

SADHANA VAN LIEFDE

LIEFDE IS DE BRON - LIEFDE IS DE WEG - LIEFDE IS HET DOEL

Sadhana van liefde - liefde is de bron, liefde is de weg, liefde is het doel
is een programma van geestelijke discipline, met liefde opgedragen aan

BHAGAVAN SRI SATHYA SAI BABA EN ZIJN MISSIE

om de mensheid te helpen zich van haar inherente goddelijkheid bewust te worden
door de manifestatie van goddelijke liefde



© 2015

Sathya Sai International Organisation

All rights reserved

DE UNIVERSELE SADHANA VAN LIEFDE

Het programma ‘*Sadhana van liefde*’ is een programma voor geestelijke discipline dat gebruikt kan worden door geestelijke aspiranten binnen de Sathya Sai Internationale Organisatie en meer in het algemeen om liefde en vrede in ons hart en de wereld te doen groeien.

Wat is sadhana?

Sathya Sai Baba definieerde *sadhana* als ‘een activiteit die je onderneemt om je doel of voornemen in het leven te bereiken. De geestelijke aspirant moet beslissen wat hij wil bereiken, wat zijn doel is. Dan moet sadhana worden verricht tot dat doel bereikt wordt.’ (SSS 18.15)

Terwijl geestelijke aspiranten op verschillende tijden verschillende doelen kunnen hebben, vertelde Sathya Sai Baba ons dat: ‘Het doel van de geboorte als mens is de bewustwording van de ingeboren goddelijkheid.’ (SSS 21.11) In deze context is sadhana dus een activiteit die ons kan helpen ons van ons goddelijk Zelf bewust te worden.

Sadhana, een Sanskriet woord, is synoniem met geestelijke oefening, geestelijke discipline en geestelijke inspanning. Sathya Sai Baba gebruikte afwisselend deze en andere termen in zijn toespraken en teksten. Het begrip sadhana wordt ook in diverse religies gebruikt en de toepassing van geestelijke disciplines is gangbaar in alle geloven en kan veel vormen aannemen. Bekende geestelijke oefeningen zijn gebed, meditatie, devotioneel zingen, erediensten en de studie van heilige geschriften. De kern van al deze oefeningen is: ‘Heb de Heer, uw God, lief met heel uw hart, met heel uw ziel en met heel uw verstand.’ En: ‘Heb uw naaste lief als uzelf.’ (Mattheüs 22:37-40)

De Sadhana van liefde

Het programma *Sadhana van liefde* omvat 72 sadhana’s of geestelijke disciplines uit Sathya Sai Baba’s leringen en vele hiervan nemen een belangrijke plaats in in de religies en geschriften van de wereld.

Tijdens de World Youth Conference van 2007 herinnerde Sathya Sai Baba ons aan onze universele, geestelijke plicht. Hij zei: ‘Echte sadhana bestaat uit het erkennen en het tot uitdrukking brengen van de vrede, waarheid en opoffering die in ons hart aanwezig zijn.’ (SSS 40.12). Hij vertelde ieder van ons: ‘Versterk je liefde, dat is de juiste sadhana. Pas als de vrucht van liefde in je hart rijpt is, kan het sap van die vrucht met iedereen worden gedeeld. Laat daarom eerst die vrucht van liefde in je hart rijpen. Door alleen al je hart met zuivere liefde te vullen, kan die liefde met allen worden gedeeld. Dan worden alle mensen belichamingen van liefde. Dan is er totaal geen ruimte meer voor haat en geweld in de wereld.’ (SSS 40.13)

In 1976 vertelde Sathya Sai Baba aan de heer Karanjia: ‘Wij allen behoren tot hetzelfde goddelijke beginsel. (...) Zodra deze elementaire les in het gezin, de school, het college, de maatschappij, de steden, staten en landen van de wereld wordt geleerd, zal men zich bewust worden van het feit dat heel de mensheid tot één familie behoort. Zoals Christus verkondigde: allen zijn één, wees gelijk voor iedereen. Van vitaal belang is de eenheid: één kaste, één klasse, één geloof van de mensheid, en dit kan alleen worden bereikt door jezelf, je ego, over te geven aan zuivere, belangeloze, universele liefde en toewijding. Liefde is de basis, de gemeenschappelijke noemer, en toewijding of devotie de goddelijke vonk, de verbindende, verenigende, integrerende factor tussen mens en mens en tussen mens en God.’

Onze geliefde Sai verklaarde; ‘Ik ben gekomen om jullie over dit eenheidsgeloof, dit spirituele principe, deze weg van liefde, deze deugd van liefde, deze plicht van liefde, deze verbintenis van liefde te vertellen’ (SSS 8.22). Deze boodschap van liefde weerklinkt door de eeuwen heen. Geestelijke leermeesters uit alle tradities vertolken dezelfde boodschap. Het is de stem van de ene ware God, ons ene ware Zelf, die ons naar huis roept.

Liefde is de bron - liefde is de weg - liefde is het doel

BOODSCHAP VOOR JONGEREN

Sai Ram beste Sathya Sai jongeren

De *sadhana van liefde - liefde is de bron, liefde is de weg, liefde is het doel* is een verzameling geestelijke disciplines gebaseerd op de leringen van Sathya Sai Baba. Het vormt een programma van geestelijke discipline of *sadhana* voor jongeren om toe te passen als voorbereiding op de vijfde wereldjongerenconferentie, het Sathya Sai International Youth Festival, dat in juli 2016 in Prasanthi Nilayam zal worden gehouden.

Sathya Sai Baba vertelde ons: ‘Ieder levend wezen is op pelgrimstocht – of het zich nu wel of niet daarvan bewust is. (...) Het is de bestemming van alle wezens om naar hun oorsprong terug te keren.’ (SSS 14.45). Als zodanig is de voorbereiding op het jongerenfestival een goddelijke kans om gezamenlijk de aandacht volledig op liefde te richten, ons hart en onze gedachten te zuiveren en te beseffen dat liefde onze goddelijke oorsprong en essentie is. Geestelijke zoekers van alle leeftijden zijn eveneens welkom het programma wanneer ook toe te passen.

De intentie achter de titel *Sadhana van liefde* is de erkenning dat liefde de fundamentele bron, weg en het doel van alle *sadhana*’s is. Want ongeacht het type *sadhana*, is het de liefde die van belang is. Sathya Sai Baba’s leringen concentreren zich op de ‘*sadhana van prema* of liefde.’ (SSIB 1973.5). Hij zei ook: ‘Er is geen grotere *sadhana* dan liefde. Dat is de geestelijke discipline die jullie op je moeten nemen. Dat is de goddelijke oefening.’ (SSS 37.19). Sathya Sai Baba herinnerde ons er steeds aan: ‘God is de belichaming van volmaakte liefde. Hij kan dus alleen door liefde gekend, bewust gemaakt en bereikt worden.’ (SSS 12.11).

Zijn leringen geven talloze wegen aan om ons de liefde die wij zijn te realiseren en dit komt tot uitdrukking in de 72 *sadhana*’s van het programma. Elk van deze oefeningen is een glanzende parel die ons hele leven kan verlichten en de stralende gouden draad die ze bij elkaar houdt is liefde. Terwijl het in een programma vastleggen van alle door Sathya Sai Baba aanbevolen geestelijke oefeningen te vergelijken is met de poging de zee in een fles te passen, is toch oprecht getracht een veelomvattende selectie te leveren. Met al deze schijnbaar verschillende *sadhana*’s heeft hij ons, als belichamingen van liefde, van veelvoudige paden voorzien, om liefde uit te drukken en in liefde op te gaan. Het is liefde die zichzelf liefheeft en daarom is er slechts één pad. Zoals Sathya Sai Baba tijdens een interview uitlegde: ‘Het spirituele pad is een heel gemakkelijk pad - waar liefde is, daar is het pad.’

De richtlijnen voor het programma *Sadhana van liefde* zijn ook heel eenvoudig. Jongeren worden verzocht één *sadhana* te kiezen uit elk van de vier stappen van het programma: Zelfvertrouwen, Zelfvoldoening, zelfopoffering en Zelfbewustwording. Onder geleide van je geweten is deze keuze gebaseerd op de persoonlijke vaststelling van welke *sadhana*’s de meeste liefde in je leven tot uitdrukking brengen en respectievelijk:

- het grootste geloof en vertrouwen in je goddelijk Zelf ontwikkelen - Zelfvertrouwen
- de grootste voldoening met je goddelijk Zelf ontwikkelen - Zelfvoldoening
- de opoffering van het onechte zelf of ego mogelijk maken - zelfopoffering
- leiden tot bewustwording van het ware Zelf - Zelfbewustwording.

Naast de vier persoonlijke *sadhana*’s kunnen jongerengroepen ook gezamenlijk als groep voor *sadhana*’s kiezen die ze ter voorbereiding van het festival uitvoeren.

Sathya Sai Baba's liefdevolle leiding is een onvergelyklijke schat. Hij vertelde ons: 'Mijn leven is mijn boodschap. Mijn boodschap is liefde.' In latere jaren vertelde hij ons: 'Jullie leven is mijn boodschap.' Moge hij door ieder van ons stralen en moge liefde de boodschap van ons leven zijn. Het is onze nederige hoop dat wij allen door zijn zegeningen deze goddelijke kans zijn leringen oprecht in praktijk te brengen zullen aangrijpen en in liefde leven, om zo stralende bakens van zijn liefde en licht in de wereld te worden.

Jai Sai Ram

In liefdevolle dienst van Sai,
Narendranath Reddy M.D.
Voorzitter Prasanthi Council

In liefdevolle dienst van Sai,
Shivendra Kumar
International Youth Coordinator

INHOUD

INHOUD	6
INLEIDING	7
RAAMWERK	8
RICHTLIJNEN	11
EEN GODDELIJKE KANS.....	12
SADHANA SAMENVATTING	13
1. ZELFVERTROUWEN	18
2. ZELFVOLDOENING	33
3. ZELFOPOFFERING	50
4. ZELFBEWUSTWORDING.....	70
AFKORTINGEN	92

INLEIDING

Onze geliefde Sathya Sai Baba vertelde ons dat het doel van de Sai Avatar, de Sathya Sai Internationale Organisatie en onze geboorte als mens is ons te helpen onze inherente goddelijkheid bewust te worden.

Bijgevolg is 'Sadhana van liefde - liefde is de bron, liefde is de weg, liefde is het doel' als een programma voor Sathya Sai jongeren ontwikkeld om de bewustwording van onze ware aard van zuivere liefde te ondersteunen. De periode leidend naar het Sathya Sai International Youth Festival biedt een goddelijke kans om ons gezamenlijk op liefde te richten, ons hart en ons denken te zuiveren en de liefde te zijn die wij reeds zijn.

Al onze handelingen moeten gericht zijn op het zuiveren van ons denken en hart, om God te kunnen ervaren. Als het hart zuiver is, schijnt het licht van wijsheid. Het verlichte hart wordt de ontvanger van zuivere liefde. Liefde is alles. (...) Ze is inherent aan ieder wezen. 'Ik ben de ziel die in alle wezens woont.' Het goddelijk Atma is in alle wezens aanwezig. Het Atma heeft geen vorm. Het wordt ervaren als liefde. Als er geen liefde is, is er geen Atma; daarom is liefde onze levensadem. Liefde is onze ziel. Liefde is ons alles. Het moet onveranderlijk zo zijn. Jonge mensen dienen standvastige liefde en een standvastige visie te ontwikkelen.

SSS 18.10: May 6, 1985, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume18/sss18-10.pdf>

De titel van het programma, *Sadhana van liefde*, drukt dit begrip uit en erkent dat liefde de fundamentele bron, weg en het doel van elke sadhana is. Want ongeacht het type sadhana is het de liefde die belangrijk is.

Het meest subtiele aspect van Swami's lering is liefde. Om dat subtiele aspect te realiseren, is er een cirkel omheen van geestelijke oefeningen, zoals meditatie, herhaling van Gods naam, omgang met goede mensen, de geest weerhouden van schadelijke gedachten, enzovoort. Van zichzelf hebben deze oefeningen geen waarde. Het enige wat echte waarde heeft, is de liefde zelf.

CWBSSSB, p.50 of http://media.radiosai.org/journals/Vol_03/10OCT01/conversation.htm

Een bezoeker: Hoe maak je snelle vorderingen op het pad?

Sai: Liefde is de weg. Begin de dag met liefde. Breng de dag door met liefde. Vul de dag met liefde. Eindig de dag met liefde. Dit is de weg naar God. (...) Zulke oefeningen als meditatie, herhaling van Gods naam (*japa*), het zingen van mantra's en bhajans zijn als zeep. Zonder water heeft zeep geen zin. Het water kun je vergelijken met liefde. Vooral het water is belangrijk.

CWBSSSB, p. 50, of http://media.radiosai.org/journals/Vol_04/01AUG06/conversation.htm

Sathya Sai Baba's leringen concentreren zich op de 'sadhana van prema of liefde' (SSIB 1973.5). Hij zei: 'Er is geen grotere sadhana dan liefde. Dat is de geestelijke discipline die jullie moeten toepassen. Dat is de goddelijke oefening' (SSS 37.19). Sathya Sai Baba herinnert ons er steeds aan. 'God is de belichaming van volmaakte liefde. Hij kan dus alleen door liefde worden gekend, bewust gemaakt en bereikt (SSS 12.11).

In de beoefening van sadhana demonstreren Sathya Sai Baba's liefdevolle leiding en onze eigen ervaring dat alleen liefde de sadhana oproept, versterkt en vervult. Liefde is de kracht achter alle sadhana's. Liefde is de reden voor elke sadhana. Daarom hecht het programma *Sadhana van liefde* het grootste belang aan de beoefening en uitdrukking van liefde door middel van sadhana.

RAAMWERK

Sadhana van liefde is gebaseerd op Sathya Sai Baba's leringen en is gebouwd om zijn vier opklimmende reeks stappen van Zelfvertrouwen, Zelfvoldoening, zelfopoffering en Zelfbewustwording, zoals getoond in figuur 1.

Alleen met standvastig geloof kun je goddelijkheid bereiken. Allereerst dien je geloof in jezelf te hebben. Ontwikkel Zelfvertrouwen, wat leidt tot Zelfvoldoening. Als je Zelfvoldoening hebt, ben je voorbereid op zelfopoffering. Alleen door zelfopoffering kom je tot Zelfbewustwording. Zelfbewustwording betekent beseffen dat je alles bent. Zelfvertrouwen is de fundering, Zelfvoldoening is de muur, zelfopoffering is het dak en Zelfbewustwording is het leven. Niemand kan leven in een gebouw zonder dak. Er kan geen dak gelegd worden zonder muren en muren kunnen niet opgetrokken worden zonder fundering. Dus Zelfvertrouwen, Zelfvoldoening en zelfopoffering zijn van essentieel belang voor Zelfbewustwording.

SSS 34.18: 9 oktober 2001, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume34/sss34-18.pdf>

Elk van Sathya Sai Baba's stappen naar Zelfbewustwording helpt om ons van beperkingen te bevrijden en manifesteert nog meer de liefde die we reeds zijn.

Figuur 1. Sathya Sai Baba's stappen naar Zelfbewustwording



Zelfvertrouwen - De ferme en standvastige overtuiging dat je het Zelf of liefde (*Atma*) bent. Dit leidt tot Zelfvoldoening.

Zelfvoldoening - Tevreden zijn met alleen je goddelijk Zelf en je niet langer laten verleiden door schijnbare bronnen van vreugde in de buitenwereld. Dit bereidt je voor op zelfopoffering.

Zelfopoffering - Het met liefde opofferen van elk gevoel van ego en afgescheidenheid van God. Dit leidt tot Zelfbewustwording.

Zelfbewustwording - De gewaarwording van je ware natuur als oneindige, onzelfzuchtige liefde die heel de schepping doordringt. In deze ervaring van eenheid is er alleen liefde.

Sathya Sai Baba wijst erop dat het gemeenschappelijke woord in de vier stappen Zelf is, dat hij als volgt definieert:

De termen 'Ik', God (*Brahman*), Atma en Zelf zijn allemaal synoniemen. Het 'Ik' zonder denkende geest is het Atma of Zelf in al zijn smetteloze zuiverheid. Het 'ik' in combinatie met de denkende geest is het onechte zelf. (...) Er is slechts één Atma of Zelf en dat is het 'Ik'. (...) In het universum is er niets anders dan het Zelf. Alle dingen die je ziet als bestaand in de waarneembare wereld zijn slechts weerspiegelingen van het ene Zelf. (...) Wat de mens van vandaag moet doen is voortdurend op het Zelf contempleren, om zich van het Zelf bewust te worden, om stevig gevestigd te worden in het Zelf, en om de gelukzaligheid van het Zelf te ervaren.
SSIB1990.11, <http://www.sssbpt.info/summershowers/ss1990/ss1990-11.pdf>

De echte naam van het Zelf (*Atma*) is liefde.
SSS 40.21: 15 december 2008, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume40/sss40-21.pdf>

Het woord 'Zelf' in Zelfvertrouwen, Zelfvoldoening en Zelfbewustwording verwijst dus naar ons goddelijk Zelf of God. Om deze reden heeft 'Zelf' in deze drie stappen een hoofdletter 'Z'. Het woord 'zelf' in zelfopoffering verwijst naar het onechte zelf of het denken, met zijn zelfzucht en verlangens, dat geofferd wordt. Daarom heeft 'zelf' in zelfopoffering een kleine letter 'z'.

De **symbolen en kleuren** voor de vier stappen zijn ook gebaseerd op Sathya Sai Baba's leringen en hebben diepe betekenis, zoals in figuur 2 wordt getoond.

Symbolen en kleuren voor Sathya Sai Baba's stappen naar Zelfbewustwording

Zelfvertrouwen

De **trompetschelp** staat **symbool** voor zelfvertrouwen omdat hij het machtige OM, de klank van het ware Zelf, doet weerklinken. De schelp wijst op de aanwezigheid van God en luidt de innerlijke geestelijke strijd en de uiteindelijke triomf in. De **kleur** is **Prasanthi geel** - als de ochtendzon luidt het ontwakende intellect de dageraad van waarheid in.

Zelfvoldoening

De **lotus** staat **symbool** voor Zelfvoldoening omdat ze onaangetaast is door de modder waaruit ze voortgekomen is. Zo is ook het Zelf onaangetaast door alles om zich heen. De **kleur** is **pastelgroen** - als van tere blaadjes, die naar het liefdevolle, vredige licht van het Zelf groeien.

zelfopoffering

De **fluit** staat **symbool** voor zelfopoffering, want als we hol en zonder ego zijn, zoals de fluit, blaast Gods liefdevolle wil ongehinderd door ons heen. De **kleur** is **Prasanthi roze** - als het zuivere hart van liefde, onzelfzuchtig en waar, aan God geofferd.

Zelfbewustwording

De **zon** staat **symbool** voor Zelfbewustwording, omdat het stralende Zelf altijd schijnt en ons en heel de schepping in een allesomvattend licht hult. De **kleur** is **Prasanthi blauw** - net als de onmetelijke en altijd aanwezige lucht is onze werkelijkheid oneindige, onzelfzuchtige liefde.

Elk van de vier stappen in de *Sadhana van liefde* omvat Sathya Sai Baba's definitie van die stap, hoe hij volbracht kan worden en een lijst van 18 ondersteunende sadhana's. De sadhana's voor de eerste drie stappen dragen bij tot het bereiken van elke stap. De sadhana's voor Zelfbewustwording zijn óf ondersteunende sadhana's, óf de ervaring van Zelfbewustwording op zich.

Sadhana's zijn geestelijke disciplines of oefeningen die de denkende geest zuiveren en stil maken en ons ondersteunen in onze reis naar Zelfbewustwording. De sadhana's zijn afkomstig van het Sadhanaprogramma voor Sai-jongeren van de *Sri Sathya Sai World Youth Conference* (juli 2007), de

negen punten van de gedragscode en de negen paden van devotie, en ook van andere sadhanastructuren uit Sathya Sai Baba's leringen.

In iedere stap zijn de 18 sadhana's gegroepeerd onder werk, aanbidding en wijsheid. Sathya Sai Baba vertelt ons dat wij allen deze drie stadia moeten doorlopen om onze eigen goddelijkheid te kunnen beseffen. Deze drie stadia zijn ook vervat in de naam SAI. 'S' staat voor 'Service' - werk of *karma yoga*, 'A' staat voor 'Adoration' - aanbidding of *bhakti yoga* en 'I' voor 'Illumination' - wijsheid of *jnana yoga* (SSS 28.30)

De *Bhagavad Gita* leert ons dat wij door goed en heilig werk ons hart kunnen zuiveren, dat wij door aanbidding eenpuntige gerichtheid van het denken kunnen bereiken en dat we door wijsheid de sluier van onwetendheid kunnen wegnemen en eenheid met God bereiken. Zo kan de mens goddelijk worden door werk, aanbidding en wijsheid.

SSIB 1979.29, <http://www.sssbpt.info/summershowers/ss1979/ss1979-29.pdf>

Raamwerk voor de Sadhana van liefde - Sathya Sai Baba's stappen naar Zelfbewustwording

Zelfvertrouwen

18 sadhana's gegroepeerd onder: werk, aanbidding, wijsheid

Zelfvoldoening

18 sadhana's gegroepeerd onder: werk, aanbidding, wijsheid

zelfopoffering

18 sadhana's gegroepeerd onder: werk, aanbidding, wijsheid

Zelfbewustwording

18 sadhana's gegroepeerd onder: werk, aanbidding, wijsheid

RICHTLIJNEN

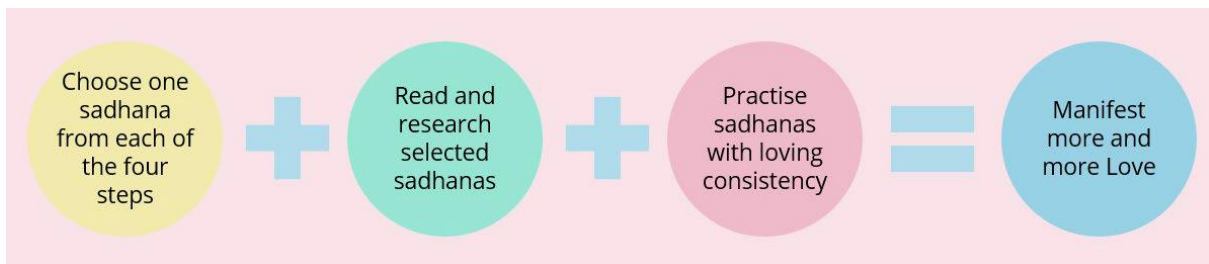
Kies één sadhana uit elk van de vier stappen Zelfvertrouwen, Zelfvoldoening, zelfopoffering en Zelfbewustwording. Het is niet nodig ook sadhana's uit de drie stadia van werk, aanbidding en wijsheid te nemen. Kies geleid door je geweten, de innerlijke stem van God, de sadhana's die voor jouw gevoel de meeste liefde aan de dag leggen en tot het besef leiden dat dezelfde goddelijkheid in allen aanwezig is als liefde. Je kunt je baseren op je huidige sadhana's, of deze in je vier gekozen sadhana's integreren - laat je leiden door je geweten. Let wel, jij kiest jouw weg naar Zelfbewustwording.

Lees en verdiep je in wat Sathya Sai Baba over elk van jouw gekozen sadhana's heeft gezegd.

Lees de citaten die bij elke sadhana worden gegeven en voel je vrij om zowel de links naar de oorspronkelijke toespraken als Sathya Sai Baba's leringen in ruimere zin te onderzoeken.

Beoefen je gekozen sadhana's liefdevol en consequent in de periode voorafgaand aan het Sathya Sai Internationaal Jongerenfestival in juli 2016. Het doel is om steeds meer liefde uit te drukken in je woorden, daden, gedachten, karakter en hart, zodat je hele ervaring van het leven liefde wordt. Zodra je gekozen sadhana's goed in je dagelijks leven zijn ingepast, kun je verdere keuzes maken die kunnen helpen je liefde uit te breiden tot een onzelfzuchtig omarmen van alles. Figuur 4 geeft een illustratie van deze richtlijnen.

Figuur 4. Richtlijnen voor de Sadhana van liefde



Kies een sadhana uit elk van de vier stappen

+ Lees en doe onderzoek over de gekozen sadhana's

+ Beoefen de sadhana's liefdevol en consequent

= Manifesteer steeds meer liefde

Naast deze persoonlijke sadhana's kunnen jongeren ervoor kiezen groepsgerichte sadhana's te doen. Jongerencoördinatoren worden aangemoedigd hun keuze met de jongeren, de jongerenadviseurs en de voorzitters van het centrum en de regio te bespreken.

Jongeren kunnen zelf bepalen hoe zij de interpretatie en beoefening van het programma *Sadhana van liefde* willen bevorderen. Zij kunnen de middelen en technieken vaststellen voor de toepassing en begeleiding van de sadhana's en het bespreken van het nut van de beoefening van hun sadhana's. Methodes die bij eerdere jongerenprogramma's voor geestelijke discipline succesvol bleken zijn:

- een dagboek met persoonlijke reflectie
- je zelf gadeslaan
- ondersteuning van elkaar of mentorschap
- wekelijkse of tweewekelijkse studiekringen
- toepassing van diverse technieken zoals overleg via Skype, WhatsApp en online forums

Het delen van succesvolle beoefeningen en positieve resultaten wordt aangemoedigd.

EEN GODDELIJKE KANS

Het programma *Sadhana van liefde* is goedgekeurd door de Sathya Sai International Organisation, de Sathya Sai International Youth Festival Committee en de oudere jongeren wereldwijd. Het programma biedt alle Sathya Sai jongeren, ook zij die het festival niet bijwonen, de goddelijke kans hun gekozen sadhana's liefdevol te beoefenen. Dit zal helpen om hun hart en leven met liefde te vullen en hun eigen Zelfbewustwording te bespoedigen ten gunste van heel de mensheid.

Hislop: 'Swami, wilt u nog eens het doel van de Amerikaanse Sathya Sai Organisatie aangeven of definiëren?'

Sai: 'Niet alleen de Amerikaanse, het is het doel voor de Sathya Sai Organisaties wereldwijd. Mensen over de hele wereld weten niet dat zij goddelijk zijn. Zij beseffen niet eens wat het betekent een mens te zijn. Zij zitten vol ego, boosheid, hebzucht, afgunst, begeerte en haat. Dit zijn geen menselijke kwaliteiten; ze zijn dierlijk.

Als Sai toegewijden niet minstens menswaardig zijn, vrij van dierlijke eigenschappen of kenmerken, hoe kunnen zulke toegewijden anderen spiritueel advies geven? Zulke adviezen hebben geen effect. Daar toegewijden globaal gezien nog niet vrij zijn van dierlijke eigenschappen, behoren er in elk Sathya Sai Baba centrum twee of drie leden te zijn die als echte mensen leven.

Het individu maakt niet alleen vorderingen. Hij staat niet los van de maatschappij en hij moet zijn steentje bijdragen om de maatschappij te verheffen. Daarom worden de inspanningen van het individu om zich van dierlijke eigenschappen te bevrijden en een spiritueel leven te leiden niet voor hemzelf gedaan, maar voor al Gods schepselen. Al het werk om zich vrij te maken van dierlijke eigenschappen wordt gedaan in liefde voor God en in Zijn naam en met Zijn hulp.

Ieder lid van het Sathya Sai Baba centrum dient heel hard te werken om de kwaliteit van zijn leven te zuiveren, met als doel een volmaakt leven, een ideaal leven te leiden en een ideaal voorbeeld te zijn van de goddelijke leringen van Sathya Sai Baba.

De wereld zal gehoor geven aan het ideale leven van een Sai toegewijde. De wereld hunkert naar het ideale leven en zal uit zichzelf zo'n leven overnemen als het in zicht komt. Men zal reageren en men zal zo'n leven gaan volgen.'

CWBSSSB, pp.180-181 or http://media.radiosai.org/journals/Vol_05/01JUN07/02-conversations.htm

Wanneer iemand hunkert naar het kostbare doel van Zelfbewustwording, zullen alle krachten van de wereld en heel de schepping die persoon helpen en alle bijstand verlenen. (...) Mik hoog, zet je in voor het hoogste avontuur - dan zal alles erop gericht zijn jou naar het doel te leiden.

SSS 9.25: 17 oktober 1969, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume09/sss09-25.pdf>

SADHANA SAMENVATTING

Geleid door je geweten, de innerlijke stem van God, kies en beoefen je één sadhana uit elk van de vier stappen die voor jou de meeste liefde uitdrukt en respectievelijk:

- het grootste geloof en vertrouwen in je goddelijk Zelf ontwikkelt - ZELFVERTROUWEN
- de grootste voldoening in je goddelijk Zelf ontwikkelt - ZELFVOLDOENING
- jou in staat stelt het onechte zelf of ego te offeren - ZELFOPOFFERING en
- leidt tot bewustwording van het Zelf - ZELFBEWUSTWORDING

1. ZELFVERTROUWEN

Geleid door je geweten kies en beoefen je één sadhana uit de hieronder vermelde 18 sadhana's betreffende Zelfvertrouwen die de meeste liefde uitdrukt en het grootste geloof en vertrouwen in je goddelijk Zelf ontwikkelt. Voor Sathya Sai Baba's advies over deze sadhana's kun je het hoofdstuk Zelfvertrouwen raadplegen.

Werk

- Sadhana 1.1 - Ga om met goed gezelschap en vermijd slecht gezelschap.
- Sadhana 1.2 - Deel verhalen over Sathya Sai Baba en de voordelen van beoefening van zijn leringen met andere toegewijden.
- Sadhana 1.3 - Ontwikkel vertrouwen in de geschriften van je religie en beoefen oprecht de leringen ervan.

Aanbidding

- Sadhana 1.4 - Neem enthousiast deel aan devotieel zingen.
- Sadhana 1.5 - Overdenk je ervaringen met Sathya Sai Baba, waarbij je zijn liefde en genade beschouwt.
- Sadhana 1.6 - Mediteer en bid dagelijks.
- Sadhana 1.7 - Reciteer de Gayatri mantra.
- Sadhana 1.8 - Beoefen de schriftelijke herhaling van Gods naam (*likhita japa*) met heel je hart en volle concentratie.
- Sadhana 1.9 - Reciteer Gods naam (*namasmarana*) met een hart vol liefde.

Wijsheid

- Sadhana 1.10 - Leer Sathya Sai Baba kennen door dagelijks over zijn leven en leringen en ook over de ervaringen van toegewijden met hem te lezen. Zie Appendix 1 voor aanbevolen lectuur.
- Sadhana 1.11 - Leer het leven kennen van enkele grote zielen en avatars waar Sathya Sai Baba over sprak kennen. Zie Appendix 1 voor aanbevolen lectuur.
- Sadhana 1.12 - Luister naar *Radio Sai Discourse Stream* en breng het geleerde in praktijk.
- Sadhana 1.13 - Neem deel aan wekelijkse studiekringen voor jongeren over Sathya Sai Baba's leringen, inclusief de toespraken van de Wereldjongerenconferentie, en breng het geleerde in praktijk.
- Sadhana 1.14 - Besef dat je geliefde Sai altijd met je, in je en om je heen is.
- Sadhana 1.15 - Beschouw alles wat je overkomt als voor je eigen bestwil.
- Sadhana 1.16 - Leer je geweten, de innerlijke stem van God, te volgen.
- Sadhana 1.17 - Bezin je voortdurend op Sathya Sai Baba's vijf affirmaties.
- Sadhana 1.18 - Zing de bhajan: 'Ik ben God, ik ben God' en andere bhajans over je goddelijk Zelf.

2. ZELFVOLDOENING

Geleid door je geweten kies en beoefen je een sadhana uit de hieronder vermelde 18 sadhana's betreffende Zelfvoldoening die de meeste liefde uitdrukt en het grootste geloof en vertrouwen in je goddelijk Zelf ontwikkelt. Voor Sathya Sai Baba's advies over deze sadhana's kun je het hoofdstuk over Zelfvoldoening raadplegen.

Werk

- Sadhana 2.1 - Geef vier slechte gewoontes op: eten van vlees, drinken van alcohol, roken en gokken.
- Sadhana 2.2 - Vervang geestdodende en prikkelende zintuiglijke indrukken door zuivere zintuiglijke indrukken.
- Sadhana 2.3 - Ontwikkel geduld en verdraagzaamheid (*kshama*).
- Sadhana 2.4 - Bevorder goede gedachten en schuif slechte gedachten terzijde.
- Sadhana 2.5 - Spreek rustig, liefdevol en spaarzaam en vermijd geroddel over anderen.
- Sadhana 2.6 - Geef blijk van goed gedrag door alleen uit liefde te handelen.
- Sadhana 2.7 - Let op je woorden, handelingen, gedachten, karakter en hart (Engels: WATCH - Words, Actions, Thoughts, Character, Heart).
- Sadhana 2.8 - Beoefen eenheid van gedachte, woord en daad.
- Sadhana 2.9 - Beoefen de vijf menselijke waarden door liefde uit te drukken in je gedachten, woorden, daden, gevoel en begrip.

Aanbidding

- Sadhana 2.10 - Wees dankbaar voor alles wat God en anderen voor jou hebben gedaan.
- Sadhana 2.11 - Vereer de voeten of voetafdrukken van de Heer in je gedachten.
- Sadhana 2.12 - Bid met het volle vertrouwen dat het beeld of de afbeelding levend is en vervuld is met bewustzijn en kracht.
- Sadhana 2.13 - Behandel je moeder, vader, leerkracht, gast en ieder ander die je ontmoet zoals je Swami zou behandelen.
- Sadhana 2.14 - Draag al je gedachten, woorden en daden op aan God als een vorm van aanbidding.
- Sadhana 2.15 - Zie God in alles en heb eerbied voor de natuur en al het leven.

Wijsheid

- Sadhana 2.16 - Maak je geweten tot je Meester
- Sadhana 2.17 - Beoefen gelijkmoedigheid
- Sadhana 2.18 - Maak voortdurend onderscheid tussen het blijvende en het tijdelijke.

3. ZELFOPOFFERING

Geleid door je geweten kies en beoefen je een sadhana uit de hieronder vermelde 18 sadhana's betreffende zelfopoffering die de meeste liefde uitdrukt en de opoffering van het onechte zelf of ego mogelijk maakt. Voor Sathya Sai Baba's advies over deze sadhana's kun je het hoofdstuk over zelfopoffering raadplegen.

Werk

- Sadhana 3.1 - Verwijder de zes vijanden van de mens - begeerte, boosheid, hebzucht, illusie, hoogmoed en jaloezie.
- Sadhana 3.2 - Stel grenzen aan wensen, verspil geen voedsel en besteed de besparing aan diensten voor behoeftigen.
- Sadhana 3.3 - Stel grenzen aan wensen, verspil geen geld en besteed de besparing aan diensten voor behoeftigen.
- Sadhana 3.4 - Stel grenzen aan wensen en verspil geen tijd.
- Sadhana 3.5 - Stel grenzen aan wensen en verspil geen energie.
- Sadhana 3.6 - Breng vreugde/JOY in praktijk - Jezus eerst, dan anderen (Others) en als laatste jijzelf (Yourself).
- Sadhana 3.7 - Dien je gezinsleden met liefde en onthechting en houd je huis en omgeving schoon.
- Sadhana 3.8 - Doe belangeloze dienstverlening binnen de Sathya Sai Internationale Organisatie.
- Sadhana 3.9 - Doe belangeloze dienstverlening met de Sathya Sai Internationale Organisatie in de bredere samenleving.
- Sadhana 3.10 - Neem deel aan de onderwijsprogramma's van de Sathya Sai Internationale Organisatie voor kinderen
- Sadhana 3.11 - Help immer, kwets nimmer.

Aanbidding

- Sadhana 3.12 - Sluit vriendschap met Sathya Sai Baba en neem hem overal met je mee.
- Sadhana 3.13 - Geef je gevoelens van voorkeur en afkeer op.
- Sadhana 3.14 - Beoefen geven en vergeven.
- Sadhana 3.15 - Zie al het werk als Gods werk

Wijsheid

- Sadhana 3.16 - Wees je er voortdurend van bewust dat God de doener is en jij het instrument bent.
- Sadhana 3.17 - Ontwikkel onthechting.
- Sadhana 3.18 - Geef je ego over aan God.

