden entender esto claramente, si consideran que Salokyam significa, estar en el reino gobernado por el Señor, o como un sirviente en el palacio donde Él mora. Están bajo Su cuidado.

Feb 1966

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/saalokya-saayujya>

- c. En la etapa permanecer cerca (Samipyam), sienten que son un asistente personal del Señor, privilegiado de estar cerca de Él y de ser llamado por Él para algún servicio personal. Se han acercado al principio de la Divinidad, intelectualmente. Sienten Su presencia siempre, emocionalmente.

Feb 1966

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/saalokya-saayujya>

- d. A continuación, la etapa de tener la misma forma (Sarupyam) es como ser el hermano del Rey. Uno puede llevar las mismas vestiduras. Uno tiene el esplendor, la gloria que manifiesta el pleno florecimiento del divino latente en su interior.

Feb 1966

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/saalokya-saayujya>

- e. Por último, cuando uno es el hijo, el heredero aparente, se aproxima lo más posible al Poder Real y así, puede decir: **'Yo y mi Padre somos uno'**. **Estas son las etapas del alma individual (jiva) hacia la realización del Ser divino (Atma).** .

Feb 1966

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/saalokya-saayujya>

PUNTOS A CONSIDERAR.....

Ciertamente, cada etapa de contemplación mencionada aquí es beneficiosa y buena. Pero, ¿creen ustedes que el practicante puede cambiar las etapas a voluntad? ¿Puede una persona alcanzar la unidad con Dios intencionadamente, simplemente mediante una intensa determinación? ¿Qué se necesita para poder decir "Yo y mi Padre somos uno"? ¿Sienten más que viven con Dios o en Dios?



AFIRMACIONES DIARIAS PARA DARSE CUENTA DE QUIÉNES SON

- a. **Dios no está lejos ni es distinto de ustedes. Ustedes son Dios.** Ustedes son el Ser, la Conciencia y la Bienaventuranza (Sat Chit Ananda). Ustedes son Ser (asti), conciencia (bhati), bienaventuranza (priyam). Ustedes son todo. ¿Cuándo experimentan esta Verdad? Cuando se sacuden la ilusión que oculta la Verdad..

Nov 23, 1983

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/perpetual-bliss>

- b. Si anhelan sinceramente experimentar la bienaventuranza de la Divinidad, la Conciencia Divina, desde este día,, **guarden siempre en su memoria lo que voy a decirles:**

(1) "Yo soy Dios. No soy diferente de Dios". Sean concientes de esto siempre. Ténganlo siempre presente.

"Yo soy Dios. Yo soy Dios. No soy diferente de Dios". Recuérdense esto a ustedes mismos. Recen para que no fallen en este ejercicio espiritual.

(2) "Yo soy el Supremo Absoluto Indivisible (Akhandam Para Brahman)". Esta es la segunda verdad que debe establecerse en la conciencia mediante la repetición incesante y la oración.

(3) "Yo soy Ser, Conciencia, Bienaventuranza (Sat Chit Ananda)". La bienaventuranza divina es la meta que debe tenerse siempre a la vista.

(4) "Grief and anxiety can never affect me." Develop this faith and convince yourselves of this truth by repeated assurance and prayer.

(5) "Siempre estoy contento. El miedo nunca puede entrar en mí"

Siéntanse así para siempre. Recen para que esta convicción se haga cada vez más fuerte. Exhórtense: "¡Oh, yo!". Pronuncien: "Om Tat Sat, Om Tat Sat", el triple símbolo de Brahman. Al igual que el cuerpo físico se mantiene sano y fuerte gracias a los cinco aires vitales (pranas), estas cinco oraciones les dotarán de la "conciencia de Brahman", que es lo mismo que "el estado de Brahman mismo".

Nov 23, 1983

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/perpetual-bliss>



c. No se rebajen ni se condenen como bajo o pequeño o débil. El cuerpo no es más que un vehículo para el viaje a través de la vida. No lo confundan con ustedes mismos ni se impongan sus altibajos.

Nov 23, 1983

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/perpetual-bliss>

d. **Dios está con ustedes, en ustedes y a su alrededor.** Él no está en ninguna otra parte. Es un autoengaño imaginar que Dios está en algún lugar lejos de ustedes. El verdadero conocimiento debe asegurar la paz mental y la alegría duradera. Para ello, **la contemplación de Dios es esencial.**

Feb 4, 1994

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/imbibe-bhaaraths-ideals>

e. Todos ustedes consideran a un ser humano como un mero ser humano. Esa es la razón por la que cometen tantos errores. Ustedes no son simplemente seres humanos. Ustedes son Dios, en verdad. Crean que son Dios y se convertirán en Dios. "Como son los sentimientos, así es el resultado (yad bhavam tad bhavati)".

Jul 28, 2007

Fuente: <https://saispeaks.sathyasai.org/discourse/always-be-happy-and-peaceful>

PUNTOS A CONSIDERAR

¿Están utilizando las afirmaciones anteriores dadas por Sri Sathya Sai Baba? Si es así, ¿cómo las explican y cuál es el efecto más significativo que tienen en su práctica espiritual o en su vida diaria en general?





COMITÉ DE ESTUDIOS DE LAS ESCRITURAS SAGRADAS SRI SATHYA SAI

©2022 ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL SRI SATHYA SAI

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

sathyasai.org