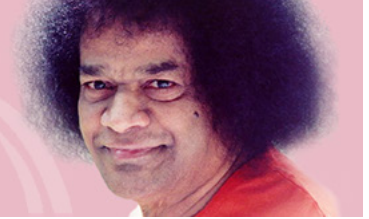




SADHANA DE AMOR
EN YOUTHFEST.SATHYASAI.ORG



SADHANA DE AMOR



FESTIVAL MUNDIAL SATHYA SAI DE LA JUVENTUD

12 – 14 de Julio de 2016

Mientras nos preparamos para el primer Festival Mundial de la Juventud, necesitamos enfocarnos internamente para sacar el máximo de esta asombrosa oportunidad divina. Con este espíritu, se alienta a la juventud a participar en el sadhana global o programa de disciplina espiritual, el “*Sadhana de Amor*”.

Nuestro amado Señor, Bhagavan Sri Sathya Sai Baba, nos dijo que el propósito del Avatar Sai, la Organización Sathya Sai Internacional, y nuestro nacimiento humano es ayudarnos a tomar conciencia de nuestra divinidad inherente.

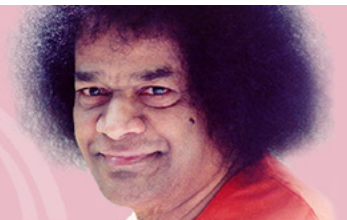
En consecuencia, el *Sadhana de Amor – El Amor es la Fuente, el Amor es el Camino, el Amor es la Meta* ha sido desarrollado por la juventud Sathya Sai para apoyar la toma de conciencia de nuestra verdadera naturaleza como puro amor. El Festival Mundial Sathya Sai de la Juventud es una oportunidad divina para enfocarnos colectivamente en el amor, purificar nuestros corazones y mentes, y ser el amor que ya somos.

Links Relacionados

[Sadhana de Amor – Elige Tus Sadhanas](#)

[Sadhana de Amor PDF](#)

SADHANA DE AMOR



ESTRUCTURA

El *Sadhana de Amor* se basa en las enseñanzas de Sathya Sai Baba y se construye alrededor de Sus cuatro pasos progresivos de Auto-confianza, Auto-satisfacción, Auto-sacrificio y Auto-realización.



Auto-confianza

La convicción firme y continua de que son el Atma (Ser de amor). Esto lleva a la Auto-satisfacción.



Auto-satisfacción

Estar satisfecho sólo con su Ser divino y ya no ser tentado por lo que parece ser la fuente de alegría en el mundo externo. Esto los prepara para el auto-sacrificio.



Auto-sacrificio

El sacrificio amoroso de todo el sentido de ego y separación del Señor. Esto conduce a la Auto-realización.



Auto-realización

Experimentar constantemente la verdadera naturaleza como infinita, amor desinteresado que permea toda la creación. En esta experiencia de unidad, hay solamente amor.

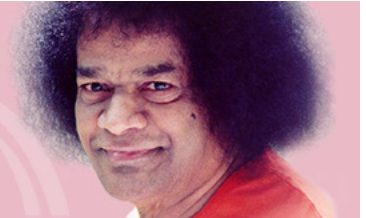
Dentro del *Sadhana de Amor – Elige Tus Sadhanas*, cada paso incluye la definición de Swami de esa etapa y 18 sadhanas de apoyo con citas explicativas de las enseñanzas de Swami. Los Sadhanas son disciplinas espirituales o prácticas que purifican y estabilizan la mente tanto como nos apoyan en nuestra jornada hacia la Auto-realización.

INSTRUCCIONES

Con el amor como el foco, se los alienta a escuchar su conciencia y elegir sadhanas del *Sadhana de Amor* que sientan manifestarán el amor más grande y los conducirá a la realización de que la misma divinidad habita en todos como amor.

- Elijan un sadhana de cada uno de los cuatro pasos de Auto-confianza, Auto-satisfacción, Auto-sacrificio y Auto-realización.