4. ZELFBEWUSTWORDING

Geleid door je geweten kies en beoefen je een sadhana uit de hieronder vermelde 18 sadhana's betreffende Zelfbewustwording die de meeste liefde uitdrukt en tot bewustwording van het Zelf leidt. Voor Sathya Sai Baba's advies over deze sadhana's kun je het hoofdstuk over Zelfbewustwording raadplegen.

Werk

- Sadhana 4.1 - Verricht elke handeling zonder verlangen als een offer aan God (*nishkama karma*).
- Sadhana 4.2 - Heb allen lief, dien allen.

Aanbidding

- Sadhana 4.3 - Ontwikkel liefde (*prema*).
- Sadhana 4.4 - Wees gelukkig en maak anderen gelukkig.
- Sadhana 4.5 - Geef blijk van gelukzaligheid, die je ware aard is.
- Sadhana 4.6 - Ontwikkel het gevoel van eenheid.
- Sadhana 4.7 - Beoefen goddelijke visie en zie alles als God.
- Sadhana 4.8 - Beoefen Sathya Sai Baba's lichtmeditatie.

Wijsheid

- Sadhana 4.9 - Lees verheffende literatuur over het Zelf. Zie Appendix 1 voor aanbevolen lectuur.
- Sadhana 4.10 - Bewaar zoveel mogelijk uiterlijke en innerlijke stilte.
- Sadhana 4.11 - Ontwikkel concentratie.
- Sadhana 4.12 - Maak je geest gedurende minsten elf seconden kalm en stil.
- Sadhana 4.13 - Wees de getuige.
- Sadhana 4.14 - Breng voortdurend integraal (allesomvattend) bewustzijn in praktijk.
- Sadhana 4.15 - Beoefen 'niet dit, niet dit' (*neti, neti*).
- Sadhana 4.16 - Doe Zelfonderzoek om je van je goddelijk Zelf bewust te worden.
- Sadhana 4.17 - Bezin je voortdurend op de vier grote zinspreuken (*Mahavakya's*).
- Sadhana 4.18 - Bezin je op het Zelf (*Atma*).

1. ZELFVERTROUWEN

Sathya Sai Baba vertelde ons dat Zelfvertrouwen de grondslag van het spirituele pad (SSS 34.18) en de belangrijkste kwaliteit in het leven is (SSS 34.23). Het leidt tot Zelfvoldoening, zelfopoffering en Zelfbewustwording (SSS 34.18). Daarom is het van essentieel belang dat wij begrijpen wat hij met Zelfvertrouwen bedoelt, hoe het ontwikkeld kan worden en hoe wij met liefde sadhana's beoefenen die bevorderlijk daarvoor zijn.

Wat bedoelt Sathya Sai Baba met Zelfvertrouwen?

Van wezenlijk belang voor het spirituele leven is Zelfvertrouwen, de overtuiging dat je het Zelf (*Atma*) bent.

CWBSSS, p. 88 of http://media.radiosai.org/journals/Vol_04/01MAY06/conversation.htm

Wie is een echt mens? Iemand die niet verandert; iemand wiens vertrouwen in het Zelf (*Atma tattva*) vast en stabiel is. Dat is Zelfvertrouwen.

SSS 42.4: 21 februari 2009, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume42/sss42-04.pdf>

Hoe ontwikkel je Zelfvertrouwen?

Geef het ego (*ahamkara*) geen ruimte door je met het lichaam te vereenzelvigen. 'Ik' komt niet overeen met het lichaam, maar met het eeuwige en onsterfelijke *Atma*, dat niet bezoedeld is door ego, arrogantie en zedeloosheid. Alleen door zo'n vertrouwen in het Zelf (*Atma-vishvasa*) kan men anderen een ideaal voorhouden. De huidige mens begrijpt de betekenis van Zelfvertrouwen niet. Allereerst moet men geloof in zichzelf krijgen.

SSS 36.8: 14 april 2003, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume36/sss36-08.pdf>

Beschouw Zelfvertrouwen als de belangrijkste kwaliteit in het leven. Zonder Zelfvertrouwen kun je nooit gelukzaligheid bereiken. Probeer dus Zelfvertrouwen te ontwikkelen, om een goed leven te kunnen leiden. Jij bent zelf God; God is de eeuwige bewoner van je hart. Daarom is niets groter dan je eigen hart. Heb iedereen lief en haat niemand. (...) Wanneer je dit beginsel in praktijk brengt, kan ook jij de goddelijkheid die Sai Baba is bereiken. Hoe komt het dat Sai zo'n grote faam heeft verworven? Dat komt alleen door Zijn liefde. Deze liefde is mijn ware bezit en schat. Jullie dienen ook het goede voorbeeld in de maatschappij te geven door Zelfvertrouwen te ontwikkelen en door je liefde met anderen te delen.

SSS 34.23: 23 november 2001, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume34/sss34-23.pdf>

Als je geen Zelfvertrouwen hebt, ben je niet in staat veel te bereiken, ook al heb je geloof en toewijding. Je kunt vertrouwen in je eigen Zelf hebben, maar als je geen toewijding en geloof hebt, kom je ook niet verder. Toewijding en Zelfvertrouwen zijn als het negatieve en positieve. De combinatie van deze twee stellen ons in staat onze heilige verwachting in vervulling te doen gaan.

SSIB 1977.10, <http://www.ssbpt.info/summershowers/ss1977/ss1977-10.pdf>

Iedereen dient zichzelf deze vraag te stellen: grote zielen (*mahatma's*) en wijzen waren net als ik mensen van vlees en bloed. Als zij volmaaktheid konden bereiken, kan ik dat ook als ik hun methode volg.

Prema Vahini, p.5, <http://www.ssbpt.info/vahinis/Prema/PremaVahiniInteractive.pdf>

Sadhana's

Kies en beoefen één van de volgende sadhana's betreffende Zelfvertrouwen die de meeste liefde uitdrukt en het grootste geloof en vertrouwen in je goddelijk Zelf ontwikkelt. Laat je hierbij leiden door je geweten.

Werk

○ **Sadhana 1.1 - Ga om met goed gezelschap en vermijd slecht gezelschap.**

Shankara (...) benadrukte het grote belang van omgang met goed gezelschap (*satsang*). Hij stelde dat goed gezelschap of satsang een belangrijke en zelfs de eerste stap naar bevrijding is. Wanneer we nagaan wat het woord satsang betekent, kunnen we het uitleggen als vriendschap met goede mensen. (...) Alle goede mensen hebben gemeen dat hun gedachten aangenaam zijn. Hun handelingen zijn vriendelijk en hun ideeën zijn goed. Goede mensen herken je aan de zachtaardigheid van hun gedachten, woorden en daden.

Een klein voorbeeld. Als een blok zwart houtskool vlakbij een roodgloeiend vuur wordt gelegd, begint het gedeelte van het houtskool dat in contact komt met het vuur ook te gloeien. In deze analogie is het zwarte houtskool jouw onwetendheid. Het roodgloeiende vuur is het goede gezelschap. Door samenkomst van de twee wordt alleen het deel van je onwetendheid dat aan de effecten van goed gezelschap wordt blootgesteld opgeheven. Maar door sadhana of oefeningen als een ventilator te gebruiken en zo het contactgebied te vergroten, wordt het hele gebied van onwetendheid roodgloeiend. Het is dus niet voldoende om alleen in gezelschap van goede mensen te zijn. Je moet ook de sadhana van *prema* of liefde beoefenen en dierbaar worden voor de goede mensen. Dat is nodig. (...)

Jullie jonge mensen hebben nu de geschikte leeftijd bereikt om contact te zoeken met mensen die goed en edelmoedig van karakter zijn en de weg te kiezen die je wilt nemen. Ik hoop zeker dat jullie allen die hier bijeen zijn naar zulk goed gezelschap zullen streven en zo'n goede weg zullen kiezen. Verwerf de kwaliteiten van waarheid, liefde en verdraagzaamheid, en ook opoffering. Deze fase van je leven is als de ochtendfase van de dag. Als je bij de start van je leven je geest op het goede en op God richt, zul je je leven zo beginnen dat je niet gekweld wordt door slechte eigenschappen en het ego, door jaloezie en andere onwenselijke eigenschappen. (...)

Goed gezelschap brengt je tot onthechting en door onthechting zul je Zelfbewustwording bereiken. (...) Dan zul je in staat zijn de wezenlijke aard van het Zelf (*Atma-tattva*) te beseffen en vertrouwen te doen groeien in je eigen bekwaamheid en jezelf. Ik hoop dat jullie in de toekomst blijven omgaan met goede mensen en elk slecht gezelschap uit de weg gaan.

SSIB 1973.5: May 24, 1973, <http://www.sssbpt.info/summershowers/ss1973/ss1973-05.pdf>

○ **Sadhana 1.2 - Deel verhalen over Sathya Sai Baba en het nut van beoefening van zijn leringen met andere toegewijden.**

Trek je geest terug van wereldse gedachten en vestig hem op God, de Heer die alle harten bekoort. Ik zal jullie in de goddelijke wijsheid (*Bhagavat-tattva*) onderrichten. Luister ernaar met heel je hart. Geen activiteit is heiliger dan deze. Geen spirituele inspanning, discipline of gelofte kan groter zijn. *Bhagavatha Vahini*, p.216, www.srisathyasai.org.in/pdf/bhagavatha_vahini.pdf

Het toneelspel opgevoerd door de avatar en de toegewijden die naar hem aangetrokken worden, is het onderwerp van de *Bhagavata*. Het luisteren ernaar bevordert de bewustwording van God. Veel wijzen hebben getuigd van de doeltreffendheid en de *Bhagavata* hoog geprezen.

Bhagavatha Vahini, p.4, www.srisathyasai.org.in/pdf/bhagavatha_vahini.pdf

De naam *Bhagavata* is van toepassing op elk verslag over ervaringen van hen die contact met God en met aan God toegewijde mensen hebben gehad. (...) Met *Bhagavata* hebben we ook hen die innig

gehecht zijn aan God, die het gezelschap van God nastreven, voor ogen. Als zodanig is het boek *Bhagavatam* uiterst kostbaar, is het pure noodzaak. Het gezelschap van zulke Bhagavata's voedt je eigen toewijding. Alleen als je genoeg scheidt in godgewijde gedachten zul je er vreugde aan beleven. Om dat genoeg op te wekken, vertelt de *Bhagavatam* de serieuze onderzoeker verhalen die gaan over goddelijke incarnaties. Dan krijg je het vurige verlangen om door alle niveaus van bewustzijn heen de aangrijpende ontroering van God te ervaren. Wie dit intens verlangen heeft, kan een ware Bhagavata zijn.

Bhagavatha Vahini, p.12, <http://www.ssbpt.info/english/vbhagavatha.htm>

Het Universeel Absolute dat geen geboorte kent, dat vormloos, onzichtbaar en oneindig is, nam bij vele gelegenheden begrenzingen van naam en vorm aan, concretiseerde zich als Avatar en gaf talloze malen blijk van goddelijke tussenkomst en genade. Hierdoor en ook door de kenmerken die werden overgenomen en de ideeën die werden doorgegeven, redde God de mensheid van de ondergang. Zij die het verhaal van deze glorie bezingen, zij die gretig naar de zang luisteren, zij die de meegedeelde lessen in zich opnemen en verwerken - zij zijn de ware toegewijden. Zij zijn de *Bhagavata's*, degenen die het in de *Bhagavatam* uitgestippelde pad volgen. Bhagavata verbindt de toegewijde (*bhakta*) met God (*Bhagavan*); dat wil zeggen, het verhaal vervult je met God en verandert je in goddelijkheid.

Bhagavatha Vahini, p.98, <http://www.ssbpt.info/english/vbhagavatha.htm>

o **Sadhana 1.3 - Ontwikkel geloof in de geschriften van je religie en beoefen oprecht de leringen ervan.**

Zelfvertrouwen is een must voor elke student. (...) Studenten moeten geloof ontwikkelen in de morele gedragscodes, die in de geschriften over goed gedrag (*Dharma-shastra's*) zijn voorgeschreven, in plaats van ze te veronachtzamen. De oude epische geschriften (*Purana's*) voorzien in basis idealen voor ons welzijn en onze vooruitgang.

Vidya Vahini, p.50, <http://www.ssbpt.info/english/vvidya.htm>

Toegewijde: Wat is in de wereld dan het pad?

Swami: Wel, juist daarvoor hebben wij de *Veda's*, *Shashtra's*, *Purana's* en *Ithihasa's* (diverse geschriften). Bestudeer ze, houd je aan het pad dat ze onderwijzen en ondervind ze. Leer hun betekenis en de strekking van hun boodschap van geleerden (*pundits*). Breng ze in praktijk en mediteer op de Allerhoogste (*Paramatma*) als de goeroe en als God. Dan zullen die boeken zelf jou als je goeroe helpen.

Sandeha Nivarini, p.9, <http://www.ssbpt.info/vahinis/Sandeha/SandehaNivariniInteractive.pdf>

Namen kunnen verschillen, de benadrukte aspecten kunnen verschillen, maar de Almachtige Voorzienigheid wordt omschreven als Absoluut en Eeuwig. De terminologie kan verschillen, maar het concept niet. God kan vermeld worden als Allah, gebed kan *namaaz* genoemd worden, priesters heten misschien *kaajees*, schriftkenners kunnen als *mullahs* begroet worden, de Bijbel kan de vorm van de heilige Koran hebben. Maar de onderstroom van stimulerende kracht in al die gevallen is liefde, liefde van alle wezens naar alle wezens. De grondleggers hadden altijd de eenheid van al het leven en de gestaag vorderende voortgang van de mens, van louter mens-zijn naar de hoogten van goddelijkheid, voor ogen.

Sai wil dat de volgelingen van elke religie geloof krijgen in de voortreffelijkheid van hun eigen religie en door hun eigen intensieve beoefening de geldigheid ervan gaan beseffen. Dat is de Saireligie, de religie die alle religies voedt en koestert en hun gemeenschappelijke grootsheid benadrukt. Omarm deze religie, volmondig en blij.

SSS 13.23: 1 oktober 1, 1976, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume13/sss13-23.pdf>

Voor meer informatie, zie SSS 13.23: 1 oktober 1976, *The Sai Religion*, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume13/sss13-23.pdf>

Aanbidding

o **Sadhana 1.4 - Neem enthousiast deel aan devotieel zingen.**

Zie devotieel zingen (*bhajan*) als onderdeel van je geestelijke training, die belangrijk is om de gehechtheid aan vergankelijke dingen te verminderen, je zuiver en sterk te maken en je uit de kringloop van geboorte en dood en daaruit voortvloeiende ellende te bevrijden. Het kan misschien een zwak middel lijken voor zo'n vreselijke kwaal. Niettemin is het een wondermiddel.

'The Holy Man and the Psychiatrist', p. 132

Samenzang vraagt om oprecht, gevoelvol zingen, wat het hart van de luisteraars beroert. Zing met hart en ziel. (...) Bovendien, als er met vuur gezongen wordt, helpt het om alle slechte gedachten uit te bannen. Melodieuze muziek kan de Heer en ook alle deelnemers ontroeren. (...) Zing met zoveel liefde voor God dat je jezelf vergeet. Wanneer je de lof van God bezingt met een zuiver hart, zul je je omgeving, je land en de wereld zuiveren.

SSS 30.10: 11 april 1997, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume30/sss30-10.pdf>

Denk eens in, wanneer alle deelnemers aan de samenzang in harmonie zingen, hoeveel heilige trillingen geproduceerd worden en hoeveel goddelijke energie vrijkomt! Hoeveel veranderingen kunnen deze trillingen teweegbrengen wanneer de wereld ermee vervuld wordt! Als je alleen zingt, leg je je hart in het lied. Maar als velen samen zingen, krijgt het lied goddelijke kracht.

SSS 24.4: 13 februari 1991, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume24/sss24-04.pdf>

Devotieel zingen (*bhajan*) moet welbehagen, liefde, vervoering verspreiden; het moet de vervuilde atmosfeer zuiveren; het moet allen uitnodigen in de vreugde en vrede te delen. Gezamenlijk bhajans zingend door de straten gaan (*nagar-sankirtan*) moet devotie en liefde uitstralen. De gelukzaligheid die ik van lofzang krijg, kan ik van niets anders krijgen. Dat is de reden waarom ik dit zo benadruk. Vul ieder ogenblik met energie, enthousiasme en inspanning.

SSS 11.29: 23 juli 1971, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume11/sss11-29.pdf>

Devotieel zingen (*bhajan*) wekt een verlangen in je op de waarheid te ervaren, een glimp van de schoonheid die God is op te vangen, de gelukzaligheid die het Zelf is te proeven. Het moedigt je aan in jezelf te duiken en oprecht je ware Zelf te zijn. Zodra eenmaal de wens naar deze zoektocht opkomt, is het pad eenvoudig. Dan hoef je alleen nog maar eraan herinnerd te worden dat je goddelijk bent. (...) Oefeningen zoals devotieel zingen verheffen de geest en sporen de mens aan de bron van eeuwige vreugde die in hem ligt te zoeken en te vinden. (...) Maak het tot een levenslange bhajan, van aanbidding, van de pelgrimsreis naar de innerlijke God.

SS 11.14: 24 februari 1971, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume11/sss11-14.pdf>

Ga voor meer citaten naar: *Quotes on devotional singing*, <http://www.sathyasai.org/devotion/songs/songs.html>

o **Sadhana 1.5 - Overdenk je ervaringen met Sathya Sai Baba, waarbij je aan zijn liefde en genade denkt.**

Als je niet bij Swami bent, wordt door je te herinneren dat hij dit of dat doet, de batterij weer 'opgeladen'. Dat is ook echte meditatie. Meditatie is voortdurend innerlijk onderzoek over wie ik ben, wat is waar, wat is ego gedrag, wat is liefdevol en wat is liefdeloos. Meditatie is denken aan spirituele beginselen, nagaan hoe je wat Baba zegt op jezelf kunt toepassen en dergelijke.

CWBSSSB, p.134 of http://media.radiosai.org/journals/Vol_05/01JAN07/02-conversations.htm

Shuka antwoordde: 'O koning, houd uw geest af van wereldse gedachten en vestig hem op God (*Hari*), de Heer die alle harten bekoort. Ik zal u in de goddelijke wijsheid instrueren. Luister ernaar met heel uw hart; er is geen activiteit heiliger dan dat. Een grotere geestelijke oefening, discipline of gelofte bestaat niet. Het menselijk lichaam is een waardevolle boot; het verhaal van Hari is het roer en

deze wereld, deze voortdurende stroom van veranderingen (*samsara*), is de zee. Hari is de veerman. Vandaag is deze heilige uitrusting voor u beschikbaar.

Bhagavatha Vahini, p.97, <http://www.sssbpt.info/vahinis/Bhagavatha/BhagavathaVahiniInteractive.pdf>

Zij die met innige toewijding naar deze verhalen luisteren (en niet alleen horen), zich op de waarde en betekenis bezinnen en handelen naar het licht dat over hun geest straalt, zullen opgaan in de gelukzaligheid waarvan de Heer, *Vasudeva* (naam voor Krishna), de belichaming is. Hun hart wordt gevuld met de zoete nectar van de personificatie van betoverende charme, en zij zullen de gelukzaligheid van eenheid (*advaita ananda*) ervaren. De hoogste geestelijke discipline is de recitatie van Gods naam met volle waakzaamheid van denken, spreken en voelen (*manas, vak, kaya*) en het luid bezingen van Zijn glorie. Er bestaat geen betere geestelijke discipline.

Bhagavatha Vahini, p.102, <http://www.sssbpt.info/vahinis/Bhagavatha/BhagavathaVahiniInteractive.pdf>

In deze unieke avatar (Krishna) is iedere handeling een verbazingwekkend wonder. Zelfs als hij boos was, kon hij niet anders dan zijn overvloed van liefde tonen. Liefde waarin zijn compassie ongehinderd stroomde. Door hem te zien, aan te raken en te spreken (*darshan, sparshan, sambhashan*) kon men bevrijding verdienen. Hij schonk aan hen die zijn naam in gedachten hielden onsterfelijkheid. De koeienhoeders, onder wie Krishna leefde en zich bewoog, proefden steeds weer de nectar van verrukking als zij getuige waren van zijn daden, of aan hem dachten.

Bhagavatam omvat de verhalen van alle incarnaties van de Heer (*Bhagavan*). Alle incarnaties waren de manifestatie van dezelfde Gopala (Krishna), uit Vishnu's hemelse verblijf (*Vaikunta*). Het verhaal van elke avatar is slechts het verhaal van *Vasudeva* (Krishna), uit wie ze verzezen en in wie ze opgingen. Die goddelijke kracht is de ondersteunende factor voor zowel alle goddelijke incarnaties als alle levende wezens.

Bhagavatha Vahini, p.125, <http://www.sssbpt.info/vahinis/Bhagavatha/BhagavathaVahiniInteractive.pdf>

Bhagavatam verbindt de toegewijden (*bhakta*) met God (*Bhagavan*); dat wil zeggen, het verhaal vervult je met God en verandert je in goddelijkheid.

Bhagavatha Vahini, p.198, <http://www.sssbpt.info/vahinis/Bhagavatha/BhagavathaVahiniInteractive.pdf>

o **Sadhana 1.6 - Mediteer en bid dagelijks**

Meditatie is het proces waardoor de geest leert zich te concentreren. Als gevolg van meditatie op het hoogste Zelf (*Paramatma*) trekt de geest zich terug van zintuiglijke objecten en de zintuiglijke wereld. Tegelijkertijd moet het intellect (*buddhi*) zijn gezag doen gelden en de geest (*manas*) opdragen geen enkele gedachte te koesteren, behalve de gedachte van de fundamentele Basis (*Atma*). Wanneer hij zijn fundamentele waarheid eenmaal kent, laat de geest zich niet meer door het voorbijgaande, het onwerkelijke en onzalige misleiden. In plaats daarvan zal hij de opbloei van vreugde, geluk en waarheid verwelkomen en niet meer beïnvloed worden door zorgen en verdriet.

Dhyana Vahini, p.10, <http://www.sssbpt.info/english/vdhiana.htm>

Reciteer voordat je begint te mediteren *Soham*, waarbij je inademt met 'So' en uitademt met 'ham'. *Soham* betekent: 'Hem ben ik'. Het vereenzelvigd je met het Oneindige en verruimt je bewustzijn. Harmoniseer je ademhaling en gedachten. Adem rustig en natuurlijk; maak het niet geforceerd en moeizaam. Langzame ademhaling brengt de emoties tot rust. De ontspannen gemoedstoestand als gevolg van dit reciteren van *Soham* is een voorwaarde voor een nuttige meditatie sessie.

SSS 9.6: 10 mei 1969, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume09/sss09-06.pdf>

Houd de aandacht boven de bovenlip, tussen de twee neusgaten, net voor de neusbrug. Adem in door het linker neusgat, terwijl je het rechter neusgat met de rechter duim sluit. Bij de inademing klinkt het 'So' (Hij); dan adem je uit door het rechter neusgat, terwijl je het linker neusgat sluit. Bij de uitademing klinkt het 'ham' (ik). Adem langzaam en rustig in en uit, je bewust van het identiek-zijn

van Hij (God) en ik (jezelf) wat het verkondigt, totdat het ademen en het bewustzijn een ongemerkt proces worden. Houd de aandacht er als een wachter bij, om de in- en uitademing waar te nemen, om met het innerlijk oor te luisteren naar het *Soham* dat de adem fluistert en om getuige te zijn van de bevestiging dat jij God bent, die de essentie van het universum is. Dit is de meditatie die zal zegevieren.

SSS 10.34: 22 november 1970, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume10/sss10-34.pdf>

Hierna mediteer je op je eigen favoriete naam en vorm van God, met de toevoeging van *Om*. Hierbij mag je niet afdwalen met je gedachten en moet je stabiel en rustig blijven. Laat geen gedachten aan afgelopen gebeurtenissen, geen spoor van boosheid of haat en geen herinnering aan enig verdriet tussenbeide komen. Als ze zich toch opdringen, sta er dan niet bij stil; om ze tegen te gaan kun je gedachten koesteren die je enthousiasme voor meditatie voeden. (...)

Herhaling van Gods naam en meditatie dienen om tot onverdeelde, op één punt gerichte aandacht voor de Heer te komen. (...) Het enige resultaat van de herhaling van goddelijke namen en meditatie is dat de naar buiten gerichte aandacht naar binnen wordt gekeerd en dat het innerlijk oog de werkelijkheid van atmische gelukzaligheid waarneemt. (...)

Totdat het doel van meditatie is bereikt, moet je de gebruikelijke discipline van zithoudingen (*asana's*) blijven volgen. Na bereiking van het doel, dat wil zeggen nadat het denken (*manas*) en het intellect (*buddhi*) overwonnen en onder controle gebracht zijn, kun je overal waar je ook zit, op bed, in een stoel, op een rots of in een auto, in meditatie opgaan.

Dhyana Vahini, p.11-14, <http://www.sssbpt.info/english/vdhyana.htm>

Wat wordt bedoeld met meditatie? Altijd en onder alle omstandigheden denken aan God is ware meditatie. Vestig God in je hart en doe je plichten met het gevoel dat God de basis van alles is. Alleen dan kun je een ware toegewijde worden genoemd. Waarheen je ook gaat, wat je ook doet, erken de waarheid dat er slechts één God is en dat Hij overal aanwezig is.

SSS 38.12: May 23, 2005, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume38/sss38-12.pdf>

Iedereen heeft het recht tot deze hoge mate van succes te komen. Ik zeg dit niet zomaar op rustige toon; ik verkondig dit luid genoeg, zodat het in alle windstreken te horen is. Weet dit, mediteer en boek vooruitgang! Mediteer en verbeter je! Word het ware innerlijk zelf (*atma*) bewust!

Meditatie geeft concentratie en welslagen bij alle taken. Alleen door meditatie wisten voortreffelijke personen en wijzen (*rishi's*) hun mentale activiteiten onder controle te brengen en ze op het zuivere (*sattvische*) pad gericht te houden, verbleven ze zelf voortdurend in contemplatie van de Heer en zijn ze ten slotte erin geslaagd eenheid met God te bereiken. Eerst de hunkering, dan de keuze van het doel, vervolgens concentratie en, door de discipline, onderwerping van de geest/het denken - dat is het doel van meditatie. (...)

Als de meditatie haar hoogtepunt bereikt, wordt dit inzicht zó sterk, dat je lagere aard vernietigd en tot as vergaat! Dan blijft alleen 'jij' nog over! Heel de schepping is een illusie van je geest. Slechts EEN is waarheid (*sathya*), de Heer, zijn-bewustzijn-gelukzaligheid (*sat-chit-ananda*), het hoogste *Atma*. Het EEN is het goddelijk Zelf (*Shivoham*).

De waarheid is zo subtiel en zo geruststellend. Zodra ze bereikt is, is er geen meditatie en geen mediterende meer; dan gaat alles op in het EEN. Dat is de onveranderlijke, verlichte ervaring. Daarin viert zuivere kennis hoogtij en is de wijze (*jnani*) zich alleen bewust van atmische gelukzaligheid. Dat is het doel, de vrucht van onsterfelijkheid. De yogi die deze transcendente ervaring bereikt heeft, stopt met mediteren en begeeft zich stralend van goddelijkheid onder de mensen. In de yogi vinden de *Veda's* hun vervulling. De yogi is in een zuiver wezen getransformeerd. Alleen meditatie heeft het vermogen iemand de onbestendigheid van tijd en ruimte te doen overstijgen en tot een altijd even gelijkmoedig persoon te maken, alsof men zelf ook schepper is.

Dhyana Vahini, pp.14-16, <http://www.sssbpt.info/english/vdhyana.htm>

Hislop: Is bidden tot God niet hetzelfde als bedelen?

Sai: Als je bedelt bij een gelijke, haal je jezelf neer en plaats je de ander hoger. Maar als je God iets vraagt, stijgt je op tot Zijn niveau. Je moet God vragen. God om iets vragen is uitstekend. Het is geen bedelen.

Hislop: Maar ik dacht, God kent immers elk probleem en als het gewenst is een moeilijkheid te verhelpen, zal God het doen zonder dat Hem daarom gevraagd wordt.

Sai: Belangrijk antwoord! Nee, het is je plicht God te vragen. Woorden moeten gezegd worden en de woorden moeten overeenkomen met de gedachte. De gedachte moet in eerlijke bewoordingen geuit worden. Het is juist dat God alwetend is, maar Hij verlangt wel dat er oprecht wordt gesproken. De moeder mag dan weten dat het kind eten nodig heeft om in leven te blijven, maar ze geeft pas melk als het kind erom vraagt.

Hislop: Dus het is echt goed om God te vragen?

Sai: Als er een echte behoefte is, kun je God om hulp vragen.

Hislop: Swami zei dat door te bidden tot God de vraagsteller zich tot het niveau van God verheft. In wat voor toestand moet iemand zich dan eerst brengen om zo te kunnen bidden?

Sai: Het is niet nodig je in een bepaalde staat van meditatie te brengen.

Hislop: Doorgaans is men van mening dat iemand eerst naar een rustige plaats moet gaan en in een rustige stemming moet zijn als hij wil bidden.

Sai: Wanneer en waar je ook contact met God zoekt, dat is de staat van meditatie.
CWBSBB, pp.47-48, http://media.radiosai.org/journals/Vol_03/10OCT01/conversation.htm

We spreken vaak over bidden. Bidden betekent niet God iets afsmeeken. Bidden is een indicatie van de ervaring van atmische gelukzaligheid. Het is een manier om dit geluksgevoel te delen, het overal om je heen te verspreiden en er helemaal in op te gaan. Gebed moet uit het hart komen. Gebed dat niet diep gemeend is, is volslagen zinloos. De Heer aanvaardt een hart zonder woorden; maar Hij aanvaardt geen woorden en gebeden die niet uit het hart komen. Daarom wordt God omschreven als ‘de Heer van het hart’ (*Hridayesa*). Alleen als je hierin gelooft ben je in staat je goddelijkheid te manifesteren. SSS 21.21: 29 juli 1988, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume21/sss21-21.pdf>

Voor meer citaten, ga naar:

Meditatie - Sathya Sai Baba's woorden (soms in eigen woorden weergegeven) over verschillende meditatieve wegen naar God: <http://www.sathyasai.org/devotion/meditation.html>

Gebedsmantra's - De devotievleugel van de Sathya Sai Organisatie (inclusief voedselgebed, ochtend- en avondgebed en *Samasta Loka Sukhino Bhavantu*): <http://www.sathyasai.org/devotion/content.htm>

Sathya Sai Baba's boek over meditatie, *Dhyana Vahini*, <http://www.sssbpt.info/english/vdhyana.htm>

○ **Sadhana 1.7 – Reciteer de Gayatri mantra**

Om Bhur Bhuva Svaha

Tat Savitur Varenyam

Bhargo Devasya Dhimahi

Dhiyo Yo Nah Prachodayat

De Gayatri is het universele gebed vastgelegd in de *Veda's*, de oudste geschriften van de mensheid. Het is gericht tot de immanente en transcendente God, die de naam heeft gekregen van ‘*Savita*’, wat betekent ‘dat waaruit dit alles is geboren’. In de Gayatri zijn drie delen te onderscheiden: 1) lofprijzing, 2) meditatie, 3) gebed. Eerst wordt God geprezen, dan wordt er in eerbied op gemediteerd en ten slotte wordt er een smeekbede gericht tot God om het intellect, het onderscheidingsvermogen van de mens, te wekken en te versterken. (...)

Geef de Gayatri nooit op. Elke andere mantra kun je opgeven of verwaarlozen, maar reciteer de Gayatri minstens een paar maal per dag. Het zal je tegen het kwaad beschermen, waar je ook bent - onderweg, op je werk, of thuis. Westerlingen hebben de trillingen die deze mantra produceert onderzocht en hebben ontdekt dat wanneer de mantra met de juiste toon, zoals voorgeschreven in de Veda's, wordt gereciteerd, de atmosfeer eromheen zichtbaar lichter wordt. De goddelijke straling zal dus op je neerdalen en je intellect en je pad verlichten wanneer deze mantra wordt gezongen.

SSS 13.34: 20 juni 1977, <http://www.sathyasai.org/discour/1977/d770620.html>

Zoals zonsopgang na de nacht verdrijft de Gayatri mantra de duisternis van onwetendheid. (...) De stralen van de Gayatri mantra verlichten de geest en intelligentie en bevorderen kennis, wijsheid en onderscheidingsvermogen.

SSS 16.6: 17 maart 1983, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume16/sss16-06.pdf>

Deze Gayatri heeft het subtiele vermogen slechte neigingen weg te nemen en goede gewoonten in te prenten. (...) De Gayatri bevordert de verwerving van goddelijke kracht (*Daivashakti*).

SSS 5.7: 25 februari 1965, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume05/sss05-07.pdf>

De Gayatri mantra is genoeg om de persoon die haar zingt te beschermen, omdat Gayatri alle goddelijke potenties in zich heeft. Het reciteren ervan is uiterst belangrijk voor jonge mensen, omdat het hen van een stralende en gezegende toekomst verzekert. De jonge leerlingen zijn de burgers en leiders van morgen. Daarom dienen zij zuivere en edelmoedige gedachten te koesteren.

SSS 28.22: 23 augustus 1995, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume28/sss28-22.pdf>

Bij het toepassen van de Gayatri mantra dien je te beseffen dat alles in je zit, waardoor je vertrouwen in het Zelf ontwikkelt.

SSS 28.22: 23 augustus 1995, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume28/sss28-22.pdf>

Voor citaten met instructies en een audio van Sathya Sai Baba die de Gayatri zingt, ga naar *The Gayatri Mantra*, <http://www.sathyasai.org/devotion/prayers/gayatri.html>

○ **Sadhana 1.8 - Beoefen de schriftelijk herhaling van Gods naam (*likhita japa*) met heel je hart en volle concentratie.**

De beoefening van *nama likhita japam*, het herhaaldelijk opschrijven van Gods naam als spirituele oefening (...) bevordert harmonie in gedachte, woord en daad (eerst denk je aan Gods naam, dan spreek je hem uit, waarna je hem opschrijft). Deze drie dienen met een zuiver hart te worden verricht. Totale zuiverheid is voor alle sadhana's van wezenlijk belang. (...)

In het begin moet het ego vernietigd worden. Dan zal boosheid afnemen. Doe je plicht. Geef geen stem aan je ego. Wees elkaar onderling behulpzaam. Doe je werk met plezier. Wees vriendelijk voor elkaar. Alleen door je op deze wijze te gedragen, zul je de voordelen van *likhita japam* beseffen. (...) Verdrijf je slechte eigenschappen door middel van liefde. Leden van de Sai Organisatie die heilige activiteiten zoals *nama likhita japam* ondernemen (...) dienen heilige eigenschappen te ontwikkelen en hun hart te zuiveren. (...) Vul je geest met goede gedachten en houd je bezig met goede handelingen. Bezing de naam van God. Wanneer de ether verzadigd is met de vibraties van de goddelijke naam, wordt de hele omgeving gezuiverd. Wie deze gewijde lucht inademt, krijgt zuivere gedachten.

SSS 26.31: 7 oktober 1993, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume26/sss26-31.pdf>

Het enige wat je hoeft te doen om het goddelijke in je te ervaren, is al je handelingen aan God op te dragen. Daar is geen andere geestelijke oefening voor nodig. Dit betekent niet dat je andere vormen van verering zoals herhaling van Gods naam moet opgeven. Van fundamenteel belang is dat je welke geestelijke oefening dan ook met heel je hart, met volle concentratie doet.

SSS 28.18: 9 juli 1995, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume28/sss28-18.pdf>

○ **Sadhana 1.9 – Reciteer Gods naam (*namasmarana*) met een hart vol liefde.**

Herhaling van Gods naam is het middel tegen alle kwalen. Het is de gemakkelijkste weg naar bewustwording van God. Het is de boot die de mens over de zee van het wereldse bestaan brengt.

