

## PRIPOROČENA DUHOVNA VADBA

*Duhovna disciplina vas mora umiriti, utišati, uravnovesiti in uravnotežiti. Prizadevajte si, da bo vaš um svež in blag kakor mesečina, saj je Mesec božanstvo, ki ima oblast nad umom. Bodite umirjeni v govoru, umirjeni tudi v odgovoru tako na zlobo in zapostavljanje kot na pohvalo. Umiritev čutil, strasti, čustev, občutkov, nagnjenj – to je resnični mir, šanthi.*

**Dostikrat je človek prepričan v enost stvarstva in tudi v to, da iskreno ljubi Boga. Vendar pa je v resnici to le misel; ideja na ravni uma. Človekovo prepričanje, da ljubezen do Boga naravno obstaja v njem, je posledica mnogih življenj preživetih v izvajanju duhovne vadbe. Vendar pa to še ni prava izkušnja. /.../ Enost je treba doživeti in ne le občutiti in jo gojiti v sebi kot idejo ali misel. Resnična izkušnja enosti stvarstva pride s pravilno in vztrajno duhovno vadbo. Prišla bo povsem naravno nekega dne, kot posledica Božje milosti.**

*Slednik:* Ugotavljam, da moja duhovna vadba ne prinaša sadov. Povej, kako napredovati.

*SaiBaba:* Vem, da si se podvrigel številnim oblikam strogosti, a povem ti, da me boš dosegel samo s predanostjo in načinom življenja, ki ga osvetljuje takšna predanost. Telo ne smeš prikrajšati za osnovne potrebe, saj je sveto orodje, ki si si ga zaslužil in njegov namen je, da te pripelje do cilja.

**Živite preprosto, satvično (uravnovešeno, čisto, dobro) življenje; jejte čisto, dobro, kakovostno hrano; govorite iskreno; z ljubeznijo pomagajte svojim bližnjim; bodite skromni in strpni; negujte neomajno enakodušje. Vse svoje misli usmerite k Meni, prebivalcu vašega srca. - Sathya Sai Baba**

### DEVET TOČK DUHOVNE VADBE V OKVIRU PROJEKTA RADOST PREBUJANJA:

1. Vsakodnevna meditacija in molitev.
2. Redno preučevanje Sai literature.
3. Petje svetih pesmi in ponavljanje Božjega imena.
4. Udeležanje programa Strop nad željami, in sicer tako, da ne zapravljamo hrano, denar, energijo in čas.
5. Udeležba pri skupnih duhovnih programih v Sai centru.
6. Sodelovanje pri služenju skupnosti in ostalih aktivnostih Sai centra.
7. Blag in ljubezniv pogovor z vsemi, oziroma, izboljševanje medsebojne komunikacije na splošno.
8. Izogibajmo se slabemu govorjenju o drugih.
9. Skrbimo za razvoj in širjenje svoje zavesti, in sicer tako, da se primerno prehranjujemo ter da osredotočamo svoje misli na prirojeno in ljubečo božanskost, ki združuje celotno stvarstvo.

### *(Odlomek iz Sai Babovega govora prekomorskim slednikom)*

Pripotovali ste iz oddaljenih krajev, odpovedali ste se ugodju, prenašate razne nevšečnosti. Prišli ste z velikimi upanji in pričakovanji. Če dojamete predpisana pravila vedenja Prashanti Nilayama, vam je Svami pripravljen dati vse možnosti za duhovno pot ter vse možnosti za vašo duhovno vadbo. Svami se vam bo zelo približal in ustvaril situacijo, v kateri boste v svojih srcih izkusili srečo in blaženost. /.../ Občutite v srcu, da je Svami vaš oče in vaša mati. Razvijte tak občutek in ga negujte. Če lahko gojite takšne svete misli, misli božanskega očetovstva in misli o materinstvu narave, boste srečni in srečen bo tudi Svami. /.../ Osnovna načela so bratstvo človeka in očetovstvo Boga. To si morate zapomniti. Skladno s tem se vedite v Prashanti Nilayamu po navodilih, ki sem jih ravnokar podal. Svami vam bo v Prashanti Nilayamu dal neskončno možnosti in vse ugodnosti za vašo duhovno vadbo.

Ne družite se z ljudmi izven ašrama. Kjer je dobro, je tudi slabo; kjer je luč, ji je ob boku tudi tema. /.../ Bodite čisti, živite dobro, nosite primerna oblačila in bivajte v Prashanti Nilayamu. Zagotovil bom vse udobje, ki ga potrebujete za srečno bivanje tukaj.

Med ženskami se nekatere vedejo in obnašajo nesprejemljivo in neprimerno. Ko pogledajo moškega, se mu nasmehnejo, kar ni primerno. /.../ To ni v redu. Zakaj bi gledali druge? To vas potem le pripelje do neprimernega vedenja. **Ne glejte drugih, ne zapravljajte časa, pogledajte vase. Sedite, meditirajte in opravljajte svojo duhovno vadbo. Če se poboljšate na tak način, bo Svami ustvaril nešteto možnosti za vaš duhovni napredek.**

Prišli ste iz oddaljenih krajev, prišli ste z veliko predanosti ter z velikimi upanji in pričakovanji. Upam, da jih boste uresničili kot tudi, da boste dosegli duhovni napredek, po katerega ste prišli. Imate moje blagoslove. Vedno sem vam pripravljen pomagati na duhovni poti. Toda upam tudi, da boste spremenili svoje obnašanje in vedenje, kajti v prihodnosti bi moralo biti vaše življenje vzor in zgled drugim.

**- Sathya Sai Baba**

(Iz knjig Sathya Sai Speaks  
in revije Sai glasnik)

### **Vprašanja za premislek:**

Kje vidim svojo vlogo v Sai centru?

Kaj pa mi na splošno pomeni obiskovanje Sai centra?

---

### *Vadba za transformacijo uma:*

- a) Prizadevamo si, da bi vedno razmišljali pozitivno.
  - b) Urimo se misliti pozitivno tudi v negotovi ali navidez hudih okoliščinah.
  - c) Ko se v nas pojavi slaba misel, jo zaznamo, ozavestimo ter zamenjamo z dobro mislijo.
  - d) Si izberemo eno izmed človeških vrednot, ki jo bomo dosledno upoštevali.
- (Na primer, sklenemo, da bomo delovali nenasilno ali pa da bomo govorili samo resnico...)

### *Vadba za božansko zavedanje:*

- a) Vidimo in pozdravimo božanskost, ki je bistvo vsake osebe s katero se srečamo.
- b) Vsaka stvar, ki jo vzamemo - na primer, ko pomivamo posodo, ko primemo kljuko in odpremo vrata, ko pišemo s svinčnikom – si predstavljamo, da je Bog. Tako gojimo spoštljiv odnos do vsega.
- c) Do sebe in do drugih smo takšni kakšni bi bili tudi do Svamija.
- d) Si prizadevamo, da bi bilo prisotni tukaj in zdaj; urimo se v tovrstnem zavedanju.
- e) Radost! Vedno poiščimo novo priložnost za veselje, radost in hvaležnost.

Živimo v zavedanju, da je Bog vseprisoten; je okoli, pred, za nami in v nas.