SADHANA DE AMOR



- Lean e investiguen lo que dijo Sathya Sai Baba acerca de cada uno de sus sadhanas elegidos. Lean las citas de Swami provistas con cada sadhana, y siéntanse libres de investigar los links a los discursos originales tanto como las enseñanzas de Swami más profundamente.
- Practiquen sus sadhanas elegidos con constancia amorosa en el período que lleva hacia el Festival Mundial Sathya Sai de la Juventud en Julio de 2016 y más allá hasta que lleguen a la meta de la Auto-realización.
- Manifiesten más y más amor en sus palabras, acciones, pensamientos, carácter y corazón. Que su Amoroso Señor brille a través de ustedes de modo que vivan en el amor y se transformen en un faro de Su amor y luz en el mundo.

Una vez que sus sadhanas seleccionados estén bien establecidos en su vida diaria, pueden hacer elecciones posteriores para ayudar a expandir su amor con el fin de abrazar desinteresadamente a todos.



Además de estos sadhanas personales, los grupos de jóvenes pueden elegir sadhanas grupales para practicar. Los líderes juveniles son alentados a discutir las opciones con los jóvenes, consejeros, y presidentes de los centros y regiones.

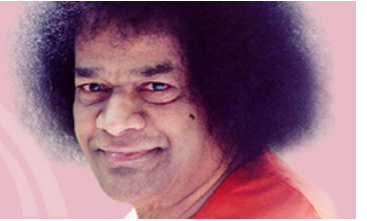
La juventud puede determinar sus propias maneras de promover la comprensión y práctica del *Sadhana de Amor*. La juventud puede identificar herramientas y técnicas a implementar, monitorear y discutir los beneficios de practicar sus sadhanas. Los métodos comprobados como exitosos para la juventud en el pasado incluyen:

- Diarios de reflexión personal.
- Auto-Monitoreo.
- Sistemas de tutores o compañeros.
- Círculos de estudio semanales o quincenales.

El uso de tecnologías tales como conferencias por Skype, WhatsApp Messenger y foros online de acuerdo con las instrucciones de medios sociales y comunicaciones de la OSSl.

Se aconseja compartir las prácticas exitosas y desenlaces positivos.

SADHANA DE AMOR



SADHANA DE AMOR



AUTO-CONFIANZA: La convicción firme y constante de que ustedes son el Atma (Ser de amor). Esto conduce a la Auto-satisfacción.

Sathya Sai Baba nos dijo que la Auto-confianza es el cimiento del sendero espiritual (SSS 34.18) y la posesión más importante de la vida (SSS 34.23). Conduce a la Auto-satisfacción, al auto-sacrificio y la Auto-realización (SSS 34.18). Por lo tanto, es esencial que comprendamos lo que quiso decir por Auto-confianza, cómo

desarrollarla y practicarla contribuyendo a los sadhanas con amor.

TRABAJO

Sadhana 1.1 – Mantener buena compañía y evitar la mala compañía.

Sadhana 1.2 – Compartir historias acerca de Sathya Sai Baba y los beneficios de practicar Sus enseñanzas con otros devotos.

Sadhana 1.3 – Cultivar la fe en las escrituras de su religión y practicar sinceramente sus enseñanzas.

DEVOCIÓN

Sadhana 1.4 – Participar entusiastamente en los cantos devocionales.

Sadhana 1.5 – Contemplar en sus experiencias con Sathya Sai Baba, recordando Su amor y Gracia.

Sadhana 1.6 – Practicar meditación y plegaria diariamente.

Sadhana 1.7 – Cantar el Gayatri Mantra.

Sadhana 1.8 – Practicar el Japa Likhita (escribir repetidamente el Nombre del Señor) de todo corazón con total concentración.

Sadhana 1.9 – Practicar el Nama-smarana (repetir el Nombre del Señor) con el corazón lleno de amor.

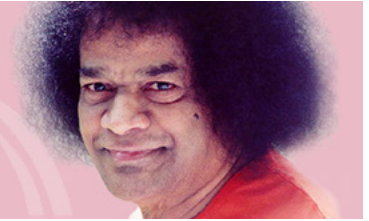
SABIDURÍA

Sadhana 1.10 – Llegar a conocer a Sathya Sai Baba mediante la lectura diaria de Su vida y enseñanzas tanto como las experiencias de devotos con Él.

Sadhana 1.11 – Llegar a conocer las vidas de algunas de las grandes almas y Avatares de los que Sathya Sai Baba habló.

Sadhana 1.12 – Escuchen el Canal de Discursos de Radio Sai y practiquen lo que aprendan.

SADHANA DE AMOR



Sadhana 1.13 – Participen en los círculos de estudio juveniles semanales sobre las enseñanzas de Sathya Sai Baba, incluyendo los discursos de la Conferencia Mundial de la Juventud, y practiquen lo que aprendan.

Sadhana 1.14 – Recuerden que su Amoroso Señor está siempre con ustedes, dentro suyo y alrededor suyo.

Sadhana 1.15 – Consideren cualquier cosa que les sucede, es para su propio bien.

Sadhana 1.16 – Aprendan a seguir su conciencia, la voz de Dios interna.

Sadhana 1.17 – Contemplan constantemente las cinco afirmaciones de Sathya Sai Baba.

Sadhana 1.18 – Canten el bhajan “Yo soy Dios, Yo soy Dios”, y otros bhajans acerca de su divino Ser.



AUTO-SATISFACCIÓN: Estar satisfecho solo con su Ser divino y ya no ser tentado por lo que parece ser la fuente de alegría en el mundo externo. Esto los prepara para el auto-sacrificio.

Sathya Sai Baba nos dijo que la Auto-satisfacción es un paso necesario en el sendero espiritual. Sigue a la Auto-confianza y nos prepara para el auto-sacrificio y la Auto-realización (SSS 34.18). Por lo tanto, es vital que comprendamos lo que él quiso decir por Auto-satisfacción, cómo desarrollarla y practicarla contribuyendo a los sadhanas con amor.

TRABAJO

Sadhana 2.1 – Abandonen las cuatro malas prácticas: comer carne, beber alcohol, fumar y los juegos de azar.

Sadhana 2.2 – Reemplacen los estímulos sensorios aburridos y excitantes con estímulos sensorios puros.

Sadhana 2.3 – Desarrollen la paciencia y la tolerancia (kshama).

Sadhana 2.4 – Promuevan los buenos pensamientos y desechen los malos.

Sadhana 2.5 – Hablen suave, amorosa y escasamente, y eviten hablar mal de los demás.

Sadhana 2.6 – Practiquen la Conducta Recta actuando sólo desde el amor.

Sadhana 2.7 – Observen sus Palabras, Acciones, Pensamientos, Carácter y Corazón.

Sadhana 2.8 – Practiquen la unidad de pensamiento, palabra y obra.

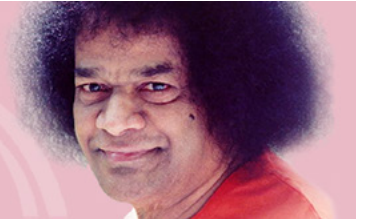
Sadhana 2.9 – Practiquen los cinco valores humanos manifestando amor en pensamiento, palabra, obra, sentimiento y comprensión.

DEVOCIÓN

Sadhana 2.10 – Sean agradecidos por todo lo que Dios y los demás han hecho por ustedes.

Sadhana 2.11 – Adoren los pies o huellas del Señor en su mente.

SADHANA DE AMOR



Sadhana 2.12 – Adoren con total confianza de que la imagen o ídolo está vivo y saturado con conciencia y poder.

Sadhana 2.13 – Traten a su madre, padre, maestro, invitado y a todos los que encuentren como tratarían a Swami.

Sadhana 2.14 – Ofrezcan todos sus pensamientos, obras y acciones a Dios como un acto de devoción.

Sadhana 2.15 – Vean a Dios en todos y tengan reverencia hacia la naturaleza y toda la vida.

SABIDURÍA

Sadhana 2.16 – Hagan de su conciencia, su Maestro.

Sadhana 2.17 – Practiquen la ecuanimidad.

Sadhana 2.18 – Discriminen constantemente entre permanente e impermanente.



con amor.

AUTO-SACRIFICIO: El amoroso sacrificio de todo el sentido del ego y de separación del Señor.

Sathya Sai Baba nos dijo que el auto-sacrificio es un paso esencial en el sendero espiritual. Sigue a la Auto-confianza y la Auto-satisfacción, y es el paso final antes de la Auto-realización (SSS 34.18). Por lo tanto, es crítico que comprendamos lo que Él quiso decir por auto-sacrificio, cómo prepararse para ello y practicar contribuyendo a los sadhanas

TRABAJO

Sadhana 3.1 – Eliminen los seis enemigos del hombre – deseo, ira, avaricia, ilusión, orgullo y celos.

Sadhana 3.2 – Practiquen el Límite a los Deseos, no desperdicien alimento y utilicen los ahorros para el servicio a los necesitados.

Sadhana 3.3 – Practiquen el Límite a los Deseos, no desperdicien dinero y utilicen los ahorros para el servicio a los necesitados.

Sadhana 3.4 – Practiquen el Límite a los Deseos y no desperdicien tiempo.

Sadhana 3.5 – Practiquen el Límite a los Deseos y no desperdicien energía.

Sadhana 3.6 – Practiquen la Alegría – Jesús primero, el prójimo después y a lo último ustedes.

Sadhana 3.7 – Sirvan a los miembros de su familia con amor y desapego, y mantengan su hogar y alrededores limpios.

Sadhana 3.8 – Emprendan actividades desinteresadas dentro de la Organización Sathya Sai Internacional.

SADHANA DE AMOR



Sadhana 3.9 – Emprendan el servicio desinteresado con la Organización Sathya Sai Internacional en la comunidad extendida.

Sadhana 3.10 – Participen en los programas educativos conducidos por la OSSI para niños.

Sadhana 3.11 – Ayuden siempre, nunca hieran.

DEVOCIÓN

Sadhana 3.12 – Háganse amigos de Sathya Sai Baba y llévenlo a todas partes con ustedes.

Sadhana 3.13 – Entreguen sus gustos y disgustos.

Sadhana 3.14 – Practiquen el dar y el perdonar.

Sadhana 3.15 – Vean todo como la obra de Dios.

SABIDURÍA

Sadhana 3.16 – Recuerden constantemente que Dios es el hacedor y que ustedes son el instrumento.

Sadhana 3.17 – Desarrollen el desapego.

Sadhana 3.18 – Entreguen su ego al Señor.



AUTO-REALIZACIÓN: Experimentar constantemente su naturaleza verdadera como infinita, el amor desinteresado permeando toda la creación. En esta experiencia de unidad, hay solamente amor.

Sathya Sai Baba nos dijo que la auto-realización es la meta última del sendero espiritual y el propósito del nacimiento humano (SSS 21.11). Es el resultado natural de la auto-confianza, Auto-satisfacción y auto-sacrificio. Como es la meta, es fundamental que comprendamos lo que Él quiso decir por Auto-realización, cómo prepararnos para ella y practicar contribuyendo a los sadhanas con amor.

TRABAJO

Sadhana 4.1 – Realicen toda acción sin deseo como una ofrenda a Dios (nishkama karma).

Sadhana 4.2 – Amen a todos, sirvan a todos.

DEVOCIÓN

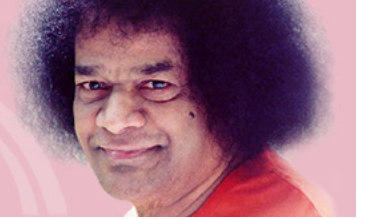
Sadhana 4.3 – Sean felices y hagan a los demás felices.

Sadhana 4.5 – Manifiesten bienaventuranza, que es su verdadera naturaleza.

Sadhana 4.6 – Desarrollen el sentimiento de unidad.

Sadhana 4.7 – Practiquen la visión divina y vean todo como a Dios.

SADHANA DE AMOR



Sadhana 4.8 – Practiquen la Meditación en la Luz de Sathya Sai Baba.

SABIDURÍA

Sadhana 4.9 – Lean literatura elevadora acerca del Ser.

Sadhana 4.10 – Mantengan el silencio externo e interno tanto como sea posible.

Sadhana 4.11 – Cultiven la concentración.

Sadhana 4.12 – Hagan que su mente se quede quieta y firme por al menos once segundos.

Sadhana 4.13 – Sean el testigo.

Sadhana 4.14 – Practiquen la Conciencia Integrada Constante.

Sadhana 4.15 – Practiquen “No es esto, no es esto” (Neti, neti).

Sadhana 4.16 – Practiquen la auto-indagación y tomen conciencia de su Ser divino.

Sadhana 4.17 – Contemplan constantemente en los cuatro Mahavakyas (Grandes Aforismos).

Sadhana 4.18 – Contemplan al Ser (Atma).