SSS 30.10: 11 april 1997, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume30/sss30-10.pdf>

(...) Herhaal Gods naam aan één stuk door en zonder aarzeling. Hierdoor wordt liefde ontwikkelt. Door liefde kun je op God mediteren. Als de liefde diep in je geworteld is, wordt God, die uit liefde bestaat, één met jou.

Dhyana Vahini, pp.38-39, <http://www.ssbpt.info/english/vdhyana.htm>

Vul je hart met liefde en bezing de naam van God. Alleen dan kun je goddelijkheid bereiken. Verricht al je handelingen met liefde. Echte liefde moet uit de bron komen, dat wil zeggen het hart, en niet door dwang. Tegenwoordig zingen mensen de goddelijke naam niet vanuit de bron (Engels: 'source'), maar vanuit de macht der gewoonte ('force'). Alleen als het zingen van de goddelijke naam met hart en ziel wordt gedaan, zal het profijt opleveren.

SSS 33.5: 4 maart 2000, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume33/sss33-05.pdf>

De naam moet verweven zijn met de ademhaling, zodat je God de hele dag aanroept. *Soham* - 'Hij ben ik'. 'Hij' met de inademing; 'ik' met de uitademing. Of 'Sai Ram'. Of de naam van je keuze, gezegd met de beweging van de adem. Adem is vorm, dus naam en vorm gaan samen.

Adem is leven. Leven is God. Adem is God. De naam van God en de vorm van God. Adem God. Zie God. Eet God. Heb God lief. De naam van God zal elke stap in je leven verlichten en je tot Hem brengen. De naam moet met liefde gezegd worden, want God is liefde. Als ademen een liefdevol aanroepen is, dan is leven liefde. Geen enkele kracht is sterker dan liefde. Als Gods naam met liefde wordt gezegd - welke naam van God ook - Ram, Sai Ram, Krishna, Jezus, Soham - dan zal die kleine naam het hele leven openen en verlichten. Iemand die zich van God bewust wil worden, heeft genoeg aan de Naam. De oceaan is onmetelijk, maar je hebt geen reusachtige oceaanstomer nodig om erop te drijven. Dat kun je ook met een luchtbandje.

CWBSSSB, p.104, http://media.radiosai.org/journals/Vol_04/01JUL06/conversation.htm

Alleen het reciteren van de goddelijke attributen stelt ons in staat verheffende idealen te koesteren en ons steeds nader tot de goddelijkheid te brengen die onze ware aard is. Wij worden waar we ons op bezinnen. Door er voortdurend aan te denken, wordt een ideaal in ons hart ingeprent. (...) De gedachten die wij koesteren bepalen onze aard.

SSS 14.1: 7 maart 1978, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume14/sss14-01.pdf>

Voor meer citaten, ga naar: '*Nama smarana - A Universal Sadhana. A Garland of Extracts from Sri Sathya Sai Baba's Discourses*', <http://vahini.org/downloads/namasmarana.html>

Meditatie – Sathya Sai Baba's woorden (soms in eigen woorden weergegeven) over diverse meditatieve wegen naar God (inclusief Namasmarana), <http://www.sathyasai.org/devotion/meditation.html>

Voor audio: *So Ham Mantra*, gezongen door Sathya Sai Baba, https://www.youtube.com/watch?v=FSxWl_8oG0s

Wijsheid

- **Sadhana 1.10 - Leer Sathya Sai Baba kennen door dagelijks over zijn leven en leringen en ook over de ervaringen van toegewijden met hem te lezen. Zie Appendix 1 voor aanbevolen lectuur.**

De negen stappen in de pelgrimsreis van de mens naar God over het pad van toewijding en overgave zijn: (...) 3) In gedachten bij de Heer zijn, volledig opgaand in de beschouwing van zijn schoonheid, majesteit en mededogen. SSS 10.4: 19 februari 1970, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume10/sss10-04.pdf>

Het toneelspel opgevoerd door de avatars en de toegewijden die door hem worden aangetrokken - dat is het onderwerp van de *Bhagavatam*. Het luisteren ernaar bevordert de bewustwording van God. Veel wijzen hebben de doeltreffendheid ervan bevestigd en de *Bhagavatam* hoog geprezen.

Bhagavatha Vahini p.4, www.srisathyasai.org.in/pdf/bhagavatha_vahini.pdf

De verhalen van de Heer zijn in alle drie werelden hoogst wonderbaarlijk en heilig. Ze zijn als sikkels die de kruipers van wereldse gebondenheid doorsnijden.

SSS 37.22: 25 december 2004, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume37/sss37-22.pdf>

Als je de leringen met vast vertrouwen in Swami volgt, zul je in al je ondernemingen slagen. Heb vertrouwen in Swami's leringen, heb ze lief, eer ze en volg ze.

SSS 40.22: 26 december 2007, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume40/sss40-22.pdf>

Dat is precies wat ik wil - dat mensen zoals jij zich van hun twijfels ontdoen, de echte betekenis van het leven gaan begrijpen en het onderricht met vertrouwen en vastberadenheid verwelkomen, met de naam van de Heer voortdurend in gedachten. Wanneer je ook komt, wat er ook gebeurt, leer van mij hoe jij je van je verdriet, twijfel en zorgen kunt bevrijden.

Sandeha Nivarini, p.10, <http://www.sssbpt.info/vahinis/Sandeha/SandehaNivariniInteractive.pdf>

- **Sadhana 1.11 - Leer het leven van sommige grote zielen en avatars waar Sathya Sai Baba over sprak kennen. Zie Appendix 1 voor aanbevolen lectuur.**

Zelfvertrouwen is een must voor elke student. Studenten moeten boeken bestuderen over mensen die een rechtvaardig en eerlijk leven leidden.

Vidya Vahini, p.50, <http://www.sssbpt.info/english/vvidya.htm>

Alleen zij die hun onderscheidingsvermogen gebruiken bij het kiezen van de boeken die zij willen lezen, en die wat zij lezen in praktijk brengen, kunnen tot besef van de waarheid komen en eeuwige vreugde ervaren. Alleen het leven van zulke mensen is de moeite waard. Wie het hoogste pad wil volgen en zich graag verdiept in gedachten aan God, moet daarom vooral levensverhalen van heiligen en wijzen en boeken die helpen bij de beschouwing van God lezen.

Prema Vahini, p. 9, <http://www.sssbpt.info/vahinis/Prema/PremaVahiniInteractive.pdf>

De *Purana*'s beschrijven de levens van de grote vertegenwoordigers van negen vormen van toewijding (*bhakti*). Dat zijn Parikshit voor het luisteren naar Gods glorie (*shravanam*), Narada voor het devotieel zingen (*kirtanam*), Prahlada voor de voortdurende beschouwing van Gods naam (*Vishnusmaranam*), Prithu voor aanbidding (*archanam*), Akura voor lofprijzing (*vandanam*), Hanuman voor belangeloze dienstbaarheid (*seva*), Arjuna voor vriendschap (*sakhyam*), Lakshmi voor verering van de voeten van de Heer (*padasevanam*) en Bali voor overgave aan het Zelf (*Atmanivedanam*). SSS 22.1: 14 januari 1989, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume22/sss22-01.pdf>

Het toneelspel opgevoerd door de avatar en de toegewijden die door hem worden aangetrokken - dat is het onderwerp van de *Bhagavatam*. Het luisteren ernaar bevordert bewustwording van God. Veel wijzen hebben de doeltreffendheid ervan bevestigd en de *Bhagavatam* hoog geprezen.

Bhagavatha Vahini p.4, www.srisathyasai.org.in/pdf/bhagavatha_vahini.pdf

De naam *Bhagavata* is van toepassing op elk verslag over ervaringen van hen die contact met God en aan God toegewijde mensen hebben gehad. (...) Met *Bhagavata* bedoelen we ook de mensen die innig gehecht zijn aan God, die de nabijheid van God nastreven. Voor hen is het boek *Bhagavatam* uiterst kostbaar en pure noodzaak. Het gezelschap van zulke *Bhagavata*'s voedt je eigen toewijding. Alleen als je genoeg scheidt in godgewijde gedachten, zul je er vreugde aan beleven. Om dat genoeg op te wekken, vertelt de *Bhagavatam* de serieuze onderzoeker verhalen die gaan over goddelijke incarnaties. Daardoor wordt het vurige verlangen opgewekt om op alle niveaus van bewustzijn God te ervaren. Wie dit intense verlangen heeft, kan een ware *Bhagavata* zijn.

Bhagavatha Vahini, p.12, <http://www.sssbpt.info/english/vbhagavatha.htm>

Het Universeel Absolute, dat geen geboorte kent, dat vormloos, onzichtbaar en oneindig is, nam begrenzingen aan van naam en vorm en concretiseerde zich als Avatar bij vele gelegenheden en gaf talloze malen blijk van goddelijke tussenkomst en genade. Zowel door middel daarvan als van de aangenomen kenmerken en de ideeën die werden doorgegeven, redde God de mensheid van de ondergang. Zij die het verhaal van deze glorie bezingen, zij die gretig naar de uitvoering luisteren, zij die de meegedeelde lessen in zich opnemen en verwerken - zij zijn de ware toegewijden. Zij zijn de *Bhagavata*'s, degenen die het in de *Bhagavatam* uitgestippelde pad volgen. *Bhagavata* verbindt de toegewijde (*bhakta*) met God (*Bhagavan*); dat wil zeggen, het verhaal vervult je met God en maakt dat je goddelijk wordt.

Bhagavatha Vahini, p.98, <http://www.sssbpt.info/english/vbhagavatha.htm>

Voor meer grote zielen en avatars, ga naar Appendix 1 – Aanbevolen lectuur

- **Sadhana 1.12 - Luister naar Radio Sai Discourse Stream en breng het geleerde in praktijk.** Blijf nadenken over wat je van Swami hebt gehoord. Volg Swami's aanwijzingen, dan kun je alles bereiken en in al je ondernemingen slagen. Leg vandaag de gelofte af dat je Zelfvertrouwen zult ontwikkelen.

SSS 34.23: 23 november 2001, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume34/sss34-23.pdf>

In de tijd van een avatar is luisteren naar hem, beseffen wat hij zegt en het ook doen een mantra. Krishna gaf geen mantra aan de Pandavabroeders, zelfs niet aan Arjuna. Hij zei eenvoudig: 'Doe dit, doe dat.' Dit was genoeg en de werking was zeer effectief.

CWBSSSB, p.131, http://media.radiosai.org/journals/Vol_04/01NOV06/conversation.htm

Je moet volledig geloof hebben in de geestelijke leringen, breng ze in praktijk en ervaar gelukzaligheid.

SSS 37.23: 17 oktober 2004, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume37/d041017.pdf>

Zie Appendix 1 voor een audio van de toespraken tijdens de Wereldjongerenconferenties en 'Radio Sai Discourse stream', <http://media.radiosai.org/www/index.html>

- **Sadhana 1.13 - Neem deel aan wekelijkse studiekringen voor jongeren over Sathya Sai Baba's leringen, inclusief de toespraken van de Wereldjongerenconferentie, en breng het geleerde in praktijk.**

Een studiekring betekent niet alleen het lezen, bespreken en in je opnemen van informatie, maar ook het in praktijk brengen van het geleerde. (...) In de studiekring kun je heel wat leren, maar het allerbelangrijkste wat je moet leren is jouw eigen ware natuur - het wezen van het Zelf (*Atma-tattva*). Studie van uiterlijke dingen zonder kennis van je ware Zelf is als het bestuderen van de takken van een boom en het negeren van de wortels. Er zitten veel vruchten aan de boom. We kunnen ze duidelijk zien. Wat gebeurt er als je die vruchten water geeft? Dan vallen ze eraf. Als je echter de wortels eronder water geeft, zal dat de hele boom ten goede komen en zul je later kunnen genieten van de vruchten. Ontwikkel Zelfkennis en Zelfvertrouwen, want dan pas kun je anderen helpen.

SSS 18.5: 30 januari 1985, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume18/sss18-05.pdf>

Hislop stelde de vraag: 'Wat is een studiekkring?' Het is niet alleen het lezen van boeken. Een studiekkring houdt in dat je een kwestie onder de loep neemt en dat elke persoon de betekenis ervan bespreekt, als in een rondetafelconferentie. Elke persoon geeft zijn eigen visie en aan het eind worden hier waarden uit afgeleid. Als mensen alleen lezen, blijven er twijfels hangen. Maar als iedereen zijn visie geeft, worden die twijfels beantwoord. Bij de bespreking van het onderwerp door de studiekkring wordt naar verschillende facetten gekeken. Net zoals een diamant met verschillende facetten is er één facet, het bovenste, vlak en alle andere facetten kunnen vanaf dat vlak worden bekeken. Het ontdekken van dat bovenste facet is nu de taak van de studiekkring. Je kunt Swami's toespraken nemen, of andere teksten. Neem een kwestie, laat iedereen erover nadenken, bespreek het en kom tot de slotconclusie waar twijfels zijn opgelost. Als het alleen door één persoon wordt gelezen, is er slechts één mening. Nadat misverstanden en verschillende zienswijzen naar voren zijn gebracht, gaan de studiekringleden vertrouwen krijgen. Dat staat buiten twijfel. Als iedereen de stof alleen doorleest, kan dit een jaar of twee doorgaan, waarna een allergie voor lezen ontstaat. De Saicentra moeten op deze manier studiekringen houden, dan zal niemand er genoeg van krijgen. Iedereen luistert gretig en velen zullen hun visie geven. Men kan de Bijbel, de Koran, de *Bhagavad Gita* en Swami's boeken ervoor gebruiken. Het moet een studiekkring zijn waarin iedereen om beurten de gelegenheid krijgt iets te zeggen.

CWBSSSB, pp.137-138 of http://media.radiosai.org/journals/Vol_04/01DEC06/02-conversations.htm

Ga voor meer citaten naar: 'Study Circles', <http://www.sathyasai.org/devotion/study/study.html>

Zie Appendix 1 voor de toespraken van de Wereldjongerenconferentie

o **Sadhana 1.14 - Besef dat je geliefde Sai altijd met je, in je en om je heen is.**

Ik ben altijd in je, met je, om je heen, boven je en onder je. Ik beperk mij niet alleen tot Prasanthi Nilayam en India. Ik ben daar waar jij bent. Jouw hart is mijn tempel.

SSS 31.41: 20 november 1998, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume31/sss31-41.pdf>

Vul je hart met liefde en laat liefde het leidende beginsel in al je activiteiten zijn. (...) Wanneer je liefde in je hart hebt, hoef je je nergens zorgen om te maken. God is altijd met je, in je, om je heen en zorgt voor je, in alle opzichten. (...) Door diepgaand onderzoek zul je deze waarheid ondervinden. Het is onmogelijk van Hem verwijderd te zijn. (...) God is nooit van jou gescheiden. Bid tot Hem vanuit je hart met de overtuiging dat Hij altijd in je, met je, boven je, onder je en om je heen is. Door op deze manier tot God te bidden zal Hij je leven zeker vervullen.

SSS 38.9: 13 april 2005, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume38/sss38-09.pdf>

God is alomtegenwoordig. Handel dus niet anders wanneer je hier vertrokken bent. Wees je altijd en overal van de aanwezigheid bewust. Wees waakzaam, ook als je bezig bent met kleine taken. Bewaar stilte, zowel diep in je hart als naar buiten toe. De *Bhagavad Gita* zegt: Gods handen en voeten zijn overal. Zijn voetstap is alleen te horen als geen ander geluid het verstoort. Vanuit Zijn oneindige genade neemt God de vorm aan waar de toegewijde naar hunkert. Hij is zuiverheid. Hij is de opperste wijsheid, Hij is immer vrij, immer genadig. Maak je bewust van God, zie Hem en dien Hem in ieder levend wezen.

SSS 14.59: 24 november 1980, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume14/sss14-59.pdf>

Verander je gezichtshoek. Wanneer je de wereld leert te zien vanuit het gezichtspunt dat God overal aanwezig is, word je getransformeerd. Dan zul je de goddelijke kracht in alles in de schepping gaan ervaren. Je kunt niets voor God verborgen houden. Velen denken dat Swami niet ziet wat zij doen. Zij realiseren zich niet dat Swami ontelbare ogen heeft. Ook jullie ogen zijn goddelijk. Maar jullie zijn je niet van je ware natuur bewust. Wanneer je in jezelf gelooft, geloof je in God. Besef dat er niets boven de goddelijke kracht gaat. Heb God lief met dat opperste vertrouwen. Dan word je naar God getrokken. Daar is zuiverheid voor nodig. Een magneet kan geen ijzer aantrekken dat met roest is

bedekt. Zo zal God ook geen onzuiver iemand naar zich toe trekken. Verander dus je gevoelens en gedachten en ontwikkel de overtuiging dat God alles is.

SSS 28.4: 27 februari 1995, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume28/sss28-04.pdf>

Wees altijd vervuld van God. (...) Alleen zij die vervuld zijn van God zijn mij dierbaar en zijn mijn geliefde vrienden. Als je een geliefde vriend van Swami wilt zijn, gedraag je dan op goddelijke wijze. In dat geval hoef je niet hier te komen; dan kom ik naar jou toe, waar je ook bent. Ik kom daar waar jij verblijft. Ik ben met je, in je, om je heen en achter je. Ik ben niet verschillend van jou. Ik en jij zijn één.

SSS 32.14: 21 november 1999, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume32/sss32p2-14.pdf>

○ **Sadhana 1.15 - Beschouw alles wat je overkomt als voor je eigen bestwil.**

Beschouw alles als Gods wil. Wat je ook overkomt, winst of verlies, pijn of plezier, heb onwrikbaar vertrouwen dat het goed voor je is. Als iemand die aan malaria lijdt een dokter raadpleegt, krijgt hij een bittere kininemedicijn. Als hij dat bittere medicijn niet inneemt, komt hij niet van de koorts af. Net zo moet je ervan overtuigd zijn dat moeilijkheden en leed de juiste methoden en middelen zijn waardoor God je zuivert. Er is een reden achter alles wat God doet.

SSS 32.14: 21 november 1999, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume32/sss32p2-14.pdf>

Zorg en vrees worden weggenomen door vertrouwen in God; het vertrouwen dat jou vertelt dat alles wat er gebeurt goed is en dat het Gods wil is. Rustige aanvaarding is het beste wapen tegen zorg en vrees; niet heroïsche strijdzaamheid. Smart is het gevolg van zelfzucht, het gevoel dat je het niet verdiend hebt om zo slecht behandeld te worden, dat je hulpeloos bent achtergelaten. Als zelfzucht gaat, verdwijnt smart. Onwetendheid is gewoon een dwaling, waarbij het lichaam aangezien wordt voor het Zelf!

SSS 1.4: april 1957, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume01/sss01-04.pdf>

Wat er ook gebeurt in je leven, bedenk dat het goed voor je is. Ook als iemand kritiek op je heeft, moet je denken dat het goed voor je is. Indien je alles als goed beschouwt, dan wordt alles ook goed voor je. God is niet buiten je, Hij is in je. Zo zijn ook waarheid, goed gedrag, vrede, liefde en geweldloosheid (*sathya, dharma, shanti, prema, ahimsa*) niet buiten je, maar in je. Als je boos wordt, raak je de vrede kwijt. Blijf daarom altijd vredig en gelukkig. Je bent een mens, dus behoort je menselijke kwaliteiten te hebben. Een echt mens is iemand die vol waarheid, goed gedrag, vrede en liefde is. Door deze menselijke kwaliteiten te koesteren zul je altijd innerlijke rust kennen. Dan heb je altijd een glimlach op je gezicht. SSS 39.7: 2 mei 2006, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume39/sss39-07.pdf>

○ **Sadhana 1.16 - Leer je geweten, de innerlijke stem van God, te volgen.**

Ik raad jullie aan: 'Volg de Meester'. Met 'Meester' bedoel ik het geweten in je, de stem van God.

SSS 14.13: 22 november 1978, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume14/sss14-13.pdf>

Het lichaam is als een zeepbel; de geest met de gedachten is als een dolle aap; volg dus niet het lichaam; volg niet de geest; volg het geweten. Dit is het ware Zelf (*Atma*)

SSS 31.28: 4 september 1998, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume31/sss31-28.pdf>

Om bevrijd te worden, moet je de grillige geest te boven komen en de innerlijke stem (*antahkarana*) volgen.

SSS 30.26: 7 oktober 1997, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume30/sss30-26.pdf>

Luister vooral naar de stem van God in je. Zodra je een verkeerde handeling overweegt, zal die stem waarschuwen, protesteren en adviseren het op te geven. Hij houdt je een beeld voor van de schaamte die je ondergaat, de straf die je kunt verwachten, de schande die het met zich meebrengt. Het lijkt of er twee persoonlijkheden in je zitten, degene die aanzet en degene die voorkomt. Het waarschuwingsteken, het tijdige advies, wordt ingegeven door de 'geest van recht' (*jangam*) in het

lichaam (*angam*). Het doet je beseffen hoe absurd en gevaarlijk het is om het Zelf gelijk te stellen met het lichaam; het moedigt je aan onderscheid tussen goed en fout te maken; het is God, gezeteld in ieders hart als de hoogste Wijsheid (*Prajnana*), de eeuwige Getuige, met wie je gemakkelijk in contact treedt in de diepte van meditatie.

SSS 12.42: 4 juli 1974, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume12/sss12-42.pdf>

Daarom moet je erop toezien dat je geen gelegenheid geeft voor slecht kijken, slecht horen, slecht spreken, slechte gedachten en slechte handelingen. Hoe bepaal je wat slecht is? Door je geweten te raadplegen. Telkens wanneer je tegen de stem van je geweten ingaat, zal dat slechte gevolgen hebben. Het geweten is de vorm van God binnen iedereen. Wat je ook doet, het geweten vertelt je of het goed of verkeerd is. Om echter de richtlijn van je geweten vast te stellen, moet je enige tijd wachten. Je mag niet gehaast te werk gaan. Als je iets wilt zeggen, moet je een ogenblik overwegen of het al dan niet juist is en dan pas spreken. Als je naar iets wilt luisteren, moet je nagaan of het goed of verkeerd is om te luisteren en dan pas beslissen wat juist is.

SSS 29.4: 18 januari 1996, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume29/sss29-04.pdf>

Gebruik je onderscheidingsvermogen om te bepalen of iets goed of verkeerd is en handel dan overeenkomstig de stem van je geweten. Dat is echte wilsvrijheid. Alleen dan krijg je Zelfvertrouwen.

SSS 22.18: 26 juni 1989, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume22/sss22-18.pdf>

Heb je dan minstens vertrouwen in jezelf? Wat is je Zelf? Je Zelf is God. Je hebt vertrouwen in je oordeel, je intelligentie, je bekwaamheid, omdat God in jou je vertelt niet te weifelen of te vrezén. Die verzekering komt van binnen, vanuit je fundamentele waarheid, met andere woorden, God. Het maakt niet uit als je het niet God noemt; het is voldoende als je in jezelf gelooft; dat geldt als de echte toetssteen van theïsme, je geloof in de immanente God. (...) Het lichaam is de tempel van God; in ieder lichaam is God gevestigd, of de eigenaar van het lichaam dat nu erkent of niet. Het is God die jou inspireert om goede handelingen te doen, die je waarschuwt tegen het kwaad. Luister naar die stem. Gehoorzaam aan die stem, dan zal je geen kwaad overkomen.

SSS 2.3: 27 februari 1961, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume02/sss02-03.pdf>

Een bezoeker: Hoe kan ik weten wat een juiste gedachte is?

Sai: (...) Bid om het antwoord, doe dan op onpersoonlijke wijze onderzoek en in een half uur heb je het antwoord. Als je weet wat juist is, vraag het dan niet. Doe het. Dat is vertrouwen, de kracht van God. Schuif alle relaties terzijde. Is het werk in orde, ongeacht wie er bij betrokken is?

CWBSSSB, p.66 of http://media.radiosai.org/journals/Vol_04/01JAN06/conversation.htm

Sai: Voor het maken van onderscheid kijk je naar je geweten.

Hislop: Als je moet kiezen welk pad je wilt volgen, moet je dan niet tussen ideeën beslissen met behulp van de logica?

Sai: Nee. Niet door ideeën. Door het geweten, door Zelfvertrouwen; volg niet iets anders. Volg jezelf. Door iets anders te volgen ben je een slaaf. Wie ben jij? 'Ik ben niet het lichaam, niet het denken, zelfs niet het Atma'. Want: 'Ik ben Atma' is twee - 'ik' en 'Atma'. Niet dit, niet dit, niet dit (*neti, neti, neti*) - dat is de weg van de *Veda's*. Swami is in je hart. Denk daar aan hem.

CWBSSSB, p.198 of http://media.radiosai.org/journals/Vol_05/01AUG07/02-conversations.htm

Audio: <http://www.saiaustralia.org.au/bhajans/oneinyourlove/14-I-am-God.mp3> (vanaf 0:21)

Studenten moeten worden aangemoedigd met:

- 'Volg de Meester (de innerlijke stem van het geweten),
- Zie de duivel (demoraliserende, asociale neigingen),
- Vecht tot het einde (tot je in staat bent de innerlijke vijanden van begeerte, woede, hebzucht, buitensporige gehechtheid, hoogmoed en haat te overwinnen) en

- Voltooi het spel (van het aardse bestaan).’

SSS 19.29: 28 december 1986, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume19/sss19-29.pdf>

Voor meer citaten, zie: ‘*The Four Fs - Follow the Master, Face the Devil, Fight to the End, Finish the Game*’

(html) <http://www.sathyasai.org/publications/TeachingsOfBSSSB-Vol04.html#ch2>

(pdf) <http://www.sathyasai.org/publications/TeachingsOfBSSSB-Vol04.pdf>

o **Sadhana 1.17 - Contempleer voortdurend op Sathya Sai Baba’s vijf affirmaties.**

Als je verlangen naar de ervaring van goddelijke gelukzaligheid (*Brahmananda*) oprecht en zuiver is, herinner je dan vanaf deze dag altijd wat ik je nu ga vertellen:

- 1) ‘Ik ben God; ik ben niet anders dan God.’ Wees je hier altijd van bewust. Houd het steeds in gedachten. ‘Ik ben God; ik ben God. Ik ben niet anders dan God.’ Blijf je dit herinneren. Bid dat je niet zult falen in deze sadhana.
- 2) ‘Ik ben het ondeelbare, Hoogste Absolute.’ Dit is de tweede waarheid die in het bewustzijn verankerd moet worden door voortdurende herhaling en gebed.
- 3) ‘Ik ben *Sat-chit-ananda*’ (zijn-bewustzijn-gelukzaligheid). Goddelijke gelukzaligheid is het doel dat je altijd voor ogen moet houden.
- 4) ‘Verdriet en zorgen hebben geen invloed op mij.’ Breng dit vertrouwen tot ontwikkeling en overtuig je van deze waarheid door herhaaldelijke bevestiging en gebed.
- 5) ‘Ik ben altijd tevreden; angst kan nooit in mij opkomen.’ Voel je altijd zo. Bid dat deze overtuiging steeds sterker wordt. Spoor jezelf aan: O Zelf! Zeg: ‘*Om Tat Sat*’, ‘*Om Tat Sat*’ - het drievoudige symbool voor *Brahman* of God. Terwijl het fysieke lichaam gezond en sterk blijft door de vijf vitale luchten (*pranas*), zullen deze vijf gebeden jou het ‘bewustzijn van *Brahman*’ schenken, wat hetzelfde is als ‘de status van *Brahman* zelf.’

SSS 16.30: 23 november 1983, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume16/sss16-30.pdf>

Je bent niet alleen een mens. Je bent in werkelijkheid God. Je denkt dat je God bent en dan word je ook God. ‘Zoals men zich voelt, zo wordt men’ (*Yad bhavam tad bhavati*).

SSS 40.13: 28 juli 2007, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume40/sss40-13.pdf>

o **Sadhana 1.18 - Zing de bhajan: ‘Ik ben God, ik ben God’ en andere bhajans over je goddelijk Zelf.**

Ik ben God, ik ben God, ik ben niet anders dan God

Ik ben eindeloos, de ene werkelijkheid

Ik ben Sat-Chit-Ananda Svarupa...

Ik ben Om Tat Sat Om

Ik ben liefde en waarheid, ik ben eindeloze vrede

Ik ben altijd pure vreugde en immer vol en vrij

Angst en pijn kunnen mij niet deren...

Ik ben Om Tat Sat Om

Audio: <http://www.saiaustralia.org.au/bhajans/oneinyourlove/14-I-am-God.mp3> (vanaf 0:21)

Alles is in je. (...) Het enige wat je nodig hebt, is Zelfvertrouwen.

Zelfvertrouwen is uiterst belangrijk voor de spirituele ontwikkeling.

Waar Zelfvertrouwen is, daar is waarheid.

Waar waarheid is, daar is gelukzaligheid.

Waar gelukzaligheid is, daar is vrede.

Waar vrede is, daar is God.

Daarom moet je Zelfvertrouwen ontwikkelen.

SSIB 2002.11: 26 mei 2002, <http://www.sssbpt.info/summershowers/ss2002/ss2002d11.pdf>

2. ZELFVOLDOENING

Sathya Sai Baba vertelde ons dat Zelfvoldoening een noodzakelijke stap op het spirituele pad is, die volgt na Zelfvertrouwen en die ons voorbereidt op zelfopoffering en Zelfbewustwording (SSS 34.18). Daarom is het van vitaal belang dat wij begrijpen wat hij met Zelfvoldoening bedoelt, hoe we haar tot ontwikkeling brengen en hoe de beoefening van sadhana's daartoe kan bijdragen.

Wat bedoelt Sathya Sai Baba met Zelfvoldoening?

Om jezelf te verheffen (...) moet je Zelfvertrouwen en Zelfvoldoening ontwikkelen, waardoor je tevreden met je Zelf bent en vreugde put uit het Atma wat je bent. Laat je niet verleiden door de schijnbare bronnen van vreugde in de uiterlijke wereld.

SSS 14.59: 24 november 1980, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume14/sss14-59.pdf>

Hoe ontwikkel je Zelfvoldoening?

Houd de geest vrij van lage verlangens die vluchtige pleziertjes najagen. Keer je gedachten ervan af en vestig ze op blijvende vreugde, die je kunt putten uit kennis van de innerlijke goddelijkheid. Houd de tekortkomingen en ontoereikendheid van zintuiglijke genoegens en werelds geluk voor ogen; dat zal je helpen bij de ontwikkeling van onderscheidingsvermogen en onthechting en bevordert spirituele groei.

Jnana Vahini, p.27, <http://www.sssbpt.info/vahinis/Jnana/JnanaVahiniInteractive.pdf>

Uparati is het proces waarbij de geest naar binnen wordt gekeerd en de gedachten en gevoelens worden gezuiverd. Door middel van dergelijke zelfbeheersing en zelfregulering moet je proberen Zelfvoldoening te krijgen. Je slaagt hierin als je overeenkomstig de stem van je geweten leeft. Maak je geweten tot je meester.

SSS 21.15: 23 juni 1988, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume21/sss21-15.pdf>

We behoren alleen maar handelingen te doen die aanvaardbaar zijn voor ons geweten. Zelfvoldoening is heel belangrijk.

SSS 41.4: 7 maart 2008, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume41/sss41-04.pdf>

Samadhana heeft betrekking op tevredenheid. Degene met de minste verlangens is de rijkste mens in de wereld. Iemand vol verlangens is de armste mens in de wereld. Daarom zijn tevredenheid en Zelfvoldoening erg belangrijk.

SSS 18.15: 7 juli 1985, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume18/sss18-15.pdf>

Oefen je in zelfbeheersing. Alleen door zelfbeheersing kun je Zelfvoldoening krijgen.

SSS 37.23: 17 oktober 2004, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume37/d041017.pdf>

Weet dat alles wat je voelt of doet een offer is aan God, naar God gaat. Wees er dus op bedacht. Offer geen slechte gedachten, woorden en daden die Hij niet aanvaardt, maar alleen heilige en zuivere. Dat is je plicht. Dat geeft Zelfvoldoening.

SSS 17.29: 23 november 1984, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume17/sss17-29.pdf>

In de geschriften worden vier stappen aangegeven die de mens kunnen helpen te slagen: het maken van onderscheid tussen wat blijvend en niet blijvend is, minder tegemoet komen aan de zintuigen, echte controle over de gevoelens, gedachten en bezigheden en niet-aflatend sterk verlangen naar bevrijding van alle banden.

SSS 12.36: 10 juni 1974, <http://sathyasai.org/search/volume12/sss12-36.pdf>

Sadhana's

Geleid door je geweten kies en beoefen je één van de volgende sadhana's betreffende Zelfvoldoening die de meeste liefde uitdrukt en de grootste voldoening over je goddelijk Zelf ontwikkelt.

Werk

- **Sadhana 2.1 - Geef vier slechte gewoonten op: eten van vlees, drinken van alcohol, roken en gokken.**

Jullie zijn de belichaming van waarheid, vrede, liefde en God. Erken dit feit. Leden van de Sai Organisaties dienen bepaalde wenselijke disciplines te ontwikkelen. Bijvoorbeeld betreffende de voeding, omdat voeding invloed heeft op je gedachten. Roken en sterkedrank moet je opgeven; ze zijn rampzalig voor de gezondheid. Ook het eten van vlees moet worden opgegeven, omdat het eten van dierlijk voedsel dierlijke neigingen versterkt. Het vierde kwaad dat vermeden moet worden is gokken. Iemand die voor de spirituele weg kiest, dient deze vier slechte gewoonten zoveel mogelijk te vermijden. Het is verkeerd arme dieren te slachten voor je voedsel. Sai-leden behoren het motto te volgen van 'Help immer, kwets nimmer'. De bewering dat je menselijke waarden respecteert is nietszeggend als je niet ook de regel in acht neemt dat je anderen in welke vorm ook geen kwaad mag doen. SSS 28.34: 21 november 1995, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume28/sss28-34.pdf>
Ga voor meer citaten naar:

SSS 27.31: 23 november 1994, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume27/sss27-31.pdf>

Sai Baba's Quotes on Vegetarianism and quotations from Sai Literature:
<http://www.saibaba.ws/quotes/vegetarianism.htm>

- **Sadhana 2.2 - Vervang geestdodende en prikkelende zintuiglijke indrukken door zuivere zintuiglijke indrukken.**

Krishna antwoordde onmiddellijk: 'Er zijn drie soorten kwaliteiten (*guna's*): zuivere, hartstochtelijke en passieve (*sattva, rajas en tamas*). Ze hebben betrekking op het innerlijke instrument, dat wat de mens in staat stelt te denken, voelen, onderscheiden en herinneren (*antahkarana*). Voeding heeft ook daar invloed op. Je bent wat je eet en je activiteiten bepalen je aard. Dus door voeding en ontspanning onder controle te houden, kan men al tijdens dit leven de demonische (hartstochtelijke en passieve) neigingen die de overhand dreigen te krijgen weerstaan. Door stelselmatige inspanning kan men de neigingen zuiver maken.' Dit advies werd door Krishna met liefde aan de enthousiaste vragensteller Arjuna gegeven.

Gita Vahini, p.114, <http://www.sssbpt.info/vahinis/Gita/GitaVahiniInteractive.pdf>

Wat is de betekenis van zuiver (*sattvisch*) voedsel? In het algemeen vindt men dat vruchten en melk *sattvisch* voedsel zijn. Maar daarmee ben je er nog niet. Wat door de mond wordt geconsumeerd, is niet het enige voedsel dat binnenkomt. De andere zintuigen, zoals de ogen, oren, neus en handen, nemen ook dingen vanuit de uiterlijke wereld op. Dus iemand kan nog niet stellen dat hij *sattvisch* voedsel gebruikt omdat hij via één van de vijf zintuigen vruchten en melk heeft genuttigd, tenzij de voeding die hij via alle vijf zintuigen inneemt *sattvisch* van aard is. (...) Wanneer je de vijf kwaden die betrekking hebben op de verontreiniging van het spreken, zien, horen, denken en handelen kwijt raakt, ben je in staat je van je eigen goddelijkheid bewust te worden en het hoogste Zelf (*Paramatma*) te worden. Indien de zintuigen worden gevoed met verontreinigd voedsel, kun je niet zuiver worden door alleen maar melk en vruchten te nuttigen. Je moet zuiver *sattvisch* voedsel via alle vijf zintuigen innemen.

SSIB 1990.2, <http://www.sssbpt.info/summershowers/ss1990/ss1990-02.pdf>

In deze wereld spelen de vijf zintuigen van de mens een zeer belangrijke rol. (...) Als we controle over de gedachten willen hebben, moeten we de vijf zintuigen onder controle hebben. Alleen dan zijn we in staat ons van God bewust te worden. Met liefde is alles mogelijk. Liefde is God, leef in liefde.

SSIB 2002.11: 26 mei 2002, <http://www.sssbpt.info/summershowers/ss2002/ss2002d11.pdf>

Vóór de komst van de televisie was het denken van mensen nog niet zo vervuild. Toen waren er nog niet zoveel gewelddaden. Tegenwoordig is er in elke hut een tv geïnstalleerd. Mensen kijken zelfs tijdens het eten nog naar tv. Het gevolg is dat alle immorele dingen die op tv te zien zijn door de kijker worden geconsumeerd. Concentratie op de tv beïnvloedt je kijk op de wereld. De scènes, gedachten en handelingen die op het televisietoestel worden vertoond nemen bezit van het denken van de kijkers. Ongemerkt sluipen er gevoelens van onrust en kwaad hun geest binnen. Na verloop van tijd gaan die zich vastzetten en toenemen.

SSS 29.3: 15 januari 1996, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume29/sss29-03.pdf>

De wetenschap heeft de mens voorzien van radio, televisie en film. Ze zijn elk nuttig en brengen veel goeds voort, mits gehanteerd door mensen met een zuiver maatschappelijk bewustzijn en met liefde in hun hart. Nu zijn deze media echter in handen van mensen met niet bepaald hoge morele maatstaven, die ze als middel zien om geld te vergaren, waardoor ze vijanden zijn geworden van de menselijke vooruitgang. De prille geest van opgroeiende kinderen wordt door deze communicatiemiddelen vervuild.

SSS 14.15: 7 december 1978, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume14/sss14-15.pdf>

Tegenwoordig wordt niemand meer wakker bij het kraaien van de haan, of bij de luide fluittoon van de trein; mensen staan laat in de ochtend op, om acht of negen uur. Wat is de reden? Ze gaan 's avonds laat naar bed. Besteden ze dan misschien de avonduren aan studie? Helemaal niet. Ze zetten de televisie of radio aan, waarmee ze hun gedachten vervuilen en ook nog eens tijd verspillen. Veel dingen die je op de televisie ziet, zijn obscene, walgelijk, immoreel en laag. Dat is zeer onwenselijk. (...) Het maakt de pure, evenwichtige en onzelfzuchtige harten van de jeugd onzuiver, verdorven en weerbarstig.

SSIB 2002.12: 27 mei 2002, <http://www.sssbpt.info/summershowers/ss2002/ss2002d12.pdf>

Beste studenten! Zo lang jullie hier wonen zijn jullie in veiligheid. Wanneer jullie terug naar huis gaan, worden jullie bestookt door allerlei gemakkelikheden zoals televisie, video, of bioscoop. Deze vervuilen allemaal je hart. De programma's op de televisie zijn erg aantrekkelijk, maar jullie moeten goed beseffen dat ze niet worden vertoond ten bate van jullie, maar ten bate van sponsors en adverteerders. Kijk alleen naar programma's die betrekking hebben op onderwijs, of die gewijd zijn aan morele waarden.

SSS 32.15: 22 november 1999, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume32/sss32p2-15.pdf>

Muziek is een voortreffelijk medium om de mens (*tvam*) met 'Dat'/God (*Tat*) overeen te stemmen. Natuurlijk moet het lied vanuit liefde opkomen, niet vanuit hebzucht naar roem of winst. Wanneer het hard regent, brengt de stroom van water aarde en lucht bij elkaar. Zo kan ook de stroom van een liefdevol gezongen lied *tvam* en *Tat* bijeen brengen en wordt het *Tat tvam asi* – 'Dat/God ben jij'.

SSS 16.1: 1 januari 1983, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume16/sss16-01.pdf>

Ga voor meer citaten naar: *Ten types of purity*,

(html) <http://www.sathyasai.org/publications/TeachingsOfBSSSB-Vol03.html#ch3>

(pdf) <http://www.sathyasai.org/publications/TeachingsOfBSSSB-Vol03.pdf>

SSIB 1990, <http://www.sssbpt.info/english/sum1990.htm>

o **Sadhana 2.3 - Ontwikkel geduld en verdraagzaamheid (*kshama*).**

Om zulke goddelijke liefde te verwerven is verdraagzaamheid (*kshama*) van vitaal belang. [Het woord *kshama* heeft een rijke betekenis. Naast verdraagzaamheid duidt het ook op extreem geduld en een enorm vermogen om niet alleen te vergeten, maar ook te vergeven. Met het oog hierop wordt het woord *kshama* in de meeste gevallen rechtstreeks gebruikt, om Baba's nadruk niet af te zwakken.] Ieder mens behoort deze edele kwaliteit te ontwikkelen. (...)

God is niets anders dan de gecombineerde manifestatie van goddelijke liefde (*prema*) en *kshama*. *Kshama* omvat in één klap waarheid (*sathya*), goed gedrag (*dharma*) en alle *Veda's*. Het is de grootste vorm van discipline (*tapas*). Het is de hoogste en edelmoedigste van alle deugden. (...) *Kshama* is niet zomaar iets. (...) Het is het summum van geluk en ook een onvergelijkelijke rijkdom. Het is de waardevolste eigenschap die je kunt verwerven. (...)

Kshama vormt de ware basis of grondslag voor spirituele groei en vooruitgang. (...) *Kshama* stelt je in staat gelijkmoedigheid te ontwikkelen en dualiteit te overstijgen. Het overstijgen van dualiteit is het ware doel van het bestaan en zonder *kshama* is dit niet mogelijk. (...) Als je vervuld bent van *kshama*, kun je niet anders dan gelukkig zijn. Daarom legt Swami zo de nadruk op de verwerving van deze onvergelijkelijke deugd. (...)

Kshama bereik je niet door het lezen van boeken of lessen van een leermeester. Je kunt het ook niet als geschenk van iemand anders ontvangen. Deze hoogste deugd kun je alleen verwerven door eigen inspanning, door allerlei soorten problemen, zorgen, pijn en smart eerlijk en moedig onder ogen te zien. (...) Moeilijkheden helpen je om meer geduld te krijgen (...), daarom moet je tegenslagen gaarne verwelkomen in plaats van ze als ongewenst te beschouwen. (...)

Wees niet zwak; wees dapper en verwelkom tegenslagen. (...) Alleen met zo'n moedige houding zul je in staat zijn de *kshama* die in jou verborgen zit naar buiten te brengen. (...) Alleen je eigen volharding en vastberadenheid kunnen je helpen deze deugd tot ontwikkeling te brengen. Wees vastbesloten bereid elke moeilijkheid onderweg naar je doel moedig tegemoet te treden. Het leven is een uitdaging; ga haar aan! In feite gaat het om een reeks uitdagingen en niet slechts een of twee. (...) Schuif ze terzijde en ga dapper voorwaarts, waarbij je moed put uit het feit dat je over *kshama* beschikt, waardoor je alles kunt bereiken. (...) Alleen al zulke vastberadenheid brengt je naar je doel. Wees daarom gelukkig als je door tegenslagen wordt overvallen, want dan zal *kshama* zich pas echt ontplooien. (...)

Studenten! De levensfase waarin jullie je nu bevinden is uiterst belangrijk. Dit is de tijd waarin jullie allerlei soorten hindernissen en moeilijkheden gemakkelijk kunnen overwinnen. Als jullie deze kans om geduld te ontwikkelen voorbij laten gaan, wanneer denken jullie dat dan wel te doen? Als je oud bent geworden? Gewoonten moeten worden gevormd wanneer je jong bent. De gewoonte om aan God te denken kun je niet meer op je oude dag aanleren. (...)

Nu moeten jullie beginnen voorraden geduld in te slaan, en er heel veel van te verzamelen! Dit is de fase waarin *kshama* het voornaamste wapen van jullie leven wordt. Als er slechte gedachten opkomen, bied dan weerstand met de woorden: 'Deze gedachten komen omdat ik te weinig *kshama* heb. Laat ik dat tekort verhelpen.' Slechte gedachten kunnen niet tot iemand doordringen die *kshama* bezit. (...)

Studenten, neem je bij elke geestelijke inspanning voor: 'Dit *moet* ik bereiken; deze deugd *moet en zal* ik verwerven.' Dit is de weg naar *prema* en *kshama*. Door op deze wijze met onwrikbaar vertrouwen en idealisme te werk te gaan, zal je leven ongetwijfeld volledig in vervulling komen. Al je handelingen en gevoelens moeten overvloeien van *kshama*, liefde (*prema*) en compassie (*daya*).

SSIB 2000.12: 25 mei 2000, <http://www.ssbpt.info/summershowers/ss2000/ss2000-12.pdf>

Studenten moeten geduldig doorzetten, ondanks de stress en spanning, de zorgen en problemen die ze ondervinden. In het begin is het moeilijk voor jullie om vooruit te komen. Maar als je volhardt, wordt je reis naar God een natuurlijke zaak.

SSIB 1993.12, <http://www.sssbpt.info/summershowers/ss1993/ss1993-12.pdf>

Hij (de goeroe van Shirdi Sai Baba) liet eerst mijn hoofd kaalscheren en vroeg mij toen twee munten als dankoffer. (...) Die twee munten stonden voor vast vertrouwen en geduld of volharding. Ik gaf ze hem en toen was hij tevreden.

Shri Sai Satcharitra, hoofdstukken 18-19, http://www.saibaba.org/satcharitra/sai18_19.html

Ga voor meer citaten naar: *The Three Ps Purity, Patience, Perseverance*,
(html) <http://www.sathyasai.org/publications/TeachingsOfBSSSB-Vol04.html#ch1>
(pdf) <http://www.sathyasai.org/publications/TeachingsOfBSSSB-Vol04.pdf>

o **Sadhana 2.4 - Bevorder goede gedachten en schuif slechte gedachten terzijde.**

Zodra er gedachten in je opkomen, moet je de tijd nemen om te beslissen of die gedachten goed of slecht zijn. Als ze slecht zijn, schuif je ze onmiddellijk terzijde; als ze goed zijn moet je proberen ze te bevorderen.

Summer Roses on the Blue Mountains 1976.2: 20 mei 1976,
<http://www.sssbpt.info/summershowers/ss1976/ss1976-02.pdf>

Alleen met een zuiver bewustzijn bereik je wijsheid. Zuiverheid van geest is uiterst belangrijk. Houd je gedachten zuiver, vrij van elke smet. Steeds wanneer er slechte gedachten opkomen, moet je jezelf voorhouden: 'Dit is niet goed; dit is niet van mij', waarna je die slechte gedachten verdrijft. Zeg tegen jezelf: 'Al die gedachten horen niet bij mij; ik bezit alleen goede gedachten en goede ideeën.' Wees je voortdurend bewust van de waarheid dat liefde God is. Leef in liefde. Als je zulke positieve en verheven gedachten kunt ontwikkelen, zal alles wat er gebeurt goed voor je zijn.

SSS 40.13: 28 juli 2007, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume40/ss40-13.pdf>

Ofschoon het lichaam sterfelijk is, zijn gedachten onsterfelijk. De krachtige gedachtevibraties gaan de wereld rond. Net als warmtegolven, elektrische golven en lichtgolven zenden gedachten ook stralen uit. De gedachtevibraties zijn de oorzaak van vreugde en verdriet, gezondheid en ziekte, welzijn en rampspoed, geboorte en dood van de mens. Het leven van de mens krijgt meer zin als hij zich gedraagt in het volle besef van de kracht van gedachtevibraties. De hele wereld is overgoten met mentale vibraties. Daarom is het nodig dat onze gedachten goed zijn. De menselijke geest schittert van zuiverheid als hij nobele gedachten, ideeën en gevoelens koestert. Alleen door zuiverheid van denken kunnen we voor de zuiverheid van handeling instaan. Alleen zuivere handelingen kunnen zuivere resultaten opleveren.

We zaaien het zaad van gedachten en oogsten de vruchten van handeling; we zaaien het zaad van handeling en oogsten de vruchten van de natuur; we zaaien het zaad van de natuur en oogsten de vruchten van karakter; we zaaien het zaad van karakter en oogsten de vruchten van fortuin. Hieruit blijkt duidelijk dat onze fortuin op onze gedachten berust. De opkomst en neergang van de mens zijn het gevolg van de gedachten. Gedachten kunnen ons in duistere spelonken en ook in verlichte zalen leiden. De gedachten zijn de levensadem van de mens. (...)

Zoals men voelt, zo is het resultaat. Volslagen onkundig van de kracht en invloed van de geest met de gedachten, onderschatten wij het immense belang van de geest. Ons hele leven berust op de geest. Wij moeten serieus proberen de kracht van de geest te begrijpen. De mens wordt waarlijk goddelijk als hij een ruimdenkende geest ontwikkelt. Men moet zich echt wijden aan de sadhana van de ontwikkeling van de menselijke geest. (...) De mens wordt getransformeerd als de geest wordt getransformeerd.

Transformatie van het denken maakt de mens waarlijk goddelijk.
SSIB 1993.5, <http://www.sssbpt.info/summershowers/ss1993/ss1993-05.pdf>

Ga voor meer informatie naar Sathya Sai Baba's toespraak: *Thoughts - the basis of creation*,
<http://www.ssbpt.info/summershowers/ss1993/ss1993-05.pdf>

○ **Sadhana 2.5 - Spreek rustig, liefdevol en spaarzaam en vermijd geroddel over anderen.**

Ter bevordering van de harmonie is de eerste regel die je moet volgen beheersing van de tong. Geef niet onmiddellijk uiting aan al je gedachten; maak een keuze, denk erover na en spreek dan pas. Spreek rustig, vriendelijk, zonder enige wrok; spreek alsof je je richt tot de Sai die in iedereen verblijft.

SSS 1.27: 10 juli 1959, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume01/ss01-27.pdf>

Wees altijd vervuld met liefde; gebruik tegen niemand negatieve woorden, want woorden kunnen meer kwaad doen dan zelfs pijlen. Spreek rustig en vriendelijk; voel mee met het lijden, het verlies en de onwetendheid van anderen; doe je best om troost en passende hulp te bieden. Zorg dat je niet het vertrouwen van mensen in deugdzaamheid en goddelijkheid aantast. Stimuleer dat vertrouwen bij anderen door in je eigen leven aan te tonen dat deugdzaamheid zichzelf beloont, dat goddelijkheid alomtegenwoordig en almachtig is.

SSS 5.50: 25 oktober 1965, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume5/ss05-50.pdf>

Ik zeg altijd dat zuiverheid van spreken (*vak-shuddhi*) leidt tot zuiverheid van geest (*mano-shuddhi*). Daarom hecht ik zoveel waarde aan rustig spreken, vriendelijk spreken en weinig spreken - zuiver (*sattvisch*) spreken, zonder boosheid, heftigheid of haat. Zo'n manier van spreken leidt niet tot ruzie, hoge bloeddruk en verdeeldheid. Het bevordert wederzijds respect en liefde.

SSS 1.28: 21 september 1960, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume01/ss01-28.pdf>

Wees altijd op je hoede voor de vier zonden die de tong geneigd is te begaan: 1) onwaarheid spreken, 2) kwaadspreken van anderen, 3) roddelen en 4) teveel praten. Doe je uiterste best deze neigingen onder controle te krijgen.

Sandeha Nivarini p. 30, <http://www.ssbpt.info/vahinis/Sandeha/SandehaNivariniInteractive.pdf>

Voor meer citaten, ga naar: *You cannot always oblige, but you can always speak obligingly*,
(html) <http://www.sathyasai.org/publications/TeachingsOfBSSSB-Vol02.html#Chapter-Oblige>
(pdf) <http://www.sathyasai.org/publications/TeachingsOfBSSSB-Vol02.pdf>

○ **Sadhana 2.6 - Geef blijk van goed gedrag door alleen uit liefde te handelen.**

Liefde als handeling is goed gedrag

SSS 5.38: 26 september 1965, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume05/ss05-38.pdf>

Liefde is als een kompas. Waar je haar ook koestert, ze wijst de weg naar God. Geef in elke handeling in je dagelijks leven blijk van je liefde. In die liefde rijst goddelijkheid op. Dit is de gemakkelijkste weg naar bewustwording van God.

SSS 29.28: 5 juli 1996, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume29/ss29-28.pdf>

Hoe bepaal je nu in elk afzonderlijk geval wat wel of niet goed gedrag (*dharma*) is? Ik zal jullie wat stelregels geven die jullie in dergelijke situaties kunnen toepassen. (...)

Is de intentie zuiver, komt de handeling voort uit liefde, is ze gebaseerd op waarheid? Leidt ze tot vrede? Zo ja, dan is die handeling vervuld van *dharma*. (...)

Wat jou en anderen geen pijn bezorgt is goed, dat is *dharma*. Handel dus zodanig dat jij en ook anderen er blij van worden.

Of gebruik een andere richtlijn voor je handelingen: zorg dat je gedachten, woorden en daden overeenstemmen. Dat wil zeggen: handel zoals je spreekt, spreek zoals je voelt. Ga niet in tegen je

geweten. Verberg je gedachten niet onder een mantel van leugens. Blokkeer je geweten niet door het met kracht te onderdrukken en handelingen te doen die het niet goedkeurt. Dan leef je volgens dharma. Regelmatig juist handelen maakt het steeds gemakkelijker, daar de gewoonte zich voegt naar het geweten. Ben je eenmaal ingesteld op goed gedrag, dan zul je automatisch het goede doen. Wat je doet hangt af van wat je bent; wat je bent hangt af van wat je doet. Die twee zijn in grote mate afhankelijk van elkaar.

Er is nog een andere richtlijn. Dharma traint je om kalm, evenwichtig en gelijkmoedig te zijn. Je beseft de kortstondigheid van succes en mislukking, rijkdom en armoede, vreugde en verdriet, voorspoed en tegenspoed. Je raakt er niet uitgelaten of ontmoedigd door. Je bent sereen, onaangedaan. Alles wat jou helpt deze onverstoerbare evenwichtigheid te bewaren is dharma.

Kortom, een leven dat wordt bepaald door de zintuigen gaat in tegen dharma (*adharma*); een spiritueel leven is dharma. Dharma is dat wat ondersteunt, beschermt en heiligt. De mens is geboren en heeft een leven gekregen om te leren zich bewust te worden van zijn volkomen overeenstemming met de Oneindige. Er zijn verschillen tussen de lichaamsdelen, maar ze behoren allemaal tot het lichaam; het zou dwaas zijn om ze als afzonderlijk van het lichaam te zien. De zon zendt een miljoen stralen uit, maar ze behoren allemaal bij de zon. De zon wordt in een miljoen potten water weerspiegeld, maar hoewel je allemaal kleine afbeeldingen van de zon ziet, is de zon zelf de waarheid en zijn de weerspiegelingen allemaal relatief onecht.

Een algemene definitie van dharma is het naleven van de volgende regel: ‘Behandel anderen zoals jijzelf behandeld wilt worden en doe anderen niets aan wat jij niet wilt dat ze jou aandoen.’ Houd er geen dubbele maatstaf op na. Behandel allen als jezelf. Dat wil zeggen, heb vertrouwen in jezelf, want dan pas kun je vertrouwen in anderen hebben. Respecteer jezelf, dan respecteer je anderen. (...) De mensheid is één gemeenschap; doe jezelf kwaad, dan doe je allen kwaad. Zorg dat iemand rechtop staat, dan ga je zelf ook rechtop staan. De wijze waarop jij door anderen behandeld wilt worden is op zich de maatstaf van jouw plicht naar hen.

SSS 2.44: 5 oktober 1962, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume02/sss02-44.pdf>

Wij krijgen alleen Zelfvoldoening wanneer we hard werken, evenredig met het salaris dat we ontvangen. We moeten ons uiterste best doen Zelfvoldoening te krijgen als gevolg van eerlijk werk. SSIB 1993.14, <http://www.sssbpt.info/summershowers/ss1993/ss1993-14.pdf>

Wat de aard van je werk ook is, door het als offer aan God op te dragen, hoef je je geen zorgen te maken. Dit is ware sadhana. Ook als je met je dagelijkse karweitjes bezig bent, kun je ze omzetten in aanbidding van God. Terwijl je de vloer aanveegt, kun je het beschouwen als het verwijderen van alle onzuiverheden uit je hart. Doe al je werk met een zuiver hart vol toewijding, zoals je eten moet bereiden in een schone pan. Hoeveel goed je ook doet, zonder een oprecht gevoel van liefde heeft het geen waarde. Het is de liefde in een zuiver hart die werk in aanbidding omzet.

SSS 27.10: 11 april 1994, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume27/sss27-10.pdf>

Ga voor meer citaten naar: *Ten Guiding Principles*, <http://www.sathyasai.org/devotion/tenPrinciples.html> of de oorspronkelijke toespraak: SSS 18.23: 21 november 1995, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume18/sss18-23.pdf>

- **Sadhana 2.7 - Let op je woorden, handelingen, gedachten, karakter en hart** (WATCH - Words, Actions, Thoughts, Character, Hearth).

Elke student heeft een horloge om zijn pols. En jullie kijken minstens honderd keer per dag op dat horloge. Welnu, leer een grote les van dat horloge (Engels: ‘watch’, wat ook ‘kijken naar, letten op’ betekent). Als je op je horloge kijkt, denk dan aan de vijf letters van het woord ‘WATCH’, die jou elk een mooie levensles voorhouden: W zegt je: let op je ‘Words’ (woorden). A waarschuwt: let op je ‘Actions’ (handelingen). T betekent: let op je ‘Thoughts’ (gedachten). C raadt aan: let op je

‘Character’ (karakter) en H verkondigt: let op je ‘Heart’ (hart). Wanneer je je horloge raadpleegt, neem dan deze les die het horloge je geeft in je op.

SSS 10.09: 13 mei 1970, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume10/sss10-09.pdf>

Het echte ‘watch’ is dat je goed let op (watch) je woorden, handelingen, gedachten, karakter en hart, niet het horloge/watch aan je pols. Dat moet wel eens gerepareerd worden, maar het echte ‘watch’ brengt nooit schade. Het zorgt altijd voor zuiverheid van gedachte, woord en daad.

SSS 35.20: 20 november 2002, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume35/sss35-20.pdf>

Ga voor meer citaten naar: *WATCH - Watch Your Words, Actions, Thoughts, Character, Heart*,

(html) <http://www.sathyasai.org/publications/TeachingsOfBSSSB-Vol04.html#ch4>

(pdf) <http://www.sathyasai.org/publications/TeachingsOfBSSSB-Vol04.pdf>

o **Sadhana 2.8 - Beoefen eenheid van gedachte, woord en daad.**

Laat er eenheid zijn tussen je gedachten, woorden en daden. Dat is ‘drievoudige zuiverheid’ (*trikarana shuddhi*). Zoals je denkt, moet je spreken; wat je zegt, moet je in praktijk brengen. Dat is echt menswaardig. (...) Er moet volmaakte overeenstemming zijn tussen gedachten, woorden en daden.

SSS 41.14: 6 augustus 2008, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume41/sss41-14.pdf>

Alle handelingen die met deze drievoudige eenheid worden verricht zijn goede (*dharmische*) handelingen. Dergelijke handelingen zijn geweldloos. Woorden die met deze drievoudige zuiverheid worden gesproken zijn waarheid.

SSS 23.32: 21 november 1990, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume23/sss23-32.pdf>

Liefde is heel belangrijk. Laat er liefde zijn in je gedachte, woord en daad. Laat er eenheid zijn van gedachte, woord en daad.

SSS 42.20: 19 december 2009, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume42/d091219.pdf>

Wanneer je woorden met je gedachten overeenkomen, worden ze waarheid. Wanneer je het gesproken woord omzet in handeling, wordt het goed gedrag (*dharma*). De basis voor waarheid en goed gedrag is het geweten of innerlijk Zelf (*Antaratma*). De gedachten die vanuit het innerlijk Zelf opkomen, moeten tot uitdrukking komen in het spreken. Als de innerlijke gevoelens verschillen van wat wordt gezegd, kunt je het gesprokene dan als waarheid of als onwaarheid beschouwen? Het is duidelijk onwaarheid. Als iemands handeling niet met zijn woorden overeenstemt, is er sprake van onrechtvaardig, immoreel gedrag (*adharma*). Waarheid en goed gedrag zijn uitdrukkingen die vanuit het diepst van je geweten worden opgeroepen.

SSS 27.9: 11 maart 1994, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume27/sss27-09.pdf>

Hoe kun je nu in een bepaalde situatie beslissen wat dharma is en wat niet? (...) Zorg dat gedachte, woord en daad overeenstemmen. Dat wil zeggen, handel zoals je spreekt, spreek zoals je voelt; ga niet in tegen je eigen geweten, verberg je gedachten niet onder een mantel van leugens. Blokkeer je geweten niet door het met kracht te onderdrukken en handelingen te doen die het niet goedkeurt. Dan leef je volgens dharma. Als je regelmatig juist handelt, wordt het steeds gemakkelijker, daar de gewoonte zich voegt naar het geweten. Ben je eenmaal ingesteld op goed gedrag, dan zul je automatisch het goede doen. Wat je doet, hangt af van wat je bent; wat je bent, hangt af van wat je doet. Die twee zijn in grote mate afhankelijk van elkaar.

SSS 2.44: 5 oktober 1962, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume02/sss02-44.pdf>

Hemel en hel zijn afhankelijk van het gedrag van de mens. Het lichaam is een huis waarin drie entiteiten wonen: het denken (*manas*), het spreken (*vak*) en de organen van handeling. Ware menselijkheid is gebaseerd op eenheid van gedachte, woord en daad. In de vedantische filosofie werd deze eenheid omschreven als ‘drievoudige zuiverheid’ (*trikarana shuddhi*). (...) Iemand van wie de

gedachten, woorden en daden volledig overeenstemmen is een nobele ziel. Verdorven zijn zij van wie de gedachten afwijken van hun woorden en daden.’ Daarom moet ieder mens streven naar eenheid van gedachte, woord en daad. Dat is het waarmerk van menselijkheid. (...) De essentie van Vedanta is de drievoudige eenheid van gedachte, woord en daad. In deze eenheid kan ware vreugde worden ervaren. Ze toont ook de spirituele basis van goddelijkheid aan.

SSS 28.2: 14 januari 1995, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume28/sss28-02.pdf>

- **Sadhana 2.9 - Beoefen de vijf menselijke waarden door liefde uit te drukken in je gedachten, woorden, daden, gevoel en begrip.**

Breng één van de menselijke waarden in praktijk. Liefde (*prema*) is de basis voor alle waarden. Handelen met liefde is goed gedrag. Spreken met liefde wordt waarheid. Denken met liefde heeft vrede tot gevolg. Begrip met liefde leidt tot geweldloosheid. Voor alles is liefde het voornaamste.

SSS 28.12: 20 mei 1995, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume28/sss28-12.pdf>

Liefde als gedachte is waarheid,
Liefde als handeling is goed gedrag,
Liefde als gevoel is vrede,
Liefde als begrip is geweldloosheid.

SSS 5.38: 26 september 1965, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume05/sss05-38.pdf>

Van een mens wordt verwacht dat hij de kwaliteiten bezit van waarheid, goed gedrag, vrede, liefde en geweldloosheid (*sathya, dharma, shanti, prema, ahimsa*). Zonder deze kwaliteiten is hij helemaal geen mens.

SSS 41.11: 20 juli 2008, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume41/sss41-11.pdf>

Waarheid is stevig gevestigd in je eigen hart. Als je dieper inzicht tot ontwikkeling brengt, kun je de waarheid daar zeker herkennen. Waar waarheid is, daar is goed gedrag. Wanneer waarheid en goed gedrag samengaan, rijst liefde op uit het hart. Uit liefde komt vrede. Wanneer vrede en liefde hand in hand gaan, heerst er geweldloosheid. We moeten het onderlinge verband tussen de vijf menselijke waarden, namelijk waarheid, goed gedrag, vrede, liefde en geweldloosheid, goed begrijpen. Al deze waarden zijn diep in ons verankerd.

SSS 41.11: 20 juli 2008, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume41/sss41-11.pdf>

De waarden die men vóór alles moet koesteren zijn: waarheid, goed gedrag, vrede, liefde en geweldloosheid. Van deze vijf essentiële beginselen is liefde het allerbelangrijkste. Liefde is de onderstroom van de andere vier waarden. Hoe komt dat tot uitdrukking? Wanneer liefde wordt geassocieerd met onze gedachten, drukt ze zich uit als waarheid. Liefde in verband met gevoelens doet vrede ontstaan. Wanneer liefde het handelen bezielt, leidt dat tot goed gedrag. Wanneer liefde samengaat met begrip wordt het geweldloosheid. Daarom moet je steeds als je boosheid voelt aan liefde denken, gedachten van liefde in je hart koesteren. Dan zul je innerlijke vrede hebben.

SSS 18.8: 22 maart 1985, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume18/sss18-08.pdf>

Sathya, dharma, shanti en prema zijn de waarmerken van een gezuiverd hart, een hart waarin God wordt gekoesterd en zich kenbaar maakt.

SSS 6.42: 23 november 1966, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume06/sss06-42.pdf>

Nog meer dan de vijf levenskrachten (*prana's*) zijn sathya, dharma, shanti, prema en ahimsa van essentieel belang voor iedereen. Hiervan is prema/liefde het belangrijkste. Vul jezelf met liefde. Liefde moet haar uitdrukking hebben in dienstbaarheid aan de maatschappij. Kijk eens op deze manier naar de maatschappij. Wij bestaan voor de maatschappij en de maatschappij bestaat voor het welzijn van

allen. Probeer je leven te heiligen door diensten te verlenen en vreugde en troost om je heen te verspreiden.

SSS 18.28: 11 december 1985, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume18/sss18-28.pdf>

Ga voor meer citaten naar: *The Five Human Values*,

http://www.srisathyasai.org.in/pages/his_teachings/The_Five_human_Values.htm

Aanbidding

o **Sadhana 2.10 - Wees dankbaar voor alles wat God en anderen voor jou hebben gedaan.**

Beschouw toewijding als een uitdrukking van dankbaarheid voor alles wat je van de Voorzienigheid ontvangt - de lucht die we inademen, het licht en de warmte die we van de zon krijgen, het water dat we drinken en het voedsel dat we eten. Alle essentiële behoeften hebben we aan Gods genade te danken. Het uiten van je dankbaarheid door middel van toewijding is een elementaire verplichting. Elke beoefening van devotieel zingen, herhalen van Gods naam, meditatie en gebed dient in een geest van dankbaarheid te gebeuren.

SSS 22.4: 17 februari 1989, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume22/sss22-04.pdf>

Denk aan God en besef hoeveel dank je Hem verschuldigd bent voor het leven als mens dat Hij je schonk en de vele materiële, morele en verstandelijke talenten die je van Hem hebt ontvangen. Doe dit steeds voordat je aan een taak of een stukje werk begint. Dat zal je zeker van nut zijn en de goddelijke genade zal je innerlijke vrede, vreugde en welslagen in je ondernemingen opleveren.

SSS 12.5: 16 maart 1973, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume12/sss12-05.pdf>

God geeft je zoveel. (...) Hoe druk je je dankbaarheid uit (...)? Geef je ego op en verspreid net als Hij geluk. Dat is het beste wat je kunt doen. Zoals wordt gezegd: 'Dat hart wat U mij gegeven heeft, o Heer, geef ik terug aan U, Almachtige God. Wat kan ik U anders aanbieden, mijn Meester! Ik offer mijn eerbiedige groet met tranen van dankbaarheid. O Heer, aanvaard dit alles met mijn hart.' (Telugu gedicht)

SSIB 2002.9: 23 mei 2002, <http://www.ssbpt.info/summershowers/ss2002/ss2002d09.pdf>

Niet alleen studenten, maar alle geestelijke aspiranten dienen al het goede dat anderen voor hen hebben gedaan met dankbaarheid in hun hart te koesteren en ze mogen geen enkele vorm van hulp die hun geboden werd ooit vergeten. Alleen iemand die zo dankbaar is, is in staat vrede en geluk in het leven te vinden.

SSS 24.30: 25 december 1991, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume24/sss24-30.pdf>

o **Sadhana 2.11 - Vereer de voeten of voetafdrukken van de Heer in je gedachten.**

De negen stappen in de pelgrimsreis van de mens naar God over het pad van toewijding en overgave zijn: (...) 4) aanbidding van de Heer, om te beginnen door zich te richten op de verering van de voeten of voetafdrukken.

SSS 10.4: 19 februari 1970, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume10/sss10-04.pdf>

Niet alle toegewijden krijgen de kans de voeten van de Heer te vereren (*padasevanam*). En wanneer de kans wel bestaat, gebruiken de meeste mensen deze voor materiële doelen. De godin Lakshmi, de gemalin van Vishnu, is het sublieme voorbeeld van iemand die zich volledig wijdde aan de verering van de voeten van de Heer. Zij zag de voeten als de bron van heel de schepping, beschouwde ze als hoogst heilig, daar ze door Brahma zelf werden gewassen en vol verwondering omdat deze voeten de gehele kosmos aflegden, vereerde zij ze als allesomvattend.

SSS 19.22: 8 oktober 1986, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume19/sss19-22.pdf>

Voor alle sadhana's is totale zuiverheid van essentieel belang. (...) Om te beginnen moet het ego vernietigd worden. Dan zal woede afnemen. Doe je plicht. Plaats je ego niet op de voorgrond. Help elkaar. Doe je werk met plezier. Wees vriendelijk voor elkaar. Alleen door je op deze manier te gedragen, zul je de voordelen van het schriftelijk herhalen van Gods naam (*likhitajapam*) en de verering van de goddelijke sandalen (*paduka's*) gaan beseffen. (...) Vul je geest met goede gedachten en houd je met goede handelingen bezig.

SSS 26.31: 7 oktober 1993, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume26/sss26-31.pdf>

Jullie weten dat toen ik in Uravakonda op de middelbare school zat, ik op een dag mijn boeken wegwierp en verklaarde ik dat mijn werk op mij wachtte. (...) Welnu, die dag, toen ik mij publiekelijk als Sai Baba bekend maakte, was het eerste lied dat ik leerde aan de toegestroomde groep mensen daar in de tuin van het huis van de Telugu Pandit waar ik naar toe was gegaan: *Manasa bhajare guru charanam, Dustara bhava sagara taranam*. Ik riep allen die gebukt gaan onder de eindeloze kringloop van geboorte en dood op om de voeten van de Goeroe te vereren – de Goeroe die zichzelf had aangekondigd, die teruggekomen was om de lasten van hen die hun toevlucht bij hem zoeken op zich te nemen. Dat was mijn eerste boodschap aan de mensheid. *Manasa bhajare* - 'Vereer met heel je hart'! Ik heb geen bloemkransen en vruchten nodig, dingen die jullie voor een paar munten kunnen kopen; die zijn niet echt van jullie. Geef mij iets wat van jezelf is, iets schoons met de heerlijke geur van deugdzaamheid en onschuld, gewassen in de tranen van berouw! Bloemkransen en vruchten brengen jullie als showartikelen, als een demonstratie van je devotie. Arme toegewijden, die zich zulke dingen niet kunnen veroorloven, worden vernederd en voelen zich ellendig dat zij zo hulpeloos zijn, dat zij hun devotie niet op zo'n grootse wijze kunnen tonen als jullie doen. Installeer de Heer in je hart en offer hem de vruchten van je handelingen en de bloemen van je gedachten en gevoelens. Dat is de verering die ik het liefst heb, de toewijding die ik het meest waardeer.

SSS 1.1: 23 november 1984, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume01/sss01-01.pdf>

Sadhana 2.12 - Bid met het volle vertrouwen dat het beeld of de afbeelding levend is en vervuld is met bewustzijn en kracht.

De negen stappen in de pelgrimsreis van de mens naar God over het pad van toewijding en overgave zijn: (...) 5) Dit ontwikkelt zich tot een totale verzoening met de Heer en een stelselmatige rituele verering, waaruit de aspirant diepe voldoening en inspiratie put.

SSS 10.4: 19 februari 1970, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume10/sss10-04.pdf>

In spirituele zaken is alleen ervaring de bepalende factor. De ratio verstomt bij de getuigenis van echte ervaring. Alle logische argumenten, alle scherpzinnige trucjes zijn niet bij machte het directe effect van dat innerlijke bewijs teniet te doen. Neem bijvoorbeeld de kwestie van de verering van een beeld. Veel mensen lachen degenen die dit doen uit en wijzen het af als bijgeloof. Maar de mensen die een beeld vereren, zijn ervan overtuigd dat de Alomtegenwoordige Almachtige in het symbool daar voor hen aanwezig is. Voor hen is het niet zomaar een uiterlijk hulpmiddel, apparaat, of voorwerp. Het maakt deel uit van het innerlijke mechanisme van devotie en vertrouwen. Natuurlijk is alle 'verering' die gedaan wordt met het idee dat het beeld een levenloos stuk hout, steen, of brons is, louter verspilling van tijd. Maar als het gedaan wordt in het volste vertrouwen dat het beeld levend is, doordrongen van bewustzijn en kracht, dan kan de verering van het beeld bewustwording van God zelf opleveren.

SSS 2.5: 6 april 1961, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume02/sss02-05.pdf>

Een beeldhouwer maakt een beeld van Rama uit een gewoon rotsblok van de heuvel. Heeft de beeldhouwer Rama uit de rots gehouwen, of was Rama reeds in de rots aanwezig? Rama was reeds in de rots aanwezig. De beeldhouwer hoefde slechts de rots schoon te maken en te beitelen om Rama eruit tevoorschijn te brengen. Op dezelfde wijze is God in alles aanwezig.

Jullie installeren een beeld van Rama in de tempel en vereren het, beschouwen het als Rama zelf. Er liggen zoveel brokken steen verspreid over de heuvel. Vereren jullie die? Nee. Waarom niet? Omdat ze niet de vorm van een beeld hebben. Niettemin verklaren al die brokken steen: 'Dat/God ben jij' (*Tat tvam asi*). Het beeld in de tempel en wij zijn één en hetzelfde. Maar de beeldhouwer heeft ons gescheiden.' Dezelfde waarheid wordt weergegeven in de grote zinspreuk: 'Ik ben Brahman' (*Aham Brahmasmi*). Als gevolg van jullie eigen wereldse gevoelens en begoocheling denken jullie dat je van God verschilt. De dwaling ligt bij het individu, niet bij de goddelijke kracht. Waar je ook kijkt, daar is God aanwezig. Heb vast vertrouwen in de alomtegenwoordigheid van God.
SSS 29.66: 20 juli 1996, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume29/d960720.pdf>

Sadhana 2.13 - Behandel je moeder, vader, leerkracht, gast en ieder ander die je ontmoet zoals je Swami zou behandelen.

'Eer je moeder, vader, leraar en gast als God' (*Matru devo bhava, Pitru devo bhava, Acharya devo bhava, Atithi devo bhava*). Moeder geeft je het lichaam. Vader zorgt voor de kostwinning, waardoor het lichaam kan groeien. De leraar geeft je onderwijs en God geeft je alles. Daarom mag je deze vier nooit vergeten en moet je ze in je hart koesteren.
SSS 41.6: 6 mei 2008, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume41/sss41-06.pdf>

'Eer je moeder en je vader als God' - zo wordt jou geleerd. Ja, hoe kun je hen anders danken? Wat kun je hun anders teruggeven dan je liefde en diensten? Denk eens aan alle zorg, alle liefde, alle pijn, honger en slapeloosheid die zij ter wille van jou ondergingen en nog steeds ondergaan. Wees vriendelijk, hoffelijk en lief voor hen. Wees nooit grof en onbeleefd. Doe je best om hen gelukkig te maken. Luister naar hen, want zij kennen de wereld met alle gevaren veel beter dan jij. Op die manier moet je hen eren.

De wijzen zeggen ook: 'Eer je leraar als God'. Want het is je leraar die het innerlijk oog opent en die je bewust maakt van het wonderlijke en de schoonheid van de wereld om je heen. Hij vertelt je over de sterren en het firmament, hij leert je hoe je gezond en gelukkig, nuttig en vredig kunt zijn. Je vader en moeder brachten jou hier en hielpen je in je ontwikkeling en stelden je onder de hoede van de leraar. De leraar maakt je schrandere en opgewekt, kundig en dienstbaar aan allen. Dus eer hem, luister naar hem en behandel hem met evenveel respect als je je ouders geeft.

Wanneer je thuis bent en er komen vrienden van je vader langs, sta dan op uit je stoel, spreek beleefd en duidelijk, verwelkom hen met genoegen en wees vriendelijk voor hen.
SSS 9.9: 16 mei 1969, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume09/sss09-09.pdf>

Ik zal jullie een boodschap meegeven om over na te denken, de boodschap van liefde. Liefde is God. God is liefde. Waar liefde is, daar is God zeker aanwezig. Heb steeds meer mensen lief, heb hen steeds inniger lief, zet de liefde om in dienstverlening en zet de dienstverlening om in aanbidding. Dat is de hoogste sadhana. Er is geen enkel levend wezen zonder een sprankje liefde; zelfs een dwaas houdt intens van iets of iemand. Besef echter dat deze liefde slechts een weerspiegeling is van de belichaming van liefde (*prema svarupa*) die jouw werkelijkheid is, de God die in je hart woont. Zonder deze bron van liefde die in je hart opborrelt, zou je in het geheel geen liefde voelen. Erken die bron, stel er steeds meer vertrouwen in, breng de mogelijkheden ervan tot ontwikkeling, tracht de hele wereld ermee te besproeien, ontdoe haar van elk spoortje ego en verwacht niets terug van hen die je erin laat delen. Schep geen verdeeldheid en haat niemand. Zie het goede in anderen en de gebreken in jezelf. Eer anderen omdat God in hen gevestigd is; eer ook jezelf als de zetel van God. Maak je hart zuiver zodat Hij erin kan wonen.
SSS 5.17: 26 maart 1965, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume05/sss05-17.pdf>

○ **Sadhana 2.14 - Draag al je gedachten, woorden en daden op aan God als een vorm van aanbidding.**

Vestig de Heer in je hart en offer Hem de vruchten van je handelingen en de bloemen van je gedachten en gevoelens. Dat is de aanbidding die mij het liefst is, de toewijding die ik het meest waardeer.

SSS 1.1: 23 november 1984, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume01/sss01-01.pdf>

De missie van de huidige avatar is iedereen ervan bewust te maken dat dezelfde God of goddelijkheid in iedereen woont. Mensen behoren respect en liefde voor elkaar te hebben en elkaar te helpen, ongeacht huidskleur of geloof. Zo kan elk werk een daad van aanbidding worden.

- *God lives in India*, p. 7 of *Swami explains - The Blitz Interview* (september 1976) met R.K. Karanjia,

<http://www.saibaba.ws/articles2/blitz.htm>

Liefde is van vitaal belang. Liefde is God. Een handeling is pas goed genoeg om aan God geofferd te worden en zuiver genoeg om Zijn genade te verdienen als ze een manifestatie van liefde is. Hoe stralender de manifestatie, hoe dichter je bij God bent. (...) Vul elk van je woorden met liefde, vul elk van je handelingen met liefde. (...) Als je offers aan God wilt brengen, laat het dan geen offers van vergankelijke materialen zijn, maar van liefde. Liefde is het licht zelf van liefde; ze is de enige allesomvattende gedragscode. (...) Laat haar volledig uit het hart vloeien, als een stroom van waarheid, een rivier van wijsheid. Laat haar niet vanuit het hoofd komen, of van de tong. Laat haar vol en vrij vanuit het hart tevoorschijn komen. Dat is de hoogste plicht, de edelmoedigste vroomheid.

SSS 9.16: 29 juli 1969, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume09/sss09-16.pdf>

Hoe kun je verwachten Gods liefde te ontvangen als je geen belangeloze dienstverlening doet? Om Gods liefde te ontvangen moet je totaal vrij zijn van wereldse verlangens en steeds bezig zijn met belangeloze dienstverlening. De dienst moet aangenaam van aard zijn. Verricht alle handelingen uitsluitend om God te behagen.

Hiervoor hoeft je niets op te geven. Ga gewoon door met je normale plicht zoals besloten is. Je wilt studeren; doe dat dan ook zeker. Maar op welke wijze behoort je te studeren? Doe het om God te behagen. Je bent ergens in dienst. Hoe moet je je werk doen? Doe het alsof je probeert God te behagen. Zeg tegen jezelf: 'Ik doe dit werk als een offer voor Hem.' Vestig dit gevoel in je hart en doe wat je wilt of moet doen.

Voordat je echter overrijld deze gedragslijn toepast, wacht dan even en denk na, om er zeker van te zijn dat je God echt blij maakt met wat je probeert te doen en Hem wilt offeren! Je kunt niet allerlei dwaze, onzinnige dingen doen en beweren dat je het doet om God te behagen. Als je zomaar doet waar je zin in hebt, verwacht je dan dat God het als een offer aanvaardt? Al je handelingen moeten het kwaliteitszegel hebben dat aanvaardbaar is voor God. Zonder dat zegel is je handeling niet waarachtig. Vergewis je ervan dat God je handeling goedkeurt.

Als je de juiste postzegel opplakt, kan je brief naar een verre bestemming gaan. Maar als er alleen een adres op de envelop staat en de postzegel ontbreekt, dan is het verspilde moeite. Een ongefrankeerde brief die in de postbus is gegooid, komt op de stapel onbestelbare brieven terecht. Als je echt wilt dat je offer God bereikt, dan moet je het zegel van liefde erop plakken. Alleen wanneer elke handeling doordrongen is van liefde stort God Zijn genade erover uit.

SSIB 2000.11: 14 mei 2000, <http://www.sssbpt.info/summershowers/ss2000/ss2000-11.pdf>

○ **Sadhana 2.15 - Zie God in alles en heb eerbied voor de natuur en al het leven.**

De negen stappen in de pelgrimsreis van de mens naar God over het pad van toewijding en overgave zijn: (...) 6) De aspirant begint de geliefde vorm van God die hij zo graag aanbidt in alle wezens en alle dingen te zien, waar hij ook kijkt, waardoor hij een houding vol eerbied (*vandana*) jegens de natuur en al het leven ontwikkelt.

SSS 10.4: 19 februari 1970, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume10/sss10-04.pdf>

Liefde is niet alleen in mensen, maar in alle schepselen aanwezig, zoals vogels en viervoeters. En dat niet alleen; ze is in feite alles doordringend. Liefde is overal in de hele schepping aanwezig.

SSS 28.1: 14 januari 1995, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume28/sss28-01.pdf>

Het universum is het lichaam van God; elk onderdeel is vervuld met God, Zijn glorie, Zijn almacht, Zijn ondoorgrondelijkheid. Wees ervan overtuigd dat God de innerlijke waarheid in alles en in ieder wezen is. Hij is waarheid. Hij is wijsheid. Hij is eeuwig. Wees nederig ten aanzien van Zijn macht en majesteit.

SSS 12:34: 20 mei 1974, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume12/sss12-34.pdf>

Wie de Allerhoogste eert, moet ook de goddelijkheid in de vorm van de schepping (*prakriti*) eren. Hij moet de natuur liefhebben en eren. De natuur is niets anders dan het hoogste Zelf (*Paramatma*). De natuur is het gevolg en God is de oorzaak.

SSS 28.8: 9 april 1995, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume28/sss28-08.pdf>

Ontwikkel een ruimere, alomvattende visie. Zie de uiterlijke wereld als het kleed van God, de uitdrukking van de wil van God, het teken van Zijn glorie, Zijn macht, Zijn majesteit. Zie dit alles in elk grassprietje, elk bloemblaadje, elk stukje fruit. Leer lessen van de rivier, de bergen, de sterren en de hemel. Door zo'n eerbiedige houding ten opzichte van mens en dier, plant en steen moet je de sluiers van onwetendheid (*tamas*), hartstocht (*rajas*) en zelfs harmonie (*sattva*) verwijderen en gelijkmoedigheid bereiken - het stadium waarin elk oordeel is opgegeven. Dan word je je bewust van je eigen ware Zelf, achter en voorbij de drie sluiers.

SSS 11.24: 11 mei 1971, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume11/sss11-22.pdf>

Wijsheid

o **Sadhana 2.16 - Maak je geweten tot je Meester.**

Innerlijke stem (*antarvani*) is een andere benaming voor het intellect (*buddhi*). De mens wordt in zijn optreden tijdens zijn leven geleid door deze innerlijke stem. Als zich problemen voordoen, wacht hij de aanwijzingen van de innerlijke stem af. Als hij geen bevredigende antwoorden van de innerlijke stem krijgt, vindt hij geen voldoening in het leven. Met andere woorden, zijn voldoening over de uiterlijke wereld hangt samen met zijn voldoening over zijn innerlijke wereld, vertegenwoordigd door de innerlijke stem. Soms hoor je mensen zeggen: 'Mijn geweten is niet tevreden/mijn geweten keurt dit niet goed.' Hier verwijst geweten naar de innerlijke stem. Als je dus wordt aangespoord met: 'Volg de Meester', dan staat Meester voor je geweten. Alleen wanneer je de aanwijzingen van je geweten volgt, kun je de juiste bestemming bereiken.

SSIB 1990.08: 26 mei 1990, <http://www.ssbpt.info/summershowers/ss1990/ss1990-08.pdf>

Uparati is het proces waarbij de geest zich naar binnen keert en de gedachten en gevoelens worden gezuiverd. Door deze wijze van zelfbeheersing en zelfregulering moet je proberen Zelfvoldoening te krijgen. Dit is mogelijk als je overeenkomstig de stem van je geweten leeft. Maak je geweten tot je meester.

SSS 21.15: 23 juni 1988, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume21/sss21-15.pdf>

Wat we ook ondernemen, we moeten voor onszelf nagaan of onze intentie en ons voornemen om zo te handelen goed zijn en of we daarmee goede kwaliteiten tot ontwikkeling brengen.

SSS 37.23: 17 oktober 2004, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume37/d041017.pdf>

Of het nu wel of niet goed is, je zult de vruchten van je handelingen moeten plukken. God is de Belichaming van licht. Daarom heeft Hij niets te maken met jouw goed of kwaad. Hij is slechts de getuige. Hij is in iedereen aanwezig als geweten. Daarom vertel ik jullie keer op keer: volg de meester,

verweer je tegen de duivel, vecht tot het einde, voltooi het spel. Wie is je meester? Het geweten is je meester. Volg dus je geweten tot het einde van je leven.

SSS 31.28: 4 september 1998, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume31/sss31-28.pdf>

○ **Sadhana 2.17 - Beoefen gelijkmoedigheid.**

Mijn definitie van de toewijding die ik verwacht luidt: Wij mij is toegewijd, dient vreugde en verdriet, winst en verlies met dezelfde standvastigheid tegemoet te treden. (...) De eer en oneer, faam en kritiek die het gevolg kunnen zijn, treed ik met dezelfde gelijkmoedigheid tegemoet.

Baba's brief aan zijn broer, 25 mei 1940, <http://www.sathyasai.org/intro/babaslet.htm>

Hoe behoort men zich in de wereld te gedragen? Zoals de *Bhagavad Gita* leert (...) dient men gelijkmoedig te blijven bij geluk en smart, winst en verlies, overwinning en nederlaag. Ga op gelijke wijze om met plezier en pijn, lof en afkeuring. Dat is de toestand van ware goddelijke eenheid (*yoga*). 'Gelijkmoedigheid wordt ware yoga genoemd' (*Samatvam Yogamuchyate*).

SSS 29.68: 22 juli 1996, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume29/d960722.pdf>

Men dient gelijkmoedig te blijven bij plezier en pijn, verlies of winst. Zonder pijn kun je niet van plezier genieten. Smart is waarlijk de koninklijke weg naar vreugde. Pijnen zijn de stapstenen die de mens naar deugdzaam gedrag leiden. Wees niet opgetogen door plezier noch terneergeslagen door pijn.

SSS 27.10: 11 april 1994, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume27/sss27-10.pdf>

Evenwichtige mensen zijn actief, want dat is hun plicht. Zij laten zich door niets, mislukking of succes, in beroering brengen. Godvruchtige mensen zien hun werk als een middel om God te eren en het resultaat laten zij over aan God. Ze weten dat zij slechts een instrument in de handen van God zijn.

SSS 11.46: 26 september 1972, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume11/sss11-46.pdf>

Het stadium van gelijkmoedigheid, dat zo wezenlijk is voor spirituele groei, kan alleen worden bereikt als het intellect (*buddhi*) wordt gezuiverd van de smet van misleidende gehechtheid en betrokkenheid. Zonder die serene rust kan het intellect het pad naar God (*Brahman*) niet volgen.

Sutra Vahini, p.15, <http://www.sssbpt.info/vahinis/Sutra/SutraVahiniInteractive.pdf>

Er zijn diverse gewoonten die je kunt aanleren om je van gelijkmoedigheid te verzekeren. Wanneer iemand je beledigt, belastert of negeert, accepteer het dan met een glimlach. Zo gaat het nu eenmaal in de wereld; het is eigenlijk onplezierig, ongemanierd, ze bewijzen me een dienst; mijn kracht wordt op de proef gesteld; ik mag niet toegeven aan boosheid of wrok - zeg zulke inspirerende dingen tegen jezelf en wees kalm, met een glimlach van triomf op je lippen.

SSS 12.14: April 1973, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume12/sss12-14.pdf>

Zie alles in het leven met een glimlach van geluk onder ogen. In deze dualistische wereld is het normaal dat lusten en lasten elkaar afwisselen. Dat kun je niet vermijden. Wanhoop niet als je tegenslagen te verduren krijgt en wees ook niet uitzinnig van vreugde als je met succes wordt gezegend. Elke tegenslag is een springplank naar eeuwige vreugde.

SSS 34.23: 23 november 2001, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume34/sss34-23.pdf>

Doe vooral elke handeling als een offer aan God, zonder dat je door succes of mislukking opgetogen of terneergeslagen raakt. Dit geeft de kalmte en gelijkmoedigheid die nodig is om over de oceaan van het leven te varen.

SSS 2.15: 10 oktober 1961, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume02/sss02-15.pdf>

○ **Sadhana 2.18 - Maak voortdurend onderscheid tussen het blijvende en het tijdelijke.**

De negentiende deugd is 'besef van het onderscheid tussen het Zelf (*Atma*) en het niet-zelf (*anatma*). Houd de geest altijd op de Atmische Werkelijkheid gericht en zie het lichaam en de zintuigen louter als onwerkelijk en tijdelijk. *Atma* is eeuwig, dus baseer je alleen daarop en niet op de voorbijgaande niet-atmische illusies of dingen. Het leven is een worsteling om de illusie die zich voortdurend opdringt te overwinnen: ik ben het eeuwige *Atma* in jou en in allen. Vestig je geest daarom op mij en ga de strijd aan, vol vertrouwen in de overwinning.

Gita Vahini, p.106, <http://www.sssbpt.info/vahinis/gita/gitavahiniinteractive.pdf>

In deze wereld is niets permanent. Alleen het beginsel van liefde in je hart is permanent.

SSS 31.32: 27 september 1998, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume31/sss31-32.pdf>

In de huidige tijd zien jonge mensen de uiterlijke wereld als de enige werkelijkheid. Dit is niet waar. 'Ook al ben je in deze tijdelijke en droevige wereld geboren; aanbid mij', zegt Krishna in de *Bhagavad Gita*. De levensduur van de mens smelt ieder moment als een blok ijs verder weg. De jonge jaren zijn kortstondig. De enige permanente en onveranderlijke entiteit is God. De mens vergeet dit en jaagt vluchtige, onbeduidende genoegens na. Wat is in deze wereld nu blijvend? Wat is het doel van het menselijk bestaan? Als je deze vragen stelt, krijg je niet de juiste antwoorden. Men hoopt geluk te vinden in studies, werk, vrouw en kinderen. Deze stemmen geen van allen tevreden. Waarom niet? De oorzaak van de onvrede zijn verlangens. Als je je hart niet zuivert, leiden die verlangens alleen maar tot meer onrust. Bovendien is een onzuiver hart de bron van veel ziektes. Als het hart/het gemoed zuiver is, is men vrij van ziekte. Hoe maak je het hart zuiver? Er is geen andere manier dan het koesteren van goede, vrome gedachten. Alle andere rituelen zijn nutteloos en geven slechts tijdelijke voldoening. Maar de geest, het denken, is niet gemakkelijk tevreden te stellen. Hij weifelt voortdurend en is onhandelbaar. Het beste wat je kunt doen is je aandacht op God gericht houden.

SSS 30.10: 11 april 1997, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume30/sss30-10.pdf>

Houd je gedachten vrij van lage verlangens naar kortstondige genoegens. Wend ze er vanaf en richt ze op blijvende vreugde die ontleend wordt aan de kennis van de inwonende goddelijkheid. Houd de fouten en beperktheid van zintuiglijke genoegens en werelds geluk voor ogen; dat zal je helpen om meer onderscheidingsvermogen en onthechting te krijgen en geestelijk te groeien.

Jnana Vahini, p.27, <http://www.sssbpt.info/vahinis/Jnana/JnanaVahiniInteractive.pdf>

In zijn poging het hoogste Zelf (*Atma*), de bron en essentie van het universum, te bereiken, is de mens verstrikt geraakt in de elementen en moet hij de banden een voor een losmaken, door onderscheidingsvermogen en aanhoudende beoefening van onthechting. Wie dit doet is een geestelijke aspirant en wie in deze strijd slaagt wordt zelfs al tijdens zijn leven bevrijd (en is een *jivan-mukta*).

Upanishad Vahini, p.10, <http://www.sssbpt.info/vahinis/Upanishad/UpanishadVahiniInteractive.pdf>

'Ik' verwijst naar deze werkelijkheid, het 'zijn-bewustzijn-gelukzaligheid' (*sat-chit-ananda*). Alleen onwetendheid kan dit 'Ik' met het lichaam vereenzelvigen! Deze onwetendheid en deze verkeerde vereenzelving zijn de oorzaak van de onafgebroken keten van verdriet en vreugde. Gebruik het woord 'Ik' dus alleen in de zin van jouw goddelijke werkelijkheid; dat zal je kennis van het ware Zelf (*Atma jnana*) doen toenemen.

Upanishad Vahini, p.53, <http://www.sssbpt.info/vahinis/Upanishad/UpanishadVahiniInteractive.pdf>

In de geschriften wordt beschreven hoe de mens in vier stappen in deze poging kan slagen: onderscheid maken tussen wat blijvend en wat niet-blijvend is, zich niet meer door de zintuigen laten leiden, stellige beheersing van de gevoelens, gedachten en bezigheden en niet-aflatende hunkering naar bevrijding van alle banden.

SSS 12.36: 10 juni 1974, <http://sathyasai.org/search/volume12/sss12-36.pdf>

Het denken is onstandvastig als gevolg van verlangens. Verlangens worden opgewekt door de indrukken die de zintuigen buiten opdoen. De enige manier om deze externe indrukken te vermijden, is de zintuigen naar binnen te keren. Om deze verandering in de toepassing van de zintuigen tot stand te brengen, moet het onderscheidingsvermogen, dat afstamt van het intellect, worden ingeschakeld. Met behulp van het intellect moet bepaald worden welke indrukken worden buitengehouden en welke worden binnengelaten. Het intellect moet bepalen met welk soort gezelschap we omgaan, welk soort voedsel we eten en welke gewoonten wenselijk en welke onwenselijk zijn.

SSS 30.27: 8 oktober 1997, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume30/sss30-27.pdf>

De eerste vereiste voor de geestelijke zoeker is de kwaliteit van onthechting (*vairagya*), een kwaliteit die het product is van een diepgaand onderscheidingsvermogen betreffende de aard en kenmerken van de zintuigen, het denken en het intellect, alsook de aard van de objecten om ons heen. Denk diep na over de relatieve geldigheid van ervaringen tijdens het waken, dromen en de diepe slaap en over het 'Ik' of ware Zelf dat de getuige van deze ervaringen is.

Die getuige ben jij, het ware jij, een vonk van de Eeuwige Universele Getuige. Hoe kun je met zo'n groots erfgoed en zo'n grootse bestemming nog zelfzuchtige doelen en kortstondige successen najagen? Door op die manier je onderscheidingsvermogen te gebruiken zul je onthechting bereiken. Als je weet dat de 'diamant' die je zo zorgvuldig koesterde gewoon een stukje glas is, hoef je niet overreed te worden om het weg te gooien. Besteed je tijd nuttig; verdien geld, maar wees niet te zeer gehecht aan rijkdom. Wees als een beheerder die dingen onder zijn hoede heeft, namens God, voor doeleinden die Hij waardeert en goedkeurt.

SSS 4.52: 8 december 1964, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume04/sss04-52.pdf>

Om jezelf te verheffen (...) moet je Zelfvertrouwen en Zelfvoldoening ontwikkelen, zodat je tevreden bent met je Zelf en vreugde put uit het Atma of goddelijk Zelf dat je bent.

SSS 14.59: 24 november 1980, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume14/sss14-59.pdf>

3. ZELFOPOFFERING

Sathya Sai Baba vertelde ons dat zelfopoffering een noodzakelijke stap op het spirituele pad is, die volgt na Zelfvertrouwen en Zelfvoldoening, en de laatste stap is voor Zelfbewustwording (SSS 34.18). Daarom is het van vitaal belang dat wij begrijpen wat hij met zelfopoffering bedoelt, hoe wij ons erop kunnen voorbereiden en hoe de beoefening van sadhana's daartoe kan bijdragen.

Wat bedoelt Sathya Sai Baba met zelfopoffering?

Het accent moet liggen op de sadhana van zuiverheid en opoffering. Zuiverheid is goddelijkheid. Door opoffering is er zuiverheid van geest en hart (het denken en voelen). Door zuiverheid wordt goddelijkheid bewust gemaakt. Opoffering is een offer, overgave aan God, toewijding aan God. Wat God geofferd moet worden is het gevoel van ego, van 'mijn'. Zodra elk gevoel van ego aan God is geofferd, aan God is overgegeven, worden hart en geest van ego-eigenschappen gezuiverd en kan men zich van de eigen goddelijkheid bewust worden.

CWBSSSB, pp.214-215 of http://media.radiosai.org/journals/Vol_05/01DEC07/02-conversations.htm

God is liefde en liefde is onzelfzuchtig. Onzelfzuchtigheid is het opheffen van elk gevoel van ego en afgescheidenheid, van elke valse vereenzelviging met het afgescheiden leven van dat onechte ding genaamd 'ego' of 'zelf'. Ego is afgescheidenheid en afgescheidenheid is het ontkennen van heelheid, heiligheid, God. (...) Het op God gerichte proces genaamd 'zelfopoffering' is in wezen liefde. Want God is liefde en alleen liefde kan naar Hem leiden. (...) Om op God gericht te zijn, om goddelijk te zijn, moet liefde totaal onzelfzuchtig zijn. Het criterium moet zijn: 'De geliefde eerst.' De werkwijze moet zijn: 'Jouw geluk vóór het mijne.' De weg naar geluk is jezelf vergeten en aan God denken. *Sathyam Shivam Sundaram – The Life of Bhagavan Sri Sathya Sai Baba*, 4.6, Sathya Sai Baba's letter to students; <http://www.vahini.org/downloads/sathyamsivamsundaram-IV.html#wordswithwings>

Het is geen kwestie van overgave of aan je iemand anders geven. Je geeft je over aan jezelf. De erkenning dat jij het *Atma*, het ware Zelf, bent is overgave. Overgave betekent werkelijk het besef dat alles God is, dat er niemand is die zich overgeeft, dat er niets is wat kan worden overgegeven en dat er niemand is die een overgave kan aanvaarden. Alles is God. Er is alleen God.

CWBSSSB, p.102 of http://media.radiosai.org/journals/Vol_04/01JUL06/conversation.htm

Hoe wordt zelfopoffering ontwikkeld?

Geef het ego geen kans. Iemand die zijn positie in dit uitgestrekte heelal onderzoekt, zal beseffen hoe oneindig klein hij is. Egoïsme, gerichtheid op het ego, komt voort uit onwetendheid. Verdrijf het ego en laat liefde groeien. Ontwikkel met liefde opofferingsgezindheid. Alleen opoffering kan onsterfelijkheid geven. SSS 30.10: 11 april 1997, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume30/sss30-10.pdf>

Het wezen van het Zelf (*Atma tattva*) kan alleen bewust gemaakt worden als je het gevoel van 'ik' en 'mijn' kunt loslaten. Tegenwoordig doen veel mensen moeite zich van het ware Zelf bewust te worden. Maar ze slagen er niet in, omdat ze niet in staat zijn het gevoel van 'ik' en 'mijn' kwijt te raken. In feite vormt dat het beletsel tot Zelfbewustwording. Als eerste moet dus het gevoel van 'ik', het ego, weggenomen worden. Pas dan zul je tot inzicht komen. Het religieuze symbool van het christendom [het kruis] duidt op dit doorsnijden van het ego. De egocentrische handhaving van het 'ik' is de feitelijke oorzaak van alle smart, onrust en moeilijkheden. Deze waarheid dient men te beseffen. SSS 41.10: 18 juli 2008, <http://www.sathyasai.org/discour/2008/d080718.pdf>

Overgave aan God is het overgeven van alle gedachten en handelingen, zonder verlangen naar de resultaten van handeling; niet handelen met het oog op de resultaten, maar omdat het je plicht is. De handeling wordt aan God opgedragen, waardoor God de gevolgen op zich neemt. Door zo te handelen - en tijdens het werk de resultaten op te geven - wordt de handeling vrij van karma. Daar het ego op die manier niet wordt gevoed en gekoesterd, zal het weldra verdwijnen. Zo kun je bijvoorbeeld het scheren, dat als een ongeïnspireerde routinetaak wordt beschouwd, doen met de gedachte dat je je gereedmaakt voor God in je hart, en dat je je best doet er goed verzorgd uit te zien ter ere van God en niet vanuit persoonlijke ijdelheid, of om beloond te worden. En als je loopt, draag de actie dan op aan de Heer, doe het om het lichaam in goede conditie te houden, geschikt voor God om in te wonen. Laat dit de houding zijn bij elke dagelijkse handeling. Het schoonmaken van het huis wordt aan God gewijd om Hem een passend verblijf te bieden. En ook het koken wordt aan Hem opgedragen, want daardoor zorg je voor een sterk en vitaal lichaam, dat ten dienste staat van God.

CWBSSSB, p.15 of http://media.radiosai.org/journals/Vol_03/02FEB01/cws.htm

Alleen door Zelfvertrouwen te bevorderen kun je gemoedsrust ontwikkelen en zul je de voldoening of gelukzaligheid van het *Atma* ervaren, waarna je al het andere opgeeft.

SSIB 1974.31, <http://askbaba.helloyou.ch/discourses/d1974/d19740600-31.html>

Opofferen (*yajna*) is de bestemming van ieder levend wezen. Het leven wordt in stand gehouden door de opoffering van de levenden. Ieder wezen, van de kleinste amoëbe tot de grootste geleerde, is voortdurend bezig met *yajna*. (...) Dit gebeurt echter meestal niet bewust, niet uit vrije wil of niet op de juiste wijze. Het wordt gedaan uit angst of hebzucht, of met het oog op de vruchten ervan, of louter vanuit instinct of een oerdrift. Het moet bewust worden gedaan, het moet een geestelijk verheffend doel dienen, vooral in de mens. Als dan het leven één en al opoffering (*yajnamaya*) wordt, zal egoïsme verdwijnen en zal de rivier opgaan in de zee.

SSS 2.41: 1 oktober 1962, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume02/ss02-41.pdf>

Sadhana's

Geleid door je geweten kies en beoefen je één van de volgende sadhana's betreffende zelfopoffering die de meeste liefde uitdrukt en de opoffering van het onechte zelf of ego mogelijk maakt.

Werk

- **Sadhana 3.1- Verwijder de zes vijanden van de mens - begeerte, boosheid, hebzucht, illusie, hoogmoed en jaloezie.**

Er zijn twee kwaliteiten in de mens. De ene is de dierlijke aard, de andere menselijkheid. Helaas vergeet de mens zijn menselijkheid doordat hij ten prooi valt aan de zes vijanden - begeerte (of verlangen), boosheid, hebzucht, afgunst, illusie en hoogmoed - en misbruikt hij zijn door God geschonken talenten. Daardoor verlaagt hij zich tot het niveau van een dier. De mens dient echter zijn geest, positie en talenten te gebruiken om deugdzaam te worden, het pad van goed gedrag (*dharma*) te volgen en ernaar te streven zich van het menselijke naar het goddelijke niveau te verheffen.

SSS 30.14: 16 juli 1997, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume30/ss30-14.pdf>

De vijf menselijke waarden van waarheid, goed gedrag, vrede, liefde en geweldloosheid (*sathya, dharma, shanti, prema, ahimsa*) zijn in je verankerd. Ze zijn als de vijf levensadems (*prana's*) in je. Ze worden echter verhuld door de zes vijanden (*arishadvarga's*) begeerte, woede, hebzucht, illusie, hoogmoed en jaloezie (*kama, krodha, lobha, moha, mada, matsarya*). Je moet deze buitenste laag van slechte eigenschappen weggooien en de vijf latent in jou aanwezige menselijke waarden naar buiten brengen. Als je water uit een put wilt halen, moet je een touw aan een emmer vastknopen, dan kun je met behulp van deze emmer water putten. In de put van je hart is het zuivere water van menselijke

waarden aanwezig. Om dat water uit die put te halen, heb je het touw van vast vertrouwen nodig. Tegenwoordig missen mensen echter dat vertrouwen en worden ze blind. Het verlies van de geestelijke ogen van vertrouwen leidt tot geestelijke blindheid. Jullie mogen niet blind worden. Als je vast vertrouwen in God ontwikkelt, wordt menselijkheid in goddelijkheid omgezet.

SSS 39.15: 29 september 2006, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume39/sss39-15.pdf>

Bewustzijn is in alle mensen aanwezig. Toch zijn mensen niet in staat dit goddelijke bewustzijn werkelijk te maken, wegens hun gehechtheid aan het fysieke lichaam. De uitwerking van het complex van lichaam, denken, intellect en ego verhuult het bewustzijn. Daarnaast zijn er ook de zes vijanden van begeerte, woede, hebzucht, illusie, hoogmoed en jaloezie die de bewustwording van het goddelijke beginsel verhinderen. Ze zijn als donkere wolken die de stralende zon bedekken. (...) Ieder mens dient ernaar te streven zich van de zes vijanden te ontdoen.

Als je de goddelijke naam reciteert en je voortdurend op God bezint, is het mogelijk die donkere wolken van de zes vijanden kwijt te raken. (...)

Iedereen moet voortdurend beseffen dat men een mens en geen dier is. Men moet het vertrouwen ontwikkelen dat men niet alleen mens, maar waarlijk een belichaming van goddelijkheid is. (...)

Je kunt geen gelukzaligheid ervaren zolang als je nog met de zes vijanden behept bent. God is de belichaming van gelukzaligheid. (...) Om dit te ervaren, moet je altijd je best doen de zes innerlijke vijanden te verdrijven.

Leef op een wijze die dualiteit - het denken in tegenstellingen - te boven gaat. Alleen door zo'n goddelijk leven te leiden kun je als een echt mens worden beschouwd. Als er wel eens wat slechte neigingen in je opkomen, houd dan Gods naam in gedachten om ze kwijt te raken. Door je voortdurend op God te bezinnen, word je zelf goddelijk.

SSS 39.22: 11 augustus 2006, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume39/d0608011.pdf>

Om die slechte gedachten en handelingen in goede te veranderen, is het nodig dat alle gedachten en handelingen met liefde worden vervuld en de zes vijanden eruit worden verdreven. Elk deel van het lichaam moet vol goddelijke liefde zijn. Zo wordt de mens goddelijk.

SSS 30.33: 25 december, 1997, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume30/sss30-33.pdf>

o **Sadhana 3.2 - Stel grenzen aan wensen, verspil geen voedsel en besteed het bespaarde aan diensten voor behoeftigen.**

In de Sathya Sai Organisatie is er een viervoudig programma van grenzen aan wensen ingesteld. Dit roept iedereen op geen voedsel, geld, tijd en energie te verspillen. Het vermijden van verspilling van deze vier goddelijke gaven is een vorm van sadhana. Het leidt tot Zelfbewustwording.

SSS 26.22: 24 mei 1993, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume26/sss26-22.pdf>

De eerste grens aan wensen is: 'Verspil geen voedsel. Voedsel is God.' Je lichaam is gemaakt van voedsel en jij bent het resultaat van het voedsel dat je ouders hebben genuttigd. 'Voedsel is God' (*Annam Brahma*). Eet zoveel als je nodig hebt en gooi geen voedsel weg door teveel op je bord te scheppen. Door voedsel te verspillen verspil je goddelijke energie.

SSIB 1993.6, <http://www.sssbpt.info/summershowers/ss1993/ss1993-06.pdf>

Hoe verminder je je verlangens en behoeften? Hier is een voorbeeld. Wat voedsel betreft, eet wat je nodig hebt en geef niet toe aan gulzigheid om jezelf te plezieren. Daar doe je geen goed aan. Je kunt beter je voedsel delen met iemand die honger heeft en die persoon een plezier doen dan het te verspillen. (...) Iedereen behoort onder alle omstandigheden verspilling van voedsel te vermijden.

Voedsel is God en het leven is ook God. Voedsel houdt het leven in stand. Voedsel is dus de basis voor het leven, lichaam en geest. Daar voedsel God is, volgt hieruit dat uiteindelijk God het leven in stand houdt.

Het grove afval van het voedsel dat je eet, wordt als ontlasting uitgescheiden, terwijl de essentie in bloed wordt omgezet. Daarnaast versterkt het subtiele deel van het voedsel het denken. Zoals het voedsel is, zo is in feite ook het denken. Het soort voedsel dat tegenwoordig wordt gegeten, is verantwoordelijk voor de toename van negatieve tendensen in de maatschappij, in het bijzonder de toename van slechte eigenschappen als haat, jaloezie en gehechtheid, ten koste van goede eigenschappen als medeleven, verdraagzaamheid en onzelfzuchtige liefde. Daarom moet het voedsel dat je eet zuiver, naar behoren geheiligd en *sattvisch* of spiritueel bevorderlijk zijn. Alleen zulke voeding kan helpen de kwaliteit van menselijkheid tot ontwikkeling te brengen.

Een deel van het grove of materiële aspect van het water dat je drinkt wordt als urine uitgescheiden, terwijl het subtiele aspect zich manifesteert als leven. Kortom, voedsel en water ondersteunen het leven van de mens, dat tot een reis naar goddelijkheid moet worden.

Daarom wordt gezegd dat voedsel werkelijk God is. En vervolgens betekent dit dat verspilling van voedsel neerkomt op verachting van God. Eet dus alleen *sattvisch* of spiritueel bevorderlijk voedsel en slechts zoveel als nodig is. Als er iets overblijft, geef dat dan aan de armen.

Radio Sai Audio Retranslation, 21 november 1988. Kopieer en plak in de webbrowser:

dl.radiosai.org/DD_1988_11_21_RETRANSLATION_ENGLISH_02.mp3 (vanaf 33:23 minuten)

Ga voor meer citaten naar: *Ceiling on Desires*,

(html) <http://www.sathyasai.org/publications/TeachingsOfBSSSB-Vol01.html#Chapter-Ceiling>

(pdf) <http://www.sathyasai.org/publications/TeachingsOfBSSSB-Vol01.pdf>

○ **Sadhana 3.3 - Stel grenzen aan wensen, verspil geen geld en besteed de besparing aan diensten voor behoeftigen.**

Eerder in deze conferentie werd besloten grenzen aan wensen te stellen. Wat is de innerlijke waarde van het beperken van verlangens? Buitensporige verlangens zwakken het onderscheidingsvermogen af en wekken illusies, die de mens dan overweldigen. Als gevolg daarvan leven mensen in een soort roes, waarbij het Hogere Principe wordt vergeten. Juist om zulke negatieve neigingen een halt toe te roepen en de baas te blijven, wordt het programma van grenzen aan wensen geïntroduceerd. Tegenwoordig zijn mensen verkwistend met hun geld. Het idee om verlangens onder controle te houden en er grenzen aan te stellen werd in de eerste plaats geïntroduceerd om mensen ertoe te bewegen geen geld meer te verspillen en het aldus bespaarde geld te gebruiken om armen en hulpbehoevenden op een goede manier te helpen.

Zonder de waarheid die aan dit principe ten grondslag ligt te begrijpen, denken mensen dat het voldoende is om wat geld aan een liefdadig doel te schenken, terwijl ze hun verlangens alsmat laten toenemen. Het is noodzakelijk dat jullie paal en perk stellen aan je verlangens. Verlangens leiden tot gehechtheid aan wereldse zaken en hoe groter je gehechtheid wordt, hoe meer pijn en rusteloosheid je zult ervaren. In het algemeen vergroot gehechtheid je gebondenheid aan materiële dingen. Hieruit volgt dat als je echt vrij wilt zijn van die gebondenheid, je je wensen tot het absoluut noodzakelijke moet beperken. (...)

Geld (...) is in India al sinds oeroude tijden vereerd als de godin Lakshmi. De oude wijzen waarschuwden ook dat rijkdom net als voedsel nooit mag worden verspild. Verspilling van geld roept verkeerde gevoelens op en stimuleert onwenselijke eigenschappen. Geld mag dus altijd alleen voor goede doeleinden worden gebruikt. Het gezegde luidt: 'Verspil geen geld – misbruik van geld is slecht.' Inderdaad zal misbruik zeker tot de ondergang leiden.

Radio Sai Audio Retranslation, 21 november 1988. Kopieer en plak in de webbrowser:

dl.radiosai.org/DD_1988_11_21_RETRANSLATION_ENGLISH_02.mp3 (vanaf 33:23 minuten)

De tweede instructie is: 'Verspil geen geld. God is rijkdom.' Daar God rijkdom is, is misbruik van geld slecht. Beoefen naastenliefde door geld, voedsel, kleding, huizen enzovoort weg te schenken, in plaats van het voor buitensporigheden te misbruiken. Misbruik van geld is niet alleen slecht, maar ook een zonde. SSIB 1993.6, <http://www.sssbpt.info/summershowers/ss1993/ss1993-06.pdf>

Geld is de belichaming van God. Wat betreft rijkdom moet je oppassen dat je niet inhalig bergen vergaart en buitensporig veel uitgeeft.

SSS 16.3: 19 januari 1983, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume16/sss16-03.pdf>

Besef dat dit programma niet is opgezet om fondsen te werven. Het doel van het programma is het voorkomen van verspilling van geld, tijd, voedsel of andere hulpbronnen en dit alles te gebruiken voor het welzijn van mensen.

Wat betreft geld dien je je af te vragen: 'Gebruik ik dit geld niet voor mijn eigen zelfzuchtige behoeften, of om mezelf een goede naam te bezorgen, of om mijn ego en ijdelheid te strelen?' Probeer deze vragen te beantwoorden; een grotere geestelijke oefening is er niet.

Deze zijn de doelstellingen van het programma 'Grenzen aan Wensen.' Het is nooit de bedoeling geweest om via dit programma geld voor de Sathya Sai Organisatie in te zamelen. De intentie was jullie aan te moedigen je geld met anderen te delen, jullie de kans te geven het overschot van jullie middelen voor een goed en edelmoedig doel aan te wenden om zo je leven te heiligen.

SSS 17.16: 14 juli 1984, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume17/sss17-16.pdf>

Ga voor meer citaten naar: *Ceiling on Desires*,

(html) <http://www.sathyasai.org/publications/TeachingsOfBSSSB-Vol01.html#Chapter-Ceiling>

(pdf) <http://www.sathyasai.org/publications/TeachingsOfBSSSB-Vol01.pdf>

o **Sadhana 3.4 - Stel grenzen aan wensen en verspil geen tijd.**

De derde instructie is: 'Verspil geen tijd. Verspilling van tijd is verspilling van leven.' God wordt verheerlijkt met de woorden: 'Ik buig voor God die tijd is, ik buig voor God die de vernietiger van tijd is, ik buig voor God die tijd te boven gaat, ik buig voor God die de belichaming van tijd is' (*Kalaya namah, Kalakalaya namah, Kalatitaya namah, Kala svarupaya namah*). Wijd de tijd aan het gebruik van heiligende woorden. Verspil geen tijd. Verspilling van tijd is verspilling van God.

SSIB 1993.6, <http://www.sssbpt.info/summershowers/ss1993/ss1993-06.pdf>

Derde in de lijst van zaken die je nauwlettend onder controle moet houden is tijd. Je mag nooit tijd verspillen; tijd moet altijd nuttig worden besteed, omdat tijd ten grondslag ligt aan alles wat bestaat. De geschriften erkennen het fundamentele belang van tijd en verklaren dat God twee aspecten heeft: de tijd zelf en Hij is ook de Meester van tijd. Om die reden heeft God ook de controle over het lot. Tijd kenmerkt niet alleen geboorte en het ouder worden, maar is in feite het bewijs van het menselijk bestaan. Omdat verspilde tijd verspild leven is, kan tijd ook gezien worden als de essentie van het leven. Tijd mag nooit beoedeld worden door ongunstige opmerkingen over anderen te maken, of door zich in andermans zaken te mengen. Het eeuwenoude advies van 'Verspil geen tijd' werd voornamelijk gegeven als hulp om je van slechte gedachten en onwenselijke handelingen af te houden. Besteed de tijd doelbewust en houd je bezig met goede handelingen.

Radio Sai Audio Retranslation, 21 november 1988. Kopieer en plak in de webbrowser:

dl.radiosai.org/DD_1988_11_21_RETRANSLATION_ENGLISH_02.mp3 (vanaf 33:23 minuten)

Ten derde moet je zorgvuldig omgaan met tijd, die de meetlat van het leven is. Seconden worden uren, uren worden jaren, jaren worden eeuwen, enzovoort. Deze uiterst waardevolle tijd mag je niet verspillen. De tijd die verloren gaat door nutteloze bezigheden kun je op geen enkele manier meer terugkrijgen. Regel al je activiteiten zodanig dat je de beschikbare tijd maximaal benut.

SSS 16.3: 19 januari 1983, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume16/sss16-03.pdf>

Verspil geen tijd. Verspilde tijd is verspild leven. Tijd is God. Heilig alle tijd die tot je beschikking staat door in een zuivere en onzelfzuchtige geest dienstverlening te doen. Tegenwoordig verspillen we tijd aan onnodige en ongewenste dingen, aan onnodig gepraat en aan nutteloze handelingen. In al die handelingen maken we het lichaam ondergeschikt aan tijd. In plaats daarvan moeten we ernaar streven de tijd ondergeschikt aan ons te maken. Het betekent dat wij onze tijd aan goede dachten en goede daden besteden. Stel jezelf elke seconde van je dagelijkse bestaan deze vragen: 'Hoe besteed ik mijn tijd? Is het voor een goed of slecht doel?'

SSS 17.16: 14 juli 1984, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume17/sss17-16.pdf>

Ga voor meer citaten naar: *Ceiling on Desires*,

(html) <http://www.sathyasai.org/publications/TeachingsOfBSSSB-Vol01.html#Chapter-Ceiling>

(pdf) <http://www.sathyasai.org/publications/TeachingsOfBSSSB-Vol01.pdf>

○ **Sadhana 3.5 - Stel grenzen aan wensen en verspil geen energie.**

Als je je laat leiden door het gevoel dat je lichaam aan God toebehoort, dan zul je geen kwaad doen met je lichaam. Dan zullen al je inspanningen op God gericht zijn. Als je ervan overtuigd bent dat je energie aan God toebehoort, zul je deze niet misbruiken. In het licht hiervan hebben we het principe van grenzen aan wensen voorgeschreven (...)

De vierde instructie is: 'Verspil geen energie.' Mensen verspillen hun energie door slechte gedachten, door naar het slechte te kijken en te luisteren en door slecht gedrag.

De juiste koninklijke weg is:

Zie geen kwaad, zie wat goed is.

Hoor geen kwaad, hoor wat goed is.

Spreek geen kwaad, spreek wat goed is.

Denk geen kwaad, denk wat goed is.

Doe geen kwaad, doe wat goed is.

Door deze instructies in praktijk te brengen, zul je je tijd heiligen. Dit is de sadhana en de dienst die jullie moeten verrichten. Dan komt er een tijd dat het ego-denken tot zwijgen wordt gebracht en je in God opgaat. SSIB 1993.6, <http://www.sssbpt.info/summershowers/ss1993/ss1993-06.pdf>

Door jezelf volhardend te trainen in het vermijden van het denken aan en het zien, horen en doen van kwaad en in plaats daarvan alleen het goede te doen, begin je van lieverlee de aanwezigheid van God in alles en overal te zien. Dat is de koninklijke weg naar God.

Wanneer mensen hun energie verspillen door van het goede pad af te dwalen, is het gevolg daarvan verzwakking van hun geheugen en wereldse intelligentie, afname van hun analytische vaardigheid en verlies van hun geestelijk onderscheidingsvermogen. Vandaag de dag hebben mensen niet alleen hun onderscheidingsvermogen in spirituele zaken volledig verloren, maar ook hun vermogen om het goede te doen. Je kunt je afvragen hoe dit allemaal kon gebeuren?

Hier is een manier om te begrijpen hoe *buddhi*, het vermogen om scherp onderscheid te maken, zo verzwakt is geworden. Stel je doet je radio aan en stemt af op een bepaald station om naar het nieuws te luisteren. Zodra de radio aan is, begint hij energie te verbruiken, ongeacht de hoogte van het volume en of je er wel of niet naar luistert.

Net als de radio verbruikt ook je lichaam energie door de diverse handelingen die het voortdurend verricht, zoals spreken, denken, bezinning, enzovoort. Als je wakker bent, is je geest actief en blijft dat tot je gaat slapen. Hoe kalm en vredig zou je dag zijn als de energie die de geest opmaakt alleen werd gebruikt voor gedachten aan wat goed is, in plaats allerlei ongewenste en onnodige gedachten?

Denk eens in hoeveel goddelijke energie je nu verspilt door zinloze gedachten en handelingen. Vergeet dit niet, oefen controle uit op wat je eet en ook hoe je je geld, tijd en energie besteedt. Het programma

grenzen aan wensen is voorgeschreven om je te helpen zo'n geregeld leven gebaseerd op zelfbeheersing te leiden.

Radio Sai Audio Retranslation, 21 november 1988. Kopieer en plak in de webbrowser:
dl.radiosai.org/DD_1988_11_21_RETRANSLATION_ENGLISH_02.mp3 (vanaf 33:23 minuten)

Je leven is een lange reis. Zorg voor minder bagage (verlangens) op deze lange levensreis. Daarom wordt gezegd: minder bagage, meer comfort, maakt reizen tot een genoegen. Jullie moeten dus vanaf nu grenzen aan wensen stellen. Laat je verlangens van dag tot dag afnemen. Jullie denken ten onrechte dat geluk ligt in de vervulling van verlangens. Maar in feite begint geluk pas te dagen wanneer verlangens totaal worden uitgewist. Door je verlangens te verminderen, kom je steeds dichterbij de toestand van onthechting. Jullie hebben zoveel verlangens. En wat levert het je op? Wanneer je iets voor jezelf opeist, moet je ook de consequenties ervan onder ogen zien. Wanneer je een akker bezit, dan zul je moeten oogsten. Dit instinct van ego en gehechtheid bezorgt je veel leed. Het moment dat je ego en gehechtheid opgeeft, zul je buitengewoon gelukkig zijn.

SSS 32p1.6: 14 maart 1999, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume32/sss32p1-06.pdf>

Ga voor meer citaten naar: *Ceiling on Desires*,

(html) <http://www.sathyasai.org/publications/TeachingsOfBSSSB-Vol01.html#Chapter-Ceiling>

(pdf) <http://www.sathyasai.org/publications/TeachingsOfBSSSB-Vol01.pdf>

○ **Sadhana 3.6 - Breng JOY/vreugde in praktijk - Jezus eerst, dan anderen (Others) en als laatste jijzelf (Yourself).**

Jezus adviseerde een van zijn discipelen, Petrus, om in liefde te leven, want liefde is God. De mens kan God alleen ervaren wanneer hij de belichaming wordt van liefde, een liefde die niets terugverlangt of verwacht, zelfs geen dankbaarheid, een liefde die spontaan opoffering en dienstbaarheid wordt. Toen Petrus zulke aansporingen van de Meester te horen kreeg, voelde hij een nieuwe vreugde in zich opwellen en werd hem een nieuwe betekenis van het woord vreugde (joy) duidelijk:

‘J’ staat voor Jezus en de letter zei hem Jezus (God) als eerste lief te hebben.

‘O’ staat voor anderen (‘others’) die je vervolgens moet liefhebben.

‘Y’ betekent dat je jezelf (‘yourself’) als laatste moet liefhebben.

SSS 19.28: 25 december 1986, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume19/sss19-28.pdf>

Dr. Narendranath Reddy vertelde wat tijdens een interview Sathya Sai Baba's advies aan hem was: Je weet nog wat ik over ‘Joy’ zei: Jezus eerst, dan anderen (others) en jezelf (yourself) als laatste. We kunnen dit ook toepassen op Sai: eerst Swami, dan alle anderen en als laatste ikzelf.

8^{ste} Wereldconferentie, eerste verslag, tweede sessie, 20 november 2005,

<http://www.sathyasai.org/organize/conferences/8thworldconference/secondsession.htm>

○ **Sadhana 3.7 - Dien je gezinsleden met liefde en onthechting en houd je huis en omgeving schoon.**

Het hart is de zetel van liefde. Die liefde moet tot uitdrukking komen, om te beginnen in het gezin.

Van daar uit moet ze zich verbreiden naar je dorp of stad, vervolgens naar je land en uiteindelijk naar de hele wereld. SSS 19.1: 19 januari 1986, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume19/sss19-01.pdf>

De eerste les in dienstbaarheid moet in het gezin zelf worden geleerd. Vader, moeder, broers, zussen - wees in deze beperkte groep, die hecht is, dienstvaardig met liefde en bereid je voor op de bredere onbaatzuchtige dienstverlening (*seva*) die je buiten het gezin te wachten staat. Het karakter van elk afzonderlijk gezinslid is bepalend voor de vrede en voorspoed van het hele gezin; het karakter van elk gezin is de primaire factor die van beslissende betekenis is voor het geluk en de vreugde van het dorp of de gemeenschap. En de vooruitgang van het land is gebaseerd op de kracht en het geluk van de gemeenschappen die er deel van uitmaken. Daarom zijn voor het welzijn van het land en van de gehele

wereld een geest van dienstbaarheid, vitaal enthousiasme, positieve verbeeldingskracht en onzelfzuchtige waakzaamheid allemaal zo dringend nodig.

SSS 15.31: 19 november 1981, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume15/sss15-31.pdf>

Allen zijn werkers. Niemand kan zich als een meester beschouwen. Dienstbaarheid kan elke vorm aannemen. Wat een moeder voor haar kind doet, is dienstbaarheid. Echtelieden zijn elkaar wederzijds dienstbaar. In deze zin zijn allen dienaren.

SSS 28.34: 21 november 1995, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume28/sss28-34.pdf>

God komt uit zichzelf naar je toe wanneer je gedrag goed is. Geen dienst is groter dan dienstbaarheid aan je ouders. Zie diensten aan je ouders als diensten aan God.

SSS 31.40: 19 november 1998, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume31/sss31-40.pdf>

Ontwikkel liefde en zuiver je hart met die liefde. Wijd die liefde aan dienstverlening; dat zal haar doen toenemen. Ik geef jullie, leden en medewerkers van de organisaties, nu tien richtlijnen die jullie kunnen volgen. (...) De vierde is: houd je huis en de omgeving schoon. Dit verzekert je van gezondheid en vreugde voor jezelf en de gemeenschap. (...) De achtste richtlijn is: wees niet afhankelijk van anderen als het gaat om je persoonlijke behoeften. Dit maakt je lui. Wees onafhankelijk. Hoe kan iemand die afhankelijk is van anderen van dienst zijn? (...) Volg deze richtlijnen met enthousiasme en liefde op en wees een voorbeeld voor anderen, waar je ook bent.

SSS 18.23: 21 november 1995, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume18/sss18-23.pdf>

Ga voor meer citaten naar: *Study Guide: Selfless Service*,

<http://sssbpt.info/collections/StudyGuide-SelflessService.pdf>

○ **Sadhana 3.8 - Doe belangeloze dienstverlening binnen de Sathya Sai Internationale Organisatie.**

De negen stappen in de pelgrimsreis van de mens naar God over het pad van toewijding en overgave zijn: (...) 7) Gevestigd in deze geestesgesteldheid (waarin de favoriete gestalte van God in alle wezens wordt gezien) wordt hij de toegewijde dienaar van allen, zonder enig gevoel van superioriteit of inferioriteit. Dit is een zeer belangrijke stap, die de voorbode is van groot spiritueel succes.

SSS 10.4: 19 februari 1970, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume10/sss10-04.pdf>

De belangrijkste plicht van de Sathya Sai organisaties is de bevordering van eenheid op grond van het feit dat allen vonken van goddelijkheid zijn en één familie vormen. Zonder besef van deze fundamentele waarheid heeft het geen zin enige vorm van dienstverlening te doen. De dienst kan niet geheiligd zijn als goede gedachten en gevoelens afwezig zijn. Een dienst kan alleen als een daad van *dharma* of goed gedrag beschouwd worden als de dienstverlener zuiver van hart en onzelfzuchtig is en iedereen gelijk behandelt.

SSS 20.26: 19 november 1987, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume20/sss20-26.pdf>

Het is niet goed om zelf de eer op te strijken voor enige dienst die je hebt gedaan. Dit mag niet gebeuren. In feite is elke dienst die je verricht voor je eigen geestelijke groei. Doe dienstverlening met Zelfvertrouwen, Zelfvoldoening, zelfopoffering en met het uiteindelijke doel van Zelfbewustwording. Op die manier komt de dienstbaarheid vanuit het Zelf tot ontwikkeling. Dienstverlening mag in geen enkel geval opgevat worden als het helpen van anderen. Je denkt misschien dat je anderen gaat helpen door je bij de Sathya Sai Seva organisatie aan te sluiten en aan dienstverleningsactiviteiten mee te doen. Dit is niet juist. Ook hoef je in deze activiteiten geen hulp van anderen te vragen. Vertrouw op je eigen innerlijke kracht en energie. Die kracht van je eigen Zelf zal je in al je ondernemingen helpen. In feite ben jij de begunstigde van al je dienstverlening en niet anderen.

SSS 38.8: 11 april 2005, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume38/sss38-08.pdf>

Ga voor meer citaten naar: *Study Guide: Selfless Service*,

<http://sssbpt.info/collections/StudyGuide-SelflessService.pdf>

o **Sadhana 3.9 - Doe belangeloze dienstverlening met de Sathya Sai Internationale Organisatie in de bredere samenleving.**

Wanneer een toegewijde in nederigheid en zuiverheid diensten en liefde wil geven aan mijn schepselen die zulke onbaatzuchtige dienstverlening nodig hebben, en die hij als zijn geliefde broeders en zusters en als de gezegende manifestaties van mijn alomtegenwoordigheid ziet, dan kom ik ter vervulling van mijn rol als Sathya Sai, om die yogi te helpen, te vergezellen en te steunen. Ik ben altijd bij zo'n yogi om hem te leiden en zijn leven met mijn liefde te overladen.
My Baba and I, p.170

Het individu en de samenleving zijn één. Wat je voor de samenleving doet is ook goed voor jou. Wanneer je in die geest dienstbaar bent, zal dat zowel jou persoonlijk als de samenleving ten goede komen. Het is misschien niet gemakkelijk om zo'n gevoel van identiteit te ontwikkelen. Maar door aanhoudende inspanning kun je het gevoel van 'mijn' en 'jouw' loslaten en jezelf met de samenleving als geheel vereenzelvigen. (...)

Beschouw elke dienstverlening als een offer aan God en verwelkom elke kans om te dienen als een geschenk van God. Wanneer dienstverlening in deze geest wordt gedaan, leidt dat te zijner tijd tot Zelfbewustwording. Juist deze onzelfzuchtige, spiritueel gerichte dienstbaarheid is nu hard nodig. In een wereld zo vol conflict en chaos zal dit een klimaat van serene vrede geven.

Beschouw elkaar als broeders in een gezin. Maar laat het daar niet bij. Ga voorbij verwantschap naar Atmische eenheid. (...) Schud elk egoïsme en eigenbelang van je af en doe dienstverlening als het hoogste doel van je leven. Laat dienstbaarheid als je levensadem worden. Jullie moeten ideale dienstverleners worden en de wereld het goede voorbeeld geven.

SSS 20.26: 19 november 1987, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume20/sss20-26.pdf>

De leeftijd van 16 tot 30 jaar is cruciaal, want dat is de periode waarin het leven op zich bekoorlijk is, waarin talenten, vaardigheden en standpunten worden opgebouwd, gesublimeerd en geheiligd. Als de geest gedurende deze periode het tonicum van onzelfzuchtige dienstbaarheid krijgt toegediend, komt het doel van je leven in vervulling, want het proces van sublimatie en heiliging wordt door dit versterkende middel versneld. Dien niet om beloond te worden, aandacht op je te vestigen, dankbaarheid te krijgen, of uit een soort trots wegens je bekwaamheid, rijkdom, status of gezag. Dien omdat je gedreven wordt door liefde. Als je slaagt, schrijf dan het succes toe aan de genade van God, die jou als de liefde in je voortdreef. Als je niet slaagt, schrijf dan het falen toe aan je eigen ontoereikendheid, onzekerheid of onwetendheid. Ga motieven van je handelen na en ontdoe ze van elk spoorje ego. Leg de schuld niet bij de ontvangers van de dienst, bij je medewerkers of bij God
SSS 9.10: 19 mei 1969, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume09/sss09-10.pdf>

Jonge mensen dienen na te denken over de vraag hoe zij hun dank kunnen betuigen aan de maatschappij die hun zoveel heeft gegeven. Welke diensten doe je voor de samenleving? Ieder mens behoort zijn dankbaarheid aan de maatschappij te tonen door belangeloze dienstverlening te doen.
SSS 30.14: 16 juli 1997, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume30/sss30-14.pdf>

Ga voor meer citaten naar: *Study Guide: Selfless Service*,
<http://sssbt.info/collections/StudyGuide-SelflessService.pdf>

o **Sadhana 3.10 - Neem deel aan de onderwijsprogramma's van de Sathya Sai Internationale Organisatie voor kinderen.**

Geleidelijk aan zullen jullie beseffen dat het programma Sai Spiritueel Onderwijs in menselijke waarden (*Bal Vikas*) niet alleen is ontworpen voor het onderwijzen van de kinderen, maar eveneens van de leerkrachten. Dit soort onderwijs zal zeker de gedachten en gevoelens van de leerkrachten veel

beter dan welke andere sadhana ook verheffen en verfijnen. Besef dat ook jullie als leerkrachten een leraar hebben die jullie leidt en toeziet op jullie diensten. Dus ook jullie zijn leerlingen en ook jullie leren de lessen van gelijkheid, gelijkmoedigheid en onzelfzuchtige liefde tijdens jullie optreden als leerkracht. (...)

Denk eens na over de betekenis van *Soham* 'ik ben Dat'. Wat ben je? Je bent Dat; je bent een vonk van goddelijkheid. Je bent niet het lichaam, de zintuigen, het denken, het verstand, waarmee jij je nu identificeert. Je bent God, maar je misleidt jezelf met het idee dat je het lichaam bent. Dit soort zelfonderzoek is een must voor alle Saiwerkers, want alleen dat kan hun innerlijke vrede (*shanti*) en dat andere grootste geschenk, liefde (*prema*), geven. Het zal hun visie veranderen en hen in staat stellen eenheid te ervaren waar ze voorheen in verwarring gebracht werden door verscheidenheid - verscheidenheid van taal, religie, nationaliteit, geloof, huidskleur en kaste. Bal Vikas werkt het beste als eerst deze nieuwe visie wordt ontwikkelt. Zowel de leerkracht als de leerlingen moeten dus besluiten oprecht sadhana te doen en ook het Bal Vikaswerk als onderdeel hiervan beschouwen. (...)

De Veda's leren dat de mens God moet aanbidden en vereren als dank voor Zijn zegeningen. De Bijbel leert dat men voor vrede moet bidden en naastenliefde moet beoefenen. De Koran wil dat men zich ontfermt over hen die lijden en dat men zijn wil overgeeft aan de Allerhoogste. De boeddhistische geschriften leren de les van onthechting en controle van de zintuigen. De *Zend-Avesta* (boek met de leer van Zarathustra) spoort de mens aan zich van slechte eigenschappen te ontdoen en in de eigen innerlijke glorie te stralen. De leraar moet zich al deze kwaliteiten eigen maken en ze dan aan zijn leerlingen onderrichten door het goede voorbeeld te geven.

Sri Sathya Sai Educare – Human Values, 6 juni 1978, pp.12, 20-21,

<http://www.sathyasai.org/files2008/wec/WEC2008Small.pdf>

Ik zie dat er nu geen mannen actief deelnemen aan het programma van Sai Spiritueel Onderwijs (*Bal Vikas*). (...) Bal Vikas heeft aan kracht gewonnen door de actieve deelname van vrouwen. Laten mannen een voorbeeld nemen aan de vrouwen en een actieve rol spelen in Bal Vikas.

SSS 31.41: 20 november 1998, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume31/sss31-41.pdf>

Vandaag de dag hebben wij weliswaar tot op zekere hoogte boekenkennis nodig om opgewassen te zijn tegen het leven, maar van essentieel belang voor ons is de kennis van het ware Zelf (*Atma*). Spiritueel onderwijs is de hoogste vorm van onderwijs.

SSS 34.20: 20 november 2001, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume34/sss34-20.pdf>

Leerkrachten dienen de leerlingen zulke heilige lessen te onderwijzen. Zij moeten hen doordringen van onzelfzuchtige liefde. (...) Heb iedereen lief zonder ook maar iets terug te verwachten. Koester geen buitensporige verlangens.

SSS 33.17: 29 september 2000, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume33/sss33-17.pdf>

Leerkrachten moeten een toonbeeld zijn van oprechtheid, eenvoud en wederzijdse samenwerking en liefde; zij moeten ook aandacht schenken aan gebed en andere spiritueel belangrijke onderdelen.

SSS 13.17: 25 juli 1975, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume13/sss13-17.pdf>

Leerkrachten behoren zich goed te gedragen en hun leerlingen hetzelfde voor te houden. Leerkrachten dienen een voorbeeldig leven te leiden. (...) Ten behoeve van de vooruitgang en voorspoed van het land moeten leerkrachten liefde voor hun leerlingen ontwikkelen en hun karakter vormen. Dan krijgt de maatschappij veel goede burgers.

SSS 34.21: 21 november 2001, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume34/sss34-21.pdf>

Het ware geheim van vreugde schuilt in opoffering. (...) Weer opgeven wat je hebt ingenomen is een levenswet, die van toepassing is op ademhaling, voeding en andere dingen. Zo moet ook de rijkdom die je verwerft aan de maatschappij worden teruggegeven. Het betreft niet alleen materiële rijkdom,

maar ook elke andere verworvenheid zoals kennis, geleerdheid en allerlei vaardigheden. De kennis die je door onderwijs hebt opgedaan, dien je aan anderen door te geven. Door het delen ervan wordt je kennis verrijkt en betekenisvol. Als je de kennis die je bezit niet doorgeeft, wordt ze nutteloos. Het betekent dat hoe meer je geeft, hoe meer je groeit.

SSIB 1991.4, 24 mei 1991, <http://www.sssbpt.info/summershowers/ss1991/ss1991-04.pdf>

Voor toespraken over onderwijs, ga naar Sri Sathya Sai Educare - Human Values

<http://www.sathyasai.org/files2008/wec/WEC2008Small.pdf>

○ **Sadhana 3.11 - Help immer, kwets nimmer.**

Iedereen dient te handelen naar het motto: help immer, kwets nimmer. Ieder ontwikkeld mens behoort belangeloze dienstverlening voor de samenleving te doen met nederigheid en een zuiver hart.

Academische onderscheidingen of zelfs beoefening van geestelijke disciplines zijn nutteloos als er geen liefde in het hart is. (...) Liefde en mededogen zitten in ieder mens. Iedereen moet deze liefde met anderen delen. Het niet delen van je liefde getuigt van grove ondankbaarheid jegens de maatschappij, waaraan je alles te danken hebt. Geef je liefde onverminderd aan anderen en ontvang liefde ervoor terug. Dit is de diepe betekenis van het menselijk bestaan.

SSS 27.16: 5 juni 1994, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume27/sss27-16.pdf>

Dezelfde God is in alles en iedereen aanwezig. Beschouw daarom de hele wereld als één grote familie en heb allen zonder uitzondering lief. Als je iemand haat, komt dat neer op het haten van jezelf. Dus kwets nimmer en help immer.

SSIB 2000.1: 15 mei 2000, <http://www.sssbpt.info/summershowers/ss2000/ss2000-01.pdf>

De grote wijze Vyasa heeft verklaard dat dienstbaarheid aan de mens de hoogste vorm van aanbidding is. Beledig of kwets niemand. Dat is ware aanbidding van God, want in werkelijkheid is de ander jijzelf. Bewustwording van deze waarheid is bevrijding (*moksha*). Deel je vreugde, je rijkdom en je kennis met anderen die minder fortuinlijk zijn. Dat is de zekerste weg om goddelijke genade te verdienen.

SSS 14.18: 25 januari 1979, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume14/sss14-18.pdf>

Zuiver de geest door edelmoedige en heilige gedachten over dienstbaarheid jegens anderen te koesteren. Iemand die niemand kwaad doet en gevoelens van liefde en mededogen heeft voor de medemensen is waarlijk groots. Om die reden vatte de wijze Vyasa de essentie van de achttien geschriften (*Purana's*) samen in de zinspreuk: 'Help immer, kwets nimmer.' Doe je uiterste best om te vermijden dat je anderen in welk opzicht ook kwaad doet. Je kwetst alleen jezelf als je anderen kwetst.

SSS 27.5: 29 januari 1994, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume27/sss27-05.pdf>

Onderneem verdienstelijke activiteiten. Dienstverlening aan anderen is een verdienste en het kwetsen van anderen een tekortkoming. Help immer, kwets nimmer. Beoefen naastenliefde en help iedereen waar mogelijk. Vul je hart met liefde.

SSS 35.2: 19 januari 2002, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume35/sss35-02.pdf>

Ja, er is een toetsing die je op elke handeling kunt toepassen en waarbij je kunt vaststellen of die handeling in overeenstemming is met de goddelijke wet van goed gedrag (*dharma*). Zorg dat geen van je handelingen anderen kan kwetsen of kwaad doen. Dit vloeit voort uit de erkenning dat het licht, wat God is, in elke vorm hetzelfde is en als je een ander kwaad doet, doe je hetzelfde licht dat jij bent kwaad. Dharma brengt je tot het besef dat alles wat slecht is voor een andere vorm ook slecht is voor jou. De toetsing voor dharmisch handelen wordt heel duidelijk in de christelijke religie aangegeven met de woorden: 'Behandel anderen zoals je zelf behandeld wilt worden' (of: 'Wat gij niet wilt dat u geschiedt, doet dat ook een ander niet.')

CWBSSSB, p.154 of http://media.radiosai.org/journals/Vol_05/01FEB07/02-conversations.htm

Hislop: Swami, ze willen graag een aantal gedragsregels voor het dagelijks leven.

Sai: Er zijn zoveel verschillende werkkringen en beroepen en elk ervan heeft een passende gedragscode. Een essentieel principe voor iedereen is dat je anderen geen kwaad mag doen. We moeten al het mogelijke doen om anderen te helpen.

CWBSSSB, p.167 of http://media.radiosai.org/journals/Vol_05/01APR07/02-conversations.htm

Sai: Allereerst moet je voor jezelf zorgen en niemand tot last zijn. Dat is het eerste. Het geeft niet als je niet in staat bent zoveel mensen te helpen. Maar als je niets doet wat kwaad kan is dat al echte hulp. Het maakt niet uit dat je iemand niet kunt helpen. Maar doe niemand kwaad. Kwaad doen is slecht. Het gevoel op zich dat je niet kunt helpen is al goed. *CWBSSSB, p.8 of:*

http://media.radiosai.org/journals/Vol_02/20Dec01/Pages/02_Spiritual_Blossoms/02_Conversations_Sai/Conversation.htm

Zuiver zien leidt tot zuivere gedachten. Zuivere gedachten leiden tot zuivere handelingen. Zuiverheid van handeling is van wezenlijk belang voor het menselijk bestaan. Zuiverheid in gedachten en in het spreken moet leiden tot zuiverheid in daden. Dit is de drievoudige zuiverheid die door de wijzen wordt aangeprezen. Wanneer deze zuiverheid manifest is, wordt het menselijk bestaan vervuld. Dan wordt het beginsel van ‘Help immer, kwets nimmer’ het leidende beginsel van het dagelijks leven. (...)

Zuiverheid van het hart is belangrijker dan alle rituelen en strenge discipline. Ontwikkel een visie die je hart verruimt en jou in staat stelt anderen te helpen en niemand te kwetsen. Draag al je handelingen op aan God. Opoffering (*tyaga*) is waarlijk eenheid met God (*yoga*). Het genot hebben van dingen (*bhoga*) zonder ze met anderen te delen is een ziekte (*roga*). De Veda's verklaren dat men alleen onsterfelijk kan worden door opoffering en op geen enkele andere wijze.

SSS 31.10: 14 april 1998, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume31/sss31-10.pdf>

Aanbidding

o **Sadhana 3.12 - Sluit vriendschap met Sathya Sai Baba en neem hem overal met je mee.**

De negen stappen in de pelgrimsreis van de mens naar God over het pad van toewijding en overgave zijn: (...) 8) De houding van toegewijde dienaar (...) die de zoeker zó dicht bij God brengt, dat hij zich voelt als vertrouweling en kameraad, metgezel en vriend, die deel heeft aan Gods macht en de genade van Gods triomfen en succes - in feite zijn vriend, zoals Arjuna was geworden.

SSS 10.4: 19 februari 1970, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume10/sss10-04.pdf>

Beschouw God als je moeder, vader, vriend en je alles. Hij alleen is de vader en moeder, vriend en verwant, wijsheid en rijkdom voor ieder individu. (...) Er is slechts één permanente vriend: God. Als je ware liefde wilt ervaren, heb dan het volste vertrouwen in God. Gods liefde is standvastig; ze neemt nooit af. Hoeveel je ook lijdt, je behoort toe aan God. Jij bent van Hem en Hij is van jou. Er kan geen derde persoon tussen jou en God komen. (...) Alleen God is je echte vriend. Je kunt Hem vergeten, maar hij zal jou nooit vergeten. Hij blijft bij je, zelfs na je dood. Beschouw God dus als je ware vriend. Uiteindelijk zul je één met Hem worden. (...) Alleen God is je ware vriend. Dat is de werkelijkheid. (...) Wees daar vast van overtuigd. Dan zal God altijd voor je zorgen.

SSS 37.23: 17 oktober 2004, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume37/d041017.pdf>

Hislop: Liefde is toch niet iets wat de mens heeft gecreëerd. Hoe kan ik liefde tot ontwikkeling brengen?

Sai: Je houdt van die bandrecorder. Hoe komt dat? Als de bandrecorder nog in de winkel stond, zou je er dan van houden? Maar omdat jij hem nu hebt en hij van jou is, is het ‘mijn’ bandrecorder. Dus als je vindt dat God ‘van mij’ is, dan houd je van Hem.

CWBSSSB, p.10 of http://media.radiosai.org/journals/Vol_03/01JAN01/cws.htm

Dr. John Hislops woorden: In elke ruimte - deze ruimte hier nu vóór mij, of de ruimte naast je bed als je 's morgens wakker wordt - is God volledig aanwezig. Het enige wat we hoeven te doen, is Hem met het spirituele talent van een toegewijde van God uit die ruimte tevoorschijn te halen, de latente aanwezigheid evident te maken. Haal elke morgen als je wakker wordt Gods vorm met vastberaden energie, met jouw wezenlijke kracht, uit die ruimte vlak naast je.

Visualiseer God, stel je Hem voor in de goddelijke vorm die jou het liefste is (...) het kan de vorm van Jezus Christus zijn, of Krishna, of de goddelijke Moeder, of misschien de vorm van Baba, die velen van ons als vorm het meest dierbaar is, (...) volledig vervuld van goddelijke glorie, als de oneindige goddelijkheid die als vorm verschijnt om ons een plezier te doen. Zie God, visualiseer Zijn vorm, bid tot Hem, haal Hem uit dat stuk ruimte, neem dan Zijn hand en houd die vast, elk moment van de dag, vanaf het ontwaken tot je 's avonds gaat slapen, en vertrouw je toe aan Zijn zorg.

Als je bij bewustzijn bent, wees je dan van Hem bewust, houd Zijn hand stevig vast; wanneer je bewustzijn afneemt voor het slapengaan, bid Hem dan om je vast te houden en te beschermen, dan is hij de hele nacht bij je. Je kunt dag en nacht bij Hem zijn. Dat is mogelijk; dat hebben Gods toegewijden altijd gedaan. Het is een oeroude gewoonte, die werkt omdat Gods naam en vorm niet los staan van elkaar. Wij kunnen dit ook doen; we kunnen nu Gods hand pakken en Hem tot het laatste ogenblik van ons bestaan in dit vergankelijke lichaam vasthouden.

My Baba and I, pp. 268-269

Wees altijd vervuld van God. (...) Alleen zij die geheel opgaan in God zijn mij dierbaar en zijn mijn geliefde vrienden. Als je een geliefde vriend van Swami wilt zijn, gedraag je dan op goddelijke wijze. In dat geval hoef je hier niet meer te komen; dan kom ik naar jou toe, waar je ook bent. Ik kom daar waar jij verblijft. Ik ben met je, in je, rondom je en achter je. Ik ben niet verschillend van jou. Ik en jij zijn één.

SSS 32.14: 21 november 1999, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume32/sss32p2-14.pdf>

o **Sadhana 3.13 - Geef je gevoelens van voorkeur en afkeer op.**

Arjuna kreeg de opdracht te strijden, zijn aandeel van het koninkrijk terug te winnen en het volk te verzekeren van een rechtvaardige regering en atmosfeer, waarin men met succes naar verlossing kan streven. Dit moest hij doen met toewijding en overgave aan Gods wil, ongeacht zijn eigen gevoelens van voorkeur en afkeer en de mogelijke consequenties die uit zijn onzelfzuchtige activiteiten kunnen voortvloeien.

SSS 8.1: 11 januari 1968, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume08/sss08-01.pdf>

Er zijn mensen die uitgaan van hun eigen gevoelens van voorkeur en afkeer en de verschillen die in hun eigen gedachten bestaan aan God toeschrijven. God kent geen onderscheid zoals goed en slecht, prettig en ongewenst, verdorven en deugdzaam. De sandelhouten boom geeft zijn geur zelfs af aan de bijl die hem velt. Zoals God altijd bereid is tot liefde, zo dienen ook jullie iedereen zonder enig onderscheid te koesteren en te beschermen. Maar kleingeestige mensen kunnen die goddelijke eendere gezindheid niet gemakkelijk begrijpen. Ja, hoe kan een eenvoudige visser de waarde van diamanten kennen? Iedereen begrijpt Gods vermogens en kenmerken naargelang van zijn eigen beperkte opvattingen en ervaringen. Als je zulke bekrompen ideeën kwijt wilt raken, is de eerste vereiste het ontwikkelen van liefde.

SSS 22. 38: 25 december 1989, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume22/sss22-38.pdf>

Liefde kent geen gevoelens van voorkeur en afkeer. God is niets anders dan liefde.

SSS 33.10: 16 juli 2000, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume33/sss33-10.pdf>

We hebben vrienden en vijanden, sympathieën en antipathieën, terwijl *vedanta*, de non-dualistische filosofie, ons leert dat wij een gelijkgezinde houding moeten ontwikkelen. Zoals we onze tanden niet straffen als ze per ongeluk in onze tong bijten, omdat wij beide organen als delen van ons lichaam

beschouwen, zo ook moeten we niet vergeten dat het eeuwige en universele ware Zelf (*Atma*) overal en in iedereen aanwezig is. Laten wij niet de nadruk leggen op verschillen, maar ons concentreren op de eenheid. Als we belang hechten aan de lichamelijke band, dan treedt de individuele verscheidenheid op de voorgrond. We dienen echter te beseffen dat een onderwijzer, een vriend, een acteur, een geestelijk leraar en een discipel alleen in naam en vorm van elkaar verschillen. Het *Atma*, het bewustzijn dat getuige is, is in al die mensen hetzelfde. De aanwezigheid van het *Atma* in al die namen en vormen is het bewijs van de eenheid van hen allen.

SSIB 1973.16: 5 juni 1973, <http://www.sssbpt.info/summershowers/ss1973/ss1973-16.pdf>

Wanneer je deze eenheid erkent, alle verschillen negeert en je hart met liefde vult, dan ben je in staat je leven te bevrijden door voortdurend de naam van God te herhalen. Die naam helpt je alles tot stand te brengen. Hij vult je leven met vrede en geluk en maakt dat je je gevoelens van voorkeur en afkeer kwijtraakt. De hoogste kwaliteit van de mens is liefde. Ontwikkel liefde, zodat je geen sympathieën en antipathieën meer hebt. Dat zal je leven heiligen!

SSS 21.29: 20 oktober 1988, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume21/sss21-29.pdf>

Ware vrede krijg je alleen door beheersing van de zintuigen. Dan kun je spreken van volmaakte innerlijke vrede (*prashanti*). De ervaring van dat stadium is de 'stroom van opperste vrede' (*prashanti vahini*). Door de innerlijke onrust die als golven opbruist te kalmeren en de wervelende maalstromen van sympathieën, antipathieën, liefde, haat, smart, vreugde, hoop en wanhoop op te heffen, wordt blijvende, onverstoorbare vrede verkregen.

Prasanthi Vahini, p.9, <http://www.sssbpt.info/english/vprasanthi.htm>

o **Sadhana 3.14 - Beoefen geven en vergeven.**

Liefde leeft door geven en vergeven; ego leeft door krijgen en vergeten (Engels: 'getting' en 'forgetting').

SSS 17.12: 14 mei 1984, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume17/sss17-12.pdf>

Hoe kun je liefde bevorderen? Door te geven en vergeven ontwikkel je liefde in jezelf. Met betrekking tot God betekent het dat je altijd je hart aan God offert. Tegenwoordig is zo'n heilige houding ver te zoeken en zien we alom de gewoonte van 'krijgen en vergeten'.

SSS 22.38: 25 december 1989, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume22/sss22-38.pdf>

Opoffering is de hoogste stap. Iemand met de ware geest van opoffering geeft anderen zonder enige aarzeling of voorbehoud, met een glimlach van blijdschap, zelfs zijn meest geliefde bezit. De resultaten van handeling overgeven aan God is echte opoffering. Een onthecht iemand aarzelt zelfs niet zijn lichaam dat hij niets waard vindt, op te geven. Opoffering betekent wat meer dan het weggeven van rijkdom, goud en andere materiële voorwerpen. Slechte eigenschappen als haat, jaloezie, woede en wrok, die al vele levens in de mens zijn ingeworteld, moeten worden afgelegd. Er bestaat geen groter geluk dan wat je door opoffering verwerft. Alleen zij die opofferen kunnen kinderen van onsterfelijkheid worden genoemd, omdat zij voor eeuwig leven.

Sathya Sai Vahini, p.203, <http://www.vahini.org/downloads/sathyaivahini.html>

Begrijp dat het *Atma* of God (...) jouw wezenlijke kern is; dat scheidt vrede (*shanti*) in je en die vrede kun je met anderen delen. Wat kun je anderen geven als je hart leeg is?

SSS 11.33: October 1971, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume11/sss11-33.pdf>

Wij bereiken alleen vrede en vreugde door opoffering. Geven levert meer vreugde op dan krijgen. Daar jullie allen tot de hoogste opoffering bereid zijn, zijn jullie ware zonen van Bharat (India). Velen beseffen niet hoeveel vreugde een onzelfzuchtige houding geeft.

SSS 12.1: 5 januari 1973, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume12/sss12-01.pdf>

Naast vrede is ook de kwaliteit van verdraagzaamheid en vergeving (*kshama*) van het hoogste belang. Verdraagzaamheid is waarheid, is goed gedrag (*dharma*). Ze vormt de essentie van de Veda. Ze is geweldloosheid en opoffering. Ze is de bron van vreugde en al het andere.
SSS 29.28: 5 juli 1996, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume29/sss29-28.pdf>

Om zo'n liefde te verwerven is de kwaliteit van *kshama* of verdraagzaamheid onontbeerlijk. [Het woord *kshama* heeft een rijke betekenis. Naast verdraagzaamheid duidt het ook op extreem geduld en een enorm vermogen om niet alleen te vergeten, maar ook te vergeven.] (...) Ieder mens behoort deze edele kwaliteit te ontwikkelen. (...) Deze hoogste deugd *kshama* kun je alleen verwerven door eigen inspanning, door de diverse problemen, zorgen, pijn en smart eerlijk en moedig onder ogen te zien. (...) God is niets anders dan de gecombineerde manifestatie van goddelijke liefde (*prema*) en *kshama*. *Kshama* omvat tegelijkertijd waarheid (*sathya*), goed gedrag (*dharma*) en alle Veda's. Ze is de grootste vorm van discipline (*tapas*). Ze is de hoogste en edelmoedigste van alle deugden. Ze is allesomvattend. (...) Het grote belang van *kshama* kan niet genoeg worden benadrukt. Deze deugd komt het beste tot ontwikkeling onder moeilijke omstandigheden. Daarom moet je problemen van harte welkom heten in plaats van ze als ongewenst te beschouwen. Moeilijkheden helpen je om geduld te ontwikkelen. (...) *Kshama* is als je levensadem. Ze is het mooiste sieraad dat je kunt verwerven. *Kshama* stelt je in staat gelijkmoedigheid tot ontwikkeling te brengen en dualiteit te overstijgen. Het overstijgen van dualiteit is het ware doel van het bestaan, en dit kun je niet doen zonder *kshama*. Wees daarom blij als je door problemen wordt bezocht, omdat *kshama* juist daardoor tot rijpheid komt.
SSIB 2000.12: 25 mei 2000, <http://www.sssbpt.info/summershowers/ss2000/ss2000-12.pdf>

Wat levert het mij op als ik mijn tijd besteed aan het opsporen van de fouten en gebreken van anderen? Daarom moet je als eerste geestelijke oefening naar de fouten en gebreken in jezelf zoeken en proberen ze te verbeteren, om zo volmaakt te worden.
Prema Vahini, p.5, <http://www.sssbpt.info/vahinis/Prema/PremaVahiniInteractive.pdf>

De sandelhouten boom geeft zijn geur zelfs af aan de bijl die hem velt. Zoals God altijd bereid is tot liefde, zo dienen ook jullie iedereen zonder enig onderscheid te koesteren en te beschermen. Maar kleingeestige mensen kunnen die gelijkmoedige houding van God niet gemakkelijk begrijpen. Ja, hoe kan een eenvoudige visser de waarde van diamanten kennen? Iedereen begrijpt Gods vermogens en kenmerken naargelang van zijn eigen beperkte opvattingen en ervaringen. Als je zulke bekrompen ideeën kwijt wilt raken, is de eerste vereiste het ontwikkelen van liefde. Hoe kun je liefde bevorderen? Door te geven en te vergeven ontwikkel je liefde in jezelf. Met betrekking tot God betekent dit dat je altijd je hart aan God offert.
SSS 22. 38: 25 december 1989, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume22/sss22-38.pdf>

Ga voor meer citaten naar: '*Forget the harm done by others and also forget the good you have done to others*',
(html) <http://www.sathyasai.org/publications/TeachingsOfBSSSB-Vol04.html#ch5>
(pdf) <http://www.sathyasai.org/publications/TeachingsOfBSSSB-Vol04.pdf>

o **Sadhana 3.15 - Zie al het werk als Gods werk.**

Doe al het werk als een offer aan God; beschouw niet het ene als 'mijn werk' en het andere als 'Zijn werk'. Al het werk is van Hem; Hij inspireert, Hij helpt, Hij voert uit, Hij geniet, Hij is verheugd, Hij oogst, Hij zaait. Hij alleen bestaat, want heel deze veelvuldigheid is slechts Hij, gezien door de spiegel van de natuur! Alles moet benut worden voor dat hoge doel, het bereiken van de Allerhoogste. Niets mag zomaar op zich gedaan worden. Voor Sai toegewijden is dit de enige juiste leefwijze. Geen zelfzuchtig verlangen naar dingen (*padartha*), alleen onzelfzuchtige oogmerken (*parartha*). En het doel is bewustwording van de werkelijkheid, dat wil zeggen, het Atma, God!
SSS 10.14: 18 juli 1970, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume10/sss10-14.pdf>

Denk niet dat je van God verschilt. Wie zich van dit beginsel van eenheid bewust is, is een waar mens. Beperk de verering van God niet tot feestdagen. Breng ieder ogenblik door in contemplatie van God. Misschien denk je: ‘Als ik dat doe, hoe kan ik dan nog mijn werk doen?’ Maak geen onderscheid tussen jouw werk en Gods werk. Jouw werk is Gods werk, omdat God en jij één zijn. Het is een dwaling te denken dat alles wat je in de gebedsruimte doet Gods werk is en alles daarbuiten jouw werk. Zulke gevoelens van afgescheidenheid mag je niet koesteren. Beschouw je hart als het altaar van God en keer je blik naar binnen. Wie deze waarheid begrijpt en overeenkomstig handelt, is een waar mens. SSS 33.13: 1 september 2000, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume33/sss33-13.pdf>

Terwijl je thuis of daarbuiten je taken verricht, denk er dan voortdurend aan dat: ‘Wat ik ook doe, denk of zeg, alles behoort God toe.’ Neem bijvoorbeeld de bereiding van voedsel. Je voegt bepaalde hoeveelheden van verschillende ingrediënten toe aan het gerecht dat je kookt en probeert het zo smakelijk te maken. Maar de echte smaak komt pas wanneer de bereiding als een offer aan God wordt opgedragen. Indien echter de verschillende schotels worden bereid met een houding van: ‘Ik doe dit als een routine; ik maak ze klaar zodat mijn gezin ze kan opeten’, dan bereikt dat God niet. Verricht dus elke handeling in je leven als een offer aan God, terwijl je Zijn naam herhaalt. Wat je ook denkt, zegt of doet, zie het als Gods opdracht, als Gods werk. SSS: 13 november 2007, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume40/sss40-19.pdf>

Wat je ook doet, beschouw het als Gods werk. Dit kun je op elke gewone handeling in het dagelijks leven toepassen, of het nu het vegen van de vloer, de bereiding van brood of het snijden van groente is. Elk van deze handelingen kan in een geestelijke oefening veranderen als ze met de juiste geesteshouding wordt gedaan. Het verrichten van elke handeling als een offer aan God is ware toewijding. SSS 28.18: 9 juli 1995, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume28/sss28-18.pdf>

Maar hoe moet toewijding aan God tot uitdrukking worden gebracht? Niet door uiterlijk vertoon als het smeren van heilige as (*vibhuti*), speciale kleding of het pronken met een rozenkrans (*japamala*). Toegewijden maken onderscheid tussen persoonlijke plichten en een dienst voor God. Ze zien een eredienst, meditatie en dergelijke als diensten aan God en wat ze voor hun gezin en vrienden doen als persoonlijke plichten. Zo’n scheiding komt neer op een verkeerde voorstelling van God. God is overal aanwezig en omvat alle dingen. Het heeft dus geen zin om onderscheid te maken tussen het ene soort werk en het andere.

Een politieagent in functie draagt zijn uniform en als hij geen dienst heeft draagt hij zijn gewone kleding. Hij maakt onderscheid tussen zijn werkkleding en zijn ‘eigen’ kleding. Dit is vanuit werelds oogpunt prima. Maar toegewijden behoren zo’n onderscheid niet te maken. Wat voor soort werk zij ook doen, of dat nu op hun kantoor is of ergens anders, zij dienen het als een offer aan God te beschouwen. Zie elke bezigheid van je als Gods werk. Dit is de non-dualistische houding (*bhava-advaita*).

Beschouw elk werk als Gods werk. Sommige mensen vragen zich misschien af hoe je werk op kantoor Gods werk kan zijn. Dat is ook Gods werk omdat God overal aanwezig is. ‘Met handen, voeten, ogen, hoofd, mond en oren alles doordringend is God in het hele universum aanwezig.’ Welk werk je ook doet, doe het als een offer voor God.

SSS 33.18: 19 november 2000, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume33/sss33-18.pdf>

De Veda heeft ons verteld dat het verkeerd is om onderscheid in ons werk te maken en te zeggen dat het ene jouw werk en het andere Gods werk is. In al het werk dat we in ons leven doen is er niets dat je je eigen werk kunt noemen. Alles is Gods werk. Doe al je werk in de overtuiging dat het Gods werk is. Alleen dan zal de alomtegenwoordige God voor de gevolgen zorg dragen. Hij verblijft in jou als het ware Zelf (*Atma*) en staat in voor succes in alles wat je onderneemt als je vast vertrouwen hebt. SSIB 1974.25, <http://www.sssbpt.info/summershowers/ss1974/ss1974part2-25.pdf>

Wijsheid

- **Sadhana 3.16 - Wees je er voortdurend van bewust dat God de doener is en jij het instrument bent.**

O Heer, neem mijn liefde en laat haar in volle toewijding naar U stromen

O Heer, neem mijn handen en laat ze onafgebroken voor U werken

O Heer, neem mijn ziel en laat haar in U opgaan

O Heer, neem mijn geest en gedachten en laat ze in harmonie zijn met U

O Heer, neem mijn alles en laat mij een instrument zijn om voor U te werken.

Gebed geschreven door Sathya Sai Baba, *My Baba and I*, p. 261, of:

Prema Dhaara, p. 5 Lied: *Oh Lord, Take My Love*,

http://media.radiosai.org/journals/vol_12/01JAN14/Prayer-Song-o-lord-take-my-love-radiosai.htm

Wanneer hij (de geest) zich met het fysieke lichaam vereenzelvigd en zich als de doener van allerlei activiteiten beschouwt, dan krijgt hij de naam 'ego' (*ahamkara*).

SSIB 1990.6, <http://www.ssbpt.info/summershowers/ss1990/ss1990-06.pdf>

Als gevolg van de vereenzelviging met het lichaam wordt de mens op allerlei manieren hulpeloos heen en weer geslingerd door zijn ego. 'Ik doe dit; ik vind dat leuk; ik heb dit overwonnen' - met deze woorden tot zichzelf geeft men het gevoel van de doener te zijn steeds meer kracht. Studenten, besef dat succes en mislukking niet afhangen van jullie inspanningen, sadhana, of wat ook. Door jezelf wijs te maken dat je in staat bent alles met eigen inspanning te bereiken, blazen jullie gewoon je ego (*ahamkara*) op. Kijk om je heen en zie de vele gevallen waar de grootst mogelijke inspanning niet met succes is bekroond, terwijl in andere gevallen de overwinning met weinig moeite ongezocht in de schoot wordt gelegd. (...) Je kunt met slechts weinig moeite succes behalen als je al je handelingen aan God opdraagt, door ze als Gods werk te beschouwen en door ze met vast vertrouwen in God te verrichten.

SSIB 1990.11, <http://www.ssbpt.info/summershowers/ss1990/ss1990-11.pdf>

Wees er vast van overtuigd dat er niets gebeurt door menselijke inspanning. Het bewijs hiervoor hoeft je niet ergens ver weg te zoeken. Het kan in je eigen lichaam worden gevonden. Wat doe je bijvoorbeeld voor moeite om je hart onafgebroken te laten kloppen, of je longen voortdurend te laten ademen? Vindt de vertering van het voedsel dat je eet plaats omdat jij dat wilt? Ben je in staat te leven omdat je wilt leven, of te sterven omdat je wilt sterven? Vindt je geboorte plaats waar en wanneer jij dat wenst? Als je in deze trant diep nadenkt, zul je ontdekken dat je gevoelens van 'ik' en 'mijn' (*ahamkara* en *mamakara*) overmatig worden gevoed door je onterechte gevoel van de doener en de genier van de handeling te zijn.

SSIB 1990.11: 29 mei 1990, <http://www.ssbpt.info/summershowers/ss1990/ss1990-11.pdf>

Jullie zijn allen in mij. Dit is de fundamentele waarheid. Ik zorg ervoor dat dingen gebeuren door van jullie mijn instrumenten te maken. Want om mijn missie uit te voeren heb ik wat instrumenten nodig. Daarom kneed ik jullie als die instrumenten. Door onderwijs, kennis en wijsheid te verschaffen vorm ik jullie allen als mijn instrumenten. Mogen jullie allen een doelbewust leven leiden met vast vertrouwen in God! (...) Laat je leven vervuld zijn met toewijding aan God en ontwikkel de visie van: 'Ik ben niet dit lichaam. Het is een kleed dat ik draag. Daarin is God die mijn leven bestuurt.'

SSS 40.22: 26 december 2007, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume40/ss40-22.pdf>

Liefde is het standpunt van Krishna en illusie het standpunt van Arjuna. Daardoor werd Arjuna gekweld. Toen besepte hij dat de gerichtheid op het ego slechts tot nog meer onwetendheid en verwarring leidt. Hij gaf zijn oordeel over aan de Heer en daarmee redde hij zich. Hij zei dat hij slechts een instrument in de handen van de Heer was.

Gita Vahini, p.14, <http://www.ssbpt.info/vahinis/gita/gitavahiniinteractive.pdf>

Overgave betekent niet dat je alle activiteiten moet opgeven, vanuit de dwaze gedachte 'dat God alles zal doen wat nodig is voor mij, omdat ik alles aan Hem heb overgegeven.' Dat zou pure luiheid zijn. Dat is alsof je passief voor een schaal met brood en aardappelcurry gaat zitten en verwacht dat je honger gestild wordt zonder het spul te eten. De juiste betekenis van overgave is echter dat je gebruik maakt van jouw door God gegeven vermogens en energie om je taken te verrichten, waarbij je al je handelingen aan God opdraagt, zonder het ontrechte gevoel van de doener te zijn en zonder je erg om de resultaten van je handelingen te bekommeren.

SSIB 1990.6, <http://www.sssbpt.info/summershowers/ss1990/ss1990-06.pdf>

Men gelooft dat ieder mens een vrije wil heeft. Die overtuiging klopt absoluut niet. Men veronderstelt dat je door je wil, vastberadenheid, geestelijke discipline en inspanning wel kan slagen. Dit is geheel te wijten aan de dwalingen van het ego (*ahamkara*) en het ontrechte gevoel van de doener te zijn. Neem nu Karna, de held uit de Kurukshetra-oorlog in het epos *Mahabharata*. Hij beschikte over alle middelen die nodig waren voor een overwinning - machtige wapens, grote fysieke en intellectuele bekwaamheid, onverschrokken moed, enzovoort. Maar al zijn middelen en kwaliteiten ten spijt leed hij een verpletterende nederlaag en vond hij op vernederende wijze de dood op het slagveld. Waarom? Omdat het hem aan één ding ontbrak, namelijk de genade, hulp en steun van God. Ook als je kennis van het Zelf wilt verwerven, is het dwaas om op je fysieke, mentale en intellectuele talenten en hulpbronnen te vertrouwen.

SSIB 1990.12, <http://www.sssbpt.info/summershowers/ss1990/ss1990-12.pdf>

Wat je ook doet, wat je ook eet, offert of weggeeft, welke discipline je ook verricht, draag het op aan mij. Dan ben je vrij van de gevolgen van je handelingen en zul je weldra kalm en onzelfzuchtig worden. Als je gelijkmoedig bent en afstand hebt gedaan van de vruchten van je handelingen, dan ben je voor altijd bevrijd van de ketenen van geboorte. Draag daarom elke handeling op aan mij. Houd je gedachten vast op mij gericht. Ik zal al je handelingen door jou verrichten en jou van alle zonden bevrijden. Vrees niet. Door mijn genade zul je alle hindernissen overwinnen.

Bhagavan Sri Sathya Baba's Discourses on the Bhagavad Gita, p. iii,

<http://bababooks.org/Downloads/sai-baba-gita-P1.html>

o **Sadhana 3.17 - Ontwikkel onthechting.**

Wat is deze onthechting? Het is de afwezigheid van gehechtheid aan het lichaam. Het ego-gevoel, wat maakt dat je aldoor aan 'ik' denkt, moet opgegeven worden. De bezitsdrang (*mamakara*) en het ik-gevoel zijn de oorzaken van gehechtheid (*raga*). Hoe kun je deze ziekte van gehechtheid uitroeien? Door het proces van Zelfonderzoek.

Wanneer je de tijdelijkheid van het lichaam en alle zintuiglijke ervaringen gaat beseffen, ontwikkel je onthechting (*vairagya*). Het betekent dat je je taken moet vervullen terwijl je het lichaam als een voor dit doel door God geschonken instrument ziet. 'Dit lichaam is bestemd om anderen te helpen.' Het mag niet alleen voor zelfzuchtige doelen worden gebruikt.

SSS 21.30: 9 november 1988, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume21/sss21-30.pdf>

Onthechting, vertrouwen en liefde zijn de steunpilaren van innerlijke vrede (*shanti*). Hiervan is vertrouwen cruciaal. Want zonder vertrouwen is sadhana een nietszeggend ritueel. Alleen onthechting maakt sadhana effectief en liefde brengt je snel naar God. Vertrouwen voedt de kwelling van de scheiding van God; onthechting zet haar op het pad naar God; liefde verlicht de weg. God geeft je wat je nodig hebt en verdient; je hoeft niet eens te vragen, er is geen reden om te mopperen. Wees tevreden. Er kan niets gebeuren tegen Zijn wil.

SSS 9.1: 13 januari 1969, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume09/sss09-01.pdf>

Onderscheidingsvermogen en onthechting zijn de eerste twee stappen die de mens moet nemen om de eeuwige waarheid over het Zelf (*Atma*) te bereiken. De geest kan alleen onder controle worden

gebracht door beheersing van je verlangens, de kwaliteit van onwankelbare onthechting. Zodra het denken verstilt, is er innerlijke vrede en vreugde.

Onthechting, of het opgeven van de neiging alles wat de geest aantrekt na te jagen, wordt vaak ten onrechte uitgelegd als ascese, waarbij sociaal verkeer en het gezinsleven worden opgegeven en men zich in de eenzaamheid van het woud terugtrekt. Het gaat echter meer dan wat ook om bewustwording van de fundamentele onvolkomenheid van alle materiële dingen. (...) Analyseer ieder object en ontdek de geringe waarde en inhoudsloosheid ervan. Dan zal echte onthechting (*vairagya*) in je hart worden geplant.

SSS 14.34: 26 september 1979, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume14/sss14-34.pdf>

Onthechting (*vairagya*) (...) betekent dat wij het gevoel opgeven dat dingen blijvend zijn en de hoogste vreugde kunnen voortbrengen. De geest houdt je voor de gek en doet je geloven dat sommige dingen goed en andere verkeerd zijn, dat sommige eeuwig en andere tijdelijk zijn. (...) Er is geen enkel ding zonder tekortkoming; er is geen vreugde die niet met pijn gepaard gaat; er is geen handeling die niet met zelfzucht bezoedeld is. Wees dus gewaarschuwd en ontwikkel onthechting die je van verdriet zal verlossen.

SSS 13.11: 20 april 1975, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume13/sss13-11.pdf>

De kwaliteiten van onthechting en liefde zullen in je groeien als jij je aan deze ene discipline houdt: *namasmarana*, het herhalen van Gods naam. Houd de naam op de tong en in gedachten, alle uren van de dag. Zie iedereen als degene wiens naam jij eert; hoor alle verhalen die mensen om je heen vertellen als verhalen van Zijn glorie, Zijn goddelijk spel. Liefde neemt elke zelfzucht weg en verruimt je bewustzijn, door sympathie en mededogen. (...) Vraag God of Hij je gevoel van onthechting wil versterken; vraag Hem of Hij je op de weg wil zetten die tot Zelfbewustwording leidt; vraag Hem of Hij jou licht en rede wil geven om de hoogste gelukzaligheid te kennen en te ervaren.

SSS 10.19: 15 augustus 1970, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume10/sss10-19.pdf>

o **Sadhana 3.18 - Geef je ego over aan God.**

Prapatti betekent totale overgave, alles aan God offeren. Het ego-gevoel houdt het individu van God gescheiden. Als men alles aan God offert, wordt deze ego-barrière verwijderd. Van alle ziektes waarvoor de mens vatbaar is, is de ziekte die uit het ego (*ahamkara*) voortkomt de dodelijkste. Het enige geneesmiddel voor deze ziekte is overgave aan de wil van God.

SSS 21.6: 21 januari 1988, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume21/sss21-06.pdf>

Je mag jezelf alleen een toegewijde noemen als je je geheel en al in mijn handen hebt geplaatst, zonder ook maar een spoortje ego dat aan je ijdelheid tegemoet komt.

SSS 3.1: 25 januari 1963, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume03/sss03-01.pdf>

Het is zoals Christus predikte: allen zijn één, wees gelijk voor iedereen. De essentie is de eenheid: één kaste, één klasse, één geloof van de mensheid, en dit kan alleen bereikt worden door je zelf, je ego, over te geven aan zuivere, onzelfzuchtige, universele liefde en toewijding.

God lives in India, p.8 of <http://www.saibaba.ws/articles2/blitz.htm>

Als je van alles afstand doet en je aan de Heer overgeeft, zal Hij je leiden en beschermen. (...) Juist daarvoor is Hij gekomen. Hij verklaart dat Hij dat doet, dat het nu juist de taak is die Hem deed komen!

SSS 3.2: 3 februari 1963, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume03/sss03-02.pdf>

Is een dergelijke overgave niet genoeg om je te redden en je te bevrijden uit de kringloop van de komst en het verblijf in en het verlaten van de wereld? God vraagt het volgende van je: zie Hem in ieder wezen, blijf je elk moment van je bestaan van Hem bewust en dompel je onder in de gelukzaligheid

(*ananda*) van dit bewustzijn. Wees ook door diepe toewijding en liefde met Hem verbonden. Draag alle handelingen, groot en klein, aan Hem op (...) Verlangen, wil, gedrag, activiteit, resultaat – draag alles, van begin tot einde, aan Hem op. Ten slotte, doe afstand van elke gehechtheid aan het ego en verricht al je werk in een geest van toegewijde onthechting. Dit is wat God van je vraagt. Natuurlijk, het is moeilijk om tot deze volledige overgave te komen, maar indien je er ook maar de geringste moeite voor doet, zal God zelf de moed geven om tot het einde toe door te gaan. Hij zal naast je lopen en je als een vriend helpen. Hij zal je als een gids leiden. Hij zal je voor kwaad en verleiding behoeden. Hij zal je steun en toeverlaat zijn.

Gita Vahini, p.11, <http://www.sssbpt.info/vahinis/gita/gitavahiniinteractive.pdf>

Er zijn drie soorten overgave. De eerste bevestigt: 'Ik ben van U'. De tweede soort verklaart: 'U bent van mij'. De derde verzekert: 'U bent ik' - U en Ik zijn één en dezelfde. Elk ervan is een stap hoger in de reeks en de laatste is de hoogste stap.

In het eerste stadium (Ik ben van U) is God volledig vrij en is de toegewijde volledig gebonden. Je kunt het vergelijken met het gedrag van een poes en haar jong. De poes sleept met haar jong, zoals haar dat goedgevindt. Het jong miauwt alleen maar en accepteert alles wat er gebeurt. Deze houding is meegaand en is voor iedereen mogelijk.

In het tweede stadium (U bent van mij) is het de toegewijde die God aan zich bindt; nu is God in dat opzicht 'onvrij'! Een goed voorbeeld van deze houding is Surdas. Hij daagde Krishna uit met de woorden: 'Ook al kunt u zich uit mijn greep, mijn omarming losmaken, u kunt nooit uit mijn hart ontsnappen!' Krishna glimlachte slechts en beaamde het, want: 'Ik ben gebonden aan hen die mij zijn toegewijd'. Hij geeft het toe zonder enig verlies van zelfrespect. De toegewijde kan de Heer met liefde aan zich binden door een overstelpende toewijding die elke gerichtheid op het ego tenietdoet. Iemand die met deze soort toewijding vervuld is, zal door de Heer zelf worden gezegend met alles wat nodig is. Zijn genade zal in alle behoeften voorzien. Denk hierbij aan de belofte die Krishna in de *Gita* deed: 'Ik neem de zorg van zijn welzijn op mij'.

Dan is er het derde stadium (U bent ik). Dit is onafscheidelijke toewijding. De toegewijde draagt alles aan God op - zichzelf inbegrepen - omdat hij/zij niet anders meer kan. En dat maakt de overgave volledig.

Het gevoel van 'U bent ik' is non-dualistische overgave, gebaseerd op het besef dat dit alles God is - niets minder en niets anders dan dat. Zolang als men zich nog met het lichaam vereenzelvigd, is de toegewijde de dienaar en God de meester. Zolang als het individu zich nog van andere individuen gescheiden voelt, is de toegewijde een deel en God het geheel. Wanneer de toegewijde vooruitgaat en de beperkingen van het lichaam en het 'ik en mijn' overschrijdt, dan valt dat onderscheid weg, dan zijn toegewijde en God dezelfde.

Gita Vahini, pp.15-16, <http://www.sssbpt.info/vahinis/gita/gitavahiniinteractive.pdf>

Dan is er overgave aan God. Maar overgave betekent niet alleen dat je alle handelingen in Zijn naam verricht. Overgave aan God wil zeggen dat de hele wereld als Zijn lichaam wordt gezien. Overgave wil zeggen dat doener, daad en doel allen God zijn. Het kan niet worden afgedwongen. Het komt uit zichzelf. Vertrouwen is de basis; overgave is de top.

CWBSSSB, p.28 of http://media.radiosai.org/journals/Vol_03/05MAY01/cws.htm

Je geeft je over aan jezelf. De erkenning dat jij het ware Zelf (*Atma*) bent is overgave. Overgave betekent feitelijk de bewustwording dat alles God is, dat er niemand is die zich overgeeft, dat er niets over te geven is en dat er niemand is die overgave aanvaardt. Alles is God. Er is alleen God.

CWBSSSB, p.102 of http://media.radiosai.org/journals/Vol_04/01JUL06/conversation.htm

Je kunt je alleen van het wezen van het Zelf (*Atma tattva*) bewust worden als je het gevoel van 'ik' en 'mijn' kunt loslaten. (...) Allereerst moet je het gevoel van 'ik' (ego) wegnemen. Dan begin je het te beseffen.

SSS 41.10: 18 juli 2008, <http://www.sathyasai.org/discour/2008/d080718.pdf>

4. ZELFBEWUSTWORDING

Sathya Sai Baba vertelde ons dat Zelfbewustwording het uiteindelijke doel op het geestelijke pad is en ook de reden is van de geboorte als mens (SSS 21.11). Ze is het natuurlijke gevolg van Zelfvertrouwen, Zelfvoldoening en zelfopoffering. Daar ze het doel is, is het belangrijk dat we begrijpen wat Baba met Zelfbewustwording bedoelt, hoe we ons erop kunnen voorbereiden en met liefde ondersteunende sadhana's kunnen doen.

Wat bedoelt Sathya Sai Baba met Zelfbewustwording?

Zelfbewustwording houdt het besef in dat je alles bent.

SSS 34.18: 9 oktober 2001, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume34/sss34-18.pdf>

Het besef dat het gehele universum niets anders is dan God (*Brahman*), die de enige werkelijkheid is. Wanneer dit besef van Brahman - één zonder een tweede - doorbreekt, houdt de denkende geest zelfs op te bestaan. Het idee van de verscheidenheid in het universum is slechts het gevolg van de werking van de geest. Door de ervaring van eenheid is er helemaal geen geest meer. In die bewustzijnstoestand is alles Brahman. In deze toestand is er slechts plaats voor liefde. Die liefde is waarheid.

SSS 29.31: 31 juli 1996, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume29/sss29-31.pdf>

Hislop: De Boeddha vertelde dat Nirvana het ultieme doel was. Is dat anders dan de bevrijding waarover Swami spreekt?

Sai: Het is hetzelfde. Nirvana, bevrijding, bewustwording zijn alleen maar verschillende woorden. CWBSSSB, pp.112- 113 of http://media.radiosai.org/journals/Vol_05/01AUG07/02-conversations.htm

Beschouw jezelf als de belichaming van God. Ervaar je ware aard van liefde. Dit is Zelfbewustwording.

SSS 33.10: 16 juli 2000, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume33/sss33-10.pdf>

Hoe bereik je Zelfbewustwording?

Zelfbewustwording is alleen mogelijk door je eigen ware natuur te leren kennen.

SSIB 1990.3, <http://www.sssbpt.info/summershowers/ss1990/ss1990-03.pdf>

Bewustwording is niet mogelijk door logica, offerrituelen, discussie en andere disciplines, maar kan alleen bereikt worden door liefde.

SSIB 1972.18, <http://www.sssbpt.info/summershowers/ss1972/ss1972-18.pdf>

Luister goed, aspiranten, jullie ware natuur is het Atma! Streef ernaar je ware Zelf, je echte Werkelijkheid te ontdekken; verwerf de kennis dat jij het Atma zelf bent; verheug je alleen in het Atma; proef de pure, onvergelijkelijke, onbegrensde vreugde van het bewustzijn van het ware Zelf. *Prasanthi Vahini*, p.56, <http://www.sssbpt.info/vahinis/prasanthi/prasanthivahiniinteractive.pdf>

Om het Zelf of *Atma* als je werkelijkheid te ervaren, zijn beheersing van de zintuigen, beëindiging van lichamelijke gehechtheid en waarheid van essentieel belang. (...) Alleen door de gehechtheid aan het lichaam af te werpen en het denken en intellect te zuiveren, kun je in je waarheid opgaan en eeuwige vreugde, de hoogste vrede en de zuiverste wijsheid verwerven. Alleen zo kun je worden bevrijd van de gebondenheid van geboorte en dood.

Upanishad Vahini, pp.53-54, <http://www.sssbpt.info/vahinis/Upanishad/UpanishadVahiniInteractive.pdf>

God is mens en mens is God. Wij allen hebben iets van God, de goddelijke vonk, in ons. Alle mensen zijn net als ik goddelijk, maar met de ziel belichaamd in menselijk vlees en bloed. Het enige verschil is

dat zij zich niet van deze goddelijkheid bewust zijn. Zij zijn in deze karmische gevangenis gekomen als gevolg van de fouten uit vele levens. Ik heb dit vergankelijke lichaam geheel uit vrije wil aangenomen. Zij zijn aan het lichaam gebonden, terwijl ik vrij ben van deze gebondenheid. Het voornaamste verschil is dat zij heen en weer worden geslingerd door verlangens, terwijl ik geen ander verlangen heb dan het hoogste verlangen hen vrij van verlangens te maken. Neem bijvoorbeeld rijst. Elke rijstkorrel is omgeven door kaf. Om de rijstkorrels te krijgen moet je het kaf verwijderen. Nu komen kaf en rijst uit hetzelfde zaad. Rijst is te vergelijken met God in de mens, terwijl het kaf vergeleken kan worden met verlangen, dat God tot mens reduceert. Daarom is mijn formule:

LEVEN + VERLANGEN = MENS

LEVEN – VERLANGEN = GOD

Leven zonder verlangen betekent bewustwording van het zuivere, ware Zelf dat het Atma is. Gebonden aan verlangen onttaardt het zelf in zelfzucht. Atma wordt door ego verhuld. Je komt tot Zelfbewustwording door het zelf van dit ego te zuiveren van zelfzucht. Dan bereik je een bewustzijnsniveau dat aan de geest (het denken) en het intellect voorbij gaat en het ware Zelf, dat God is, onthult. De geest is als een doek die het bewustzijn bedekt en verstikt. De draden van de doek zijn verlangens. Als we de verlangens opgeven, vallen de draden weg en verdwijnt de doek, waardoor onze ware natuur wordt onthuld. Dat is nu waar de filosofie van *vedanta* (volgens welke er niets buiten God/Brahman bestaat) op doelt wanneer ze erop aandringt dat men het ego moet kwijtraken om zich van het Zelf bewust te worden.

God lives in India, pp.10-11 of *Swami explains – The Blitz Interview* (September 1976) met R.K. Karanjia, <http://www.saibaba.ws/articles2/blitz.htm>

Sadhana's

Geleid door je geweten kies en beoefen je één van de volgende sadhana's betreffende Zelfbewustwording die de meeste liefde uitdrukt en leidt tot bewustwording van het Zelf.

Werk

- **Sadhana 4.1 - Verricht elke handeling zonder verlangen als een offer aan God (*nishkama karma*).**

Wij dienen nu te doen wat bekend staat als *nishkama karma*, dus werk verricht zonder enig verlangen naar de vruchten ervan. (...) De voornaamste plicht van de leden van het korps vrijwillige dienstverlening (*seva dal*) is, dat zij elke gedachte aan het nut van de dienstverlening voor zichzelf opgeven en alleen diensten voor het welzijn van anderen als echt onzelfzuchtig beschouwen (...)

Belangeloze dienstverlening is een hoger middel voor geestelijke groei dan bijvoorbeeld meditatie, het zingen van lofliederen (*bhajan*) en yoga. De reden is dat wij meditatie, het reciteren van Gods naam (*japa*) en yoga doen ten behoeve van onszelf en niet van anderen. Ze zijn gericht op de onderwerping van je eigen verlangens en de verzekering van geluk voor jezelf. We dienen ons te richten op het welzijn van anderen zonder enig verlangen naar persoonlijk gewin. (...)

Nishkama karma, of belangeloze dienstverlening, is de geurige bloem van onzelfzuchtige liefde. De dienst mag niet gedaan worden ter voldoening van de persoon die de dienst verleent, of de persoon in wiens opdracht het gebeurt. Je dient *nishkama karma* te beschouwen als het doel waarvoor het leven jou is gegeven. Dit gevoel moet door je zenuwen en bloed, ja door iedere cel van je lichaam stromen. Welk werk je ook doet, doe het als een offer aan God en voor Zijn genoegen.

Een gewoon mens (*manishi*) verandert in een grote wijze (*maharishi*) door zich met *nishkama karma* bezig te houden. (...) De *Bhagavad Gita* heeft het pad van *nishkama karma* de koninklijke weg naar

volmaaktheid genoemd. Het spoort de mens aan niet naar de vruchten van handeling te hunkeren en de plichten op een onthechte manier te doen, waarbij men de resultaten aan God overlaat. (...)

Gokak zei eerder dat Swami de grootste dienstverlener en de grootste leider van dienstverleners is. Volg Swami, de leider. Want van 's morgens vroeg tot 's avonds doet Swami zelfs de kleinste taken zelf, en al zijn werk is voor het welzijn van de wereld. In deze context zeg ik vaak: 'Mijn leven is mijn boodschap.' God en de stem van God zijn één en dezelfde. Doe wat Swami doet en ook wat Swami voorschrijft, dan zal het werk hem behagen. Werk wat gedaan wordt zonder gedachte aan jezelf en zonder verlangen naar reputatie of macht behaagt hem het meest.

SSIB 1979.2, <http://www.sssbpt.info/summershowers/ss1979/ss1979-02.pdf>

Bevrijdend handelen is zuiver, onberispelijk, onbaatzuchtig en onwankelbaar. Kenmerkend hierbij is dat de nadruk gelegd wordt op het idee van handelen zonder enig verlangen naar de resultaten ervan (*nishkama karma*), zoals dat uitvoerig in de *Bhagavad Gita* is beschreven. Beoefening van deze discipline brengt met zich mee dat waarheid, goed gedrag, vrede en liefde (*sathya, dharma, shanti* en *prema*) worden ontwikkelt. Als je hierbij ook nog de discipline van bezinning op Gods naam beoefent, kun je je geen grotere vreugde en gelukzaligheid voorstellen. Het zal de grootste voldoening geven.

Indien je deze heilige weg betreedt, dan zal God zelf jou alles wat nodig is, alles wat je verdient en alles wat gemoedrust geeft doen toekomen. Draag alles aan God op, zonder enig verlangen naar het resultaat; dat geeft echt grote vreugde; dat is echt het eenvoudigst.

Dhyana Vahini, p.8, <http://www.sssbpt.info/english/vdhyana.htm>

o **Sadhana 4.2 - Heb allen lief, dien allen.**

Heb allen lief; dien allen. Zie niemand als een andere persoon. Koester het gevoel dat die ander en jij één zijn. De hele mensheid is één. Alles wat je in deze wereld ziet, is slechts de weerslag, weerspiegeling en weerklank van de werkelijkheid die één is. Zodra je deze waarheid echt begrijpt, zul je innerlijke vrede hebben. Alleen dan zul je met onverstoorbare en op één punt gerichte aandacht bezig zijn met je studie en je beroep. Wees daarom allereerst dienstbaar aan de samenleving.

SSS 39.18: 23 november 2006, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume39/sss39-18.pdf>

Dienstbaarheid aan de samenleving is heel belangrijk. De beste manier om God lief te hebben is allen lief te hebben en allen te dienen.

SSS 35.21: 22 november 2002, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume35/sss35-21.pdf>

Dit lichaam heeft zich direct vanaf de geboorte beziggehouden met het dienen. Zo behoren ook jullie je leven te besteden aan het dienen van anderen. Dit is mijn boodschap. Ik voer uit wat ik predik. Ik heb allen lief en dien allen en roep jullie op hetzelfde te doen.

SSS 32.pt2.12: 18 november 1999, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume32/sss32p2-12.pdf>

Heb alle wezens lief - dat is genoeg. Geef liefde zonder iets terug te verwachten. Geef liefde omdat je aard zelf liefde is. Geef liefde omdat het de soort erediens is die je kent en die je prettig vindt.

Wanneer anderen gelukkig zijn, wees dan net zo gelukkig. Wanneer anderen ellende ondervinden, tracht dan hun lot zo goed als je kunt te verlichten. Breng liefde in praktijk door belangeloze dienstverlening (*seva*). Hierdoor ga je de eenheid beseffen en raak je het ego dat kwaad doet kwijt.

SSS 12.4: 5 maart 1973, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume12/sss12-04.pdf>

Er is een manier om een einde te maken aan de gevolgen van handelen (*karma*). Met de genade van God kunnen zelfs massa's zonden tot nul worden gereduceerd. Alleen God heeft de macht zulke genade te schenken. Eén vonkje kan een grote berg katoen verbranden. Hoe kan zo'n vonkje in de 'berg' van menselijke fouten worden gebracht? Alleen door liefde. Ontwikkel liefde. Dien allen met liefde en houd altijd Gods naam in gedachten. Zonder de naam van God op je lippen blijven de

gedachten maar overal heengaan. De geest met de gedachten is een broeinest van onstandvastigheid. Houd daarom tijdens je bezigheden je gedachten op God gericht.

SSS 20.29: 23 november 1987, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume20/sss20-29.pdf>

God is liefde. Zijn vorm is liefde. Alle wezens zijn liefde. Liefde redt en dient. Alleen uit liefde kan iets goeds voortkomen. Liefde onthult het goddelijke in allen. Liefde verbindt de ene persoon met de andere. Liefde hecht het ene ding aan het andere. Zonder liefde is de hele wereld van geen enkele waarde. De hoogste liefde doet ons beseffen dat God in iedereen aanwezig is. God is in allen evenveel aanwezig. Leven is liefde. Liefde is leven. Zonder God kan er niets en niemand bestaan. Wij leven op en door de goddelijke wil. Zijn wil werkt in ieder van ons als liefde. Hij is het die ons laat bidden: 'Mogen alle werelden gelukkig zijn'. Want Hij maakt ons ervan bewust dat de God die wij aanbidden, de God die wij liefhebben, de God die ons doet leven, in ieder van ons aanwezig is als liefde. Zo wordt dus de hele schepping ontwikkeld en omvat door liefde.

SSS 15.37: 25 december 1981, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume15/sss15-37.pdf>

Ga voor meer citaten naar: *Study Guides*, <http://sssbpt.info/collections/index.html>

Study Guide: Love, <http://sssbpt.info/collections/StudyGuide-Love.pdf>

Study Guide: Selfless Service, <http://sssbpt.info/collections/StudyGuide-SelflessService.pdf>

Aanbidding

o **Sadhana 4.3 - Ontwikkel liefde (*prema*).**

Liefde is er om de liefde en om niets anders. Liefde is spontaan en schenkt verrukking. Alles is doordrongen van liefde. Liefde kijkt met het hart en niet met de ogen. Ze luistert niet door de oren maar door de kalmte van het hart. Ze spreekt niet met de tong maar vanuit compassie. Compassie, vriendelijkheid en liefde zijn verschillende woorden die hetzelfde betekenen. Liefde heeft veel synoniemen. Liefde kan alleen uit het hart en uit geen enkele andere bron voortkomen. Liefde is onsterfelijk, goddelijk, gelukzalig en oneindig. Een hart vol liefde is grenzeloos. Zoals rivieren met verschillende namen en vormen in de oceaan opgaan en er één mee worden, zo treden vele vormen van liefde binnen in de oceaan van het hart en gaan erin op.

SSS 28.38: 25 december 1995, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume28/sss28-38.pdf>

De zoetheid die mensen aantrekt is liefde. Deze liefde kan zich op vele manieren manifesteren - als moederliefde, kinderliefde, broederliefde, echtelijke liefde, liefde voor vrienden, enzovoort. De basis voor al deze vormen van aantrekking is goddelijke liefde. Ze is een krachtige magneet, die overal aanwezig is, inclusief in ieder mens.

SSS 30.18: 20 juli 1997, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume30/sss30-18.pdf>

Liefde (*prema*) is de grootste geestelijke discipline of sadhana. *Prema* is niet louter wederkerige liefde. Ze is een verruimde en veredelde vorm van eigenliefde. Ze is liefde die zich uitstrekt tot de mensheid en tot de gehele schepping. De essentie van *prema* als sadhana ligt in het ontwikkelen van menslievendheid, algehele compassie en onbaatzuchtigheid.

SSIB 1990.11, <http://www.sssbpt.info/summershowers/ss1990/ss1990-11.pdf>

Liefde moet met elk moment van sadhana groeien. Ze moet elk woord, elke handeling en gedachte van je verzachten. Kom uit meditatie als iemand die met nog meer liefde is vervuld. Kom van bhajan zingen met nog grotere mate van liefde! Keer terug van groepszang (*nagara-samkirtan* met een nog vastere overtuiging dat alles doordrongen is van dezelfde goddelijkheid die achter al jullie activiteit is.

SSS 14.59: 23 juli 1971, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume11/sss11-29.pdf>

Liefde is niet iets wat ergens halverwege je leven binnentreedt. Ze is het Atmische beginsel dat altijd al in je is. Laat deze liefde niet van moment tot moment veranderen. Zet al je gedachten om in uitdrukkingen van liefde. Beschouw elk van je handelingen als een offer aan God; dat is de beste vorm van sadhana. Hoeveel goede daden of spirituele handelingen je ook verricht, als ze niet overgoten zijn met liefde, zijn ze zonder enige waarde.

SSS 25.21: 30 mei 1992, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume25/sss25-21.pdf>

Ik geef jullie nu wat bijzondere juweeltjes, gedragsregels die zeer belangrijk zijn. Neem ze goed in je op, koester ze, breng ze in praktijk en put er vreugde uit.

1. Beschouw goddelijke liefde als het belangrijkste in je leven.
2. Geloof dat de liefde die in gelijke mate in alle dingen manifest is, het hoogste Atma (*Paramatma*) is.
3. Het ene Paramatma is in iedereen aanwezig in de vorm van goddelijke liefde.
4. Meer dan alle andere vormen van liefde moet je als eerste je liefde vestigen op God.

Sandeha Nivarini, pp. 29-30, <http://www.sssbpt.info/vahinis/Sandeha/SandehaNivariniInteractive.pdf>

Toewijding of liefde voor God (*bhakti*) is de beste wijze om deze kennis van het Zelf (*Atma jnana*) te ervaren en te genieten van de gelukzaligheid van het Zelf (*Atmananda*). Wat is *bhakti*? Het is voortdurende contemplatie op het Zelf. Toewijding en wijsheid (*bhakti* en *jnana*) zijn niet twee verschillende dingen. *Bhakti* op zich is *jnana*. En *jnana* op zich is *bhakti*. Ze zijn nauw met elkaar verbonden en afhankelijk van elkaar. De bijzondere band die *bhakti* en *jnana* verenigt is *prema* - goddelijke liefde. Met dit heilige koord van liefde kun je God zelf aan je binden.

SSIB 1990.12, <http://www.sssbpt.info/summershowers/ss1990/ss1990-12.pdf>

Hislop: Maar liefde is toch niet door de mens gecreëerd? Hoe kan ik liefde tot ontwikkeling brengen?

Sai: Je hebt liefde voor de bandrecorder. Hoe komt het dat je die liefde hebt? Was die er al toen het apparaat nog in de winkel stond? Die liefde is er omdat je hem nu in je bezit hebt en hij van jou is; het is 'mijn' bandrecorder. Dat gevoel had je niet toen hij in de winkel was; je hebt nu liefde ervoor, omdat je vindt dat hij 'van mij' is. Als je dus denkt dat God 'van mij' is, dan heb je Hem lief.

CWBSSSB, p.10 of http://media.radiosai.org/journals/Vol_03/01JAN01/cws.htm

Als je je ware Zelf (*Atma*) liefhebt en niet je lichaam, dan zul je beseffen dat hetzelfde Atma de essentie van ieder wezen is en begin je ieder wezen evenveel lief te hebben als jezelf. Dit is echte Zelfbewustwording.

SSS 11.30: 1 augustus 1971, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume11/sss11-30.pdf>

Geef blijk van je liefde, ongeacht hoe anderen zich gedragen. Ontwikkel deze liefde.

SSS 28.34: 21 november 1995, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume28/sss28-34.pdf>

Hoe moet je dus liefde ontwikkelen? Op twee manieren:

1. Beschouw altijd de tekortkomingen van anderen, hoe groot ook, als onbelangrijk en onaanzienlijk. Beschouw altijd je eigen tekortkomingen, hoe onbelangrijk en onaanzienlijk ook, als groot en voel je er verdrietig en berouwvol over. Hierdoor vermijd je dat je nog grotere fouten maakt en verwerf je de kwaliteiten van broederlijkheid en verdraagzaamheid.
2. Wat je ook doet, alleen of met anderen, doe het in het besef dat God alomtegenwoordig is. Hij ziet, hoort en weet alles. Wat je ook zegt, vergeet niet dat God ieder woord hoort; maak onderscheid tussen wat waar en onwaar is en spreek alleen de waarheid. Wat je ook doet, maak onderscheid tussen wat goed en verkeerd is en doe alleen het goede. Probeer je elk ogenblik bewust te zijn van de almacht van God.

Prema Vahini, p.16, <http://www.sssbpt.info/vahinis/Prema/PremaVahiniInteractive.pdf>

In iedereen is liefde. Liefde is God, leef in liefde. (...) Begin de dag met liefde, breng de dag door met liefde, vul de dag met liefde, eindig de dag met liefde. Dit is de weg naar God.

SSS 34.7: 14 april 2001, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume34/sss34-07.pdf>

Liefde, liefde, liefde. Ik heb allen lief en ik vraag allen om lief te hebben. Mijn grootste schat is liefde. Mensen spreken over mijn vermogens en mijn wonderen, maar mijn liefde is mijn grootste wonder. Allen moeten in deze liefde delen. Alleen dan zal er eenheid zijn.

SSS 23.35: 24 november 1990, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume23/sss23-35.pdf>

Liefde, liefhebber en geliefde – alle drie zijn één en dezelfde. Zonder liefde kan er geen liefhebber zijn. Zelfs als liefde en liefhebber samengaan, heeft liefde zonder de geliefde geen functie. In alle drie is liefde het voornaamste bestanddeel. Dat wat bovenal en onverdeeld in alles aanwezig is, is het hoogste goddelijk Zelf (*Paramatma*). Dus er is geen verschil tussen deze drie. In alle drie is liefde te onderscheiden als de innerlijke Bestuurder van alles (*Sarvantaryamin*). Wordt daarmee niet duidelijk dat alles de belichaming van God (*Paramatma-svarupa*) is? Ongetwijfeld.

Prema Vahini, p.41, <http://www.sssbpt.info/vahinis/Prema/PremaVahiniInteractive.pdf>

Ga voor meer citaten naar: *Study Guide: Love*, <http://www.sssbpt.info/collections/StudyGuide-Love.pdf>

Sathya Sai Baba's boek over liefde: *Prema Vahini (Verhandelingen over goddelijke liefde)*

<http://www.sssbpt.info/vahinis/Prema/PremaVahiniInteractive.pdf>

o **Sadhana 4.4 - Wees gelukkig en maak anderen gelukkig.**

Wees gelukkig; wees gelukkig. Maak anderen gelukkig. Dan zijn allen gelukkig. Dan is God gelukkig.

SSS 21.32: 22 november 1988, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume21/sss21-32.pdf>

Echt geluk is eenheid met God en is eeuwigdurend. Werelds geluk is kortstondig. Zulk geluk is helemaal geen geluk. Misschien hebben jullie gemerkt dat ik altijd gelukzalig ben en altijd glimlach. Hebben jullie mij ooit nors zien kijken? Nooit. Wat is de bron van mijn geluk? Het komt vanuit het innerlijk. Sommige mensen zijn erg humeurig. Het ene moment zijn ze vrolijk en het volgende bedroefd. Wees altijd rustig en kalm. Gelukzaligheid is iets dat niet verandert en dat men ook niet kan aanleren. Ze manifesteert zich vanuit het innerlijk wanneer we de leringen uit de *Upanishaden* gaan begrijpen en ze in praktijk brengen.

Sathya Sai Baba Discourses in 2002, 14 oktober 2002, <http://www.sathyasai.org/discour/2002/d021014.pdf>

Voor de bewustwording van God is geluk essentieel. Het is een van de hoofdtoegangen naar God. Het is niet zomaar een tekortkoming als iemand niet gelukkig is; het is een van de ernstigste tekortkomingen. Het staat bewustwording in de weg. Meestal zijn mensen ongelukkig vanwege wereldse bezigheden, gehechtheid of pleziertjes. Teveel interesses in de wereld. Om hiervan vrij te komen, moet de persoon verteld worden hoe ernstig de tekortkoming is. Men dient te beseffen dat verlangens nooit ophouden, net als de golven van de zee.

CWBSSSB, pp.75-76 of http://media.radiosai.org/journals/Vol_04/01MAR06/conversation.htm

Wanneer iemand je vraagt hoe het met je is, en je antwoordt: 'Het gaat wel', is dat niet de correcte manier. We moeten antwoorden: 'Ik ben gelukkig.'

SSS 38.1: 14 januari 2005, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume38/sss38-01.pdf>

Wees altijd blij, glimlachend en liefdevol. Met een glimlach op je gezicht zal zich automatisch liefde in je ontwikkelen. (...) Wees altijd glimlachend en opgewekt.

SSS 40.13: 28 juli 2007, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume40/sss40-13.pdf>

Daar liefde mijn permanente kwaliteit is, heb ik geen zorgen en ben ik altijd gelukkig en tevreden.

SSS 19.2: 20 januari 1986, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume19/sss19-02.pdf>

Wat er ook gebeurt, Swami is altijd gelukkig, altijd gelukzalig. (...) Een boot glijdt over het water, maar laat het water niet binnen komen. Zoals je op je gemak bent in een boot die geen water doorlaat, zo wordt Baba's gelukzaligheid niet verstoord door welke zorgen ook. Gewone mensen doen echter niet hetzelfde als Baba. Zij laten 'water' - verontrusting en zorgen over van alles - in de boot komen en ervaren geen geluk, geen gelukzaligheid, geen gemoedsrust. Baba's geluk is altijd aanwezig, ongeacht wereldse omstandigheden.

CWBSSSB, pp.73-74, http://media.radiosai.org/journals/Vol_04/01FEB06/conversation.htm

De mens dient zijn/haar onderscheidingsvermogen te gebruiken en een leven te leiden dat ten dienste staat van goed gedrag (*dharmā*). Daarin ligt het geheim van geluk.

SSS 33.10: 16 juli 2000, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume33/sss33-10.pdf>

Alleen iemand die elk eigenbelang opgeeft, die het geluk van anderen als zijn/haar eigen geluk beschouwt en zich aan hun welzijn wijdt, is een waarlijk onzelfzuchtig mens. God heeft alleen hen lief die anderen liefhebben. Als je de liefde van God wilt verwerven moet je anderen liefhebben.

SSS 18.22: 17 november 1985, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume18/sss18-22.pdf>

o **Sadhana 4.5 - Geef blijk van gelukzaligheid, die je ware aard is.**

Iedereen verlangt naar geluk. In feite is dat het doel zelf van het menselijk bestaan. Het leven heeft geen betekenis als je geen geluk kunt ervaren. Gelukzaligheid is je doel. (...)

Denk altijd aan gelukzaligheid; dan zie je ook overal gelukzaligheid. De ervaring van gelukzaligheid is zoeter dan suiker, romiger dan kwark, zoeter zelfs dan honing. (...) Gelukzaligheid is zeker eigen aan de mens. Waar we ook zijn, welke positie we ook bekleden, onze wezenlijke aard is gelukzaligheid (...) die blijvend is.

Ontwikkel liefde, dat zal je helpen geluk te ervaren. 'Begin de dag met liefde; vul de dag met liefde; eindig de dag met liefde; dat is de weg naar God.' Als je dit kunt bereiken, word je niet in beroering gebracht door verdriet en problemen. Het hart is de zetel van gelukzaligheid. Ware gelukzaligheid stroomt uit een zuiver en liefdevol hart. Tracht zulke gelukzaligheid te ervaren. Alle andere vormen van geluk zijn tijdelijk.

Kleine kinderen zijn altijd gelukkig en opgewekt. Zij hebben geen last van belemmeringen. Als iemand naar ze glimlacht, zullen zij ook argeloos glimlachen. Zij ervaren gelukzaligheid die alle mensen eigen is. (...) Gelukzaligheid is iets dat van binnen uit opwelt. Ze komt vanuit het hart, als gevolg van je eenheid met God. Iemand die zich van God gescheiden voelt, kan geen gelukzaligheid ervaren. (...)

Leeftijd noch positie noch wat ook in deze wereldse sfeer kan zulke gelukzaligheid teweegbrengen. Alleen een zuiver en liefdevol hart is de bron van gelukzaligheid. (...) Het ervaart geluk dat het gevolg is van het besef van het onveranderlijke, eeuwige Principe. Goddelijkheid is het enige Principe dat onveranderlijk is. God is altijd gelukzalig. In feite is Hij de gelukzaligheid zelf. (...)

Zo is jouw wezenlijke aard ook gelukzaligheid. Als je verdriet ervaart, komt het omdat je jezelf in verdriet hebt ondergedompeld. Waar je ook bent, wees altijd blij en gelukzalig. (...)

Contempleer voortdurend op God. Dan zul je altijd gelukkig zijn, zowel lichamelijk als geestelijk als spiritueel. Helaas missen jullie tegenwoordig zo'n goddelijke kwaliteit van gelukzaligheid als gevolg van allerlei verlangens. Als je erin slaagt vrij van deze verlangens te blijven, zul je altijd gelukzalig zijn. (...)

Wij zijn allen belichamingen van gelukzaligheid. Als je haar dag in dag uit ervaart en haar met anderen deelt, zal ze alleen maar toenemen. God is altijd gelukzalig. Bid niet tot God om je massa's

verlangens in vervulling te brengen. Bid gewoon: 'O God, deel uw gelukzaligheid met mij. Maak mij gelukzalig!' (...)

'Weersta je smart en geef blijk van innerlijke vreugde' - dit is de discipline die je moet beoefenen. Met welke moeilijkheid, smart of onrust je ook geconfronteerd wordt, geef er niet om. Negeer het. Jullie zijn altijd de gelukzaligheid zelf. Als je deze werkelijkheid voortdurend overdenkt, zal niets je meer verontrusten. SSS 38.1: 14 januari 2005, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume38/sss38-01.pdf>

Als de wereld wegsmelt, als er diepe vreugde is, of zelfs als er een tijdelijk gevoel van blijdschap is, houd die toestand dan vast en sta jezelf niet toe terug te vallen in ego-gevoelens en ego-gedachten. De mens zendt een reeks geestelijke stralen uit, waarvan de kwaliteit verrukking, gelukzaligheid is. Het enige wat de mens hoeft te doen, is die gelukzaligheid tot uitdrukking te brengen. Het idee dat je moet zoeken is een vergissing. Iedereen kent de waarheid reeds. Je hoeft alleen maar die waarheid in praktijk te brengen, tot uitdrukking te brengen. De menselijkheid van de mens bestaat nu juist uit deze geestelijke stralen van verrukking. Hoe gemakkelijk is het niet een bloem te verfrommelen of met de ogen te knippen. Zelfbewustwording is net zo gemakkelijk.

CWBSSSB, p.75 of http://media.radiosai.org/journals/Vol_04/01MAR06/conversation.htm

o **Sadhana 4.6 - Ontwikkel het gevoel van eenheid.**

Overstijg het bewustzijn van de veelheid en word je bewust van de Eenheid, waardoor er een einde komt aan alle strijd, smart, pijn en trots. Zie allen als louter uitdrukkingen van dezelfde God, als verschijningen op hetzelfde scherm, als lampen die branden door dezelfde stroom, ook al zijn ze verschillend van kleur en wattage.

SSS 9.6: 10 mei 1969, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume32/sss32p1-06.pdf>

God verschilt niet van jou. Hij is niet ergens buiten je. Hij is werkelijk in je. Ontwikkel daarom een relatie van liefde en eenheid met God. Als God van jou zou verschillen, kon je een aardse betrekking met Hem aanknopen. Maar dat is niet zo. Hij is met je, in je, om je heen en achter je. Je kunt geen gewone wereldse betrekking hebben met God die alomtegenwoordig is. Versterk het gevoel van 'God is in mij' en laat eenheid met Hem ontstaan.

SSS 41.12: 21 juli 2008, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume41/sss41-12.pdf>

Krishna verklaarde in de *Bhagavad Gita*: 'Allen zijn een deel van mijn wezen.' Ik en jij zijn niet verschillend. In beide is één en hetzelfde beginsel van liefde. Al je geestelijke oefeningen zullen vergeefs zijn als jij je niet aan het beginsel van liefde houdt. (...)

SSS 33.10: 16 juli 2000, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume33/sss33-10.pdf>

Wie krachtig gevestigd is in liefde, krijgt het recht om in God op te gaan, om één met God te worden.

SSS 24.25: 18 oktober 1991, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume24/sss24-25.pdf>

Liefde is God. God is liefde. Leef in liefde. Alleen dan kun je het beginsel van eenheid beseffen en vervulling in het leven bereiken. (...) Laat het gevoel van eenheid, dat ik en jij één zijn, ontstaan. Denk nooit dat ik en jij verschillend zijn. Dan geef je blijk van ware toewijding.

De letter 'I' (Engels voor 'ik') staat voor eenheid. 'Jij' (individuele identiteit) blijft niet bestaan als je zuiverheid ontwikkelt en eenheid met God ervaart. Geef daarom het dualistische denken op. Het principe van eenheid moet je ervaren door liefde. Het is niet in woorden uit te leggen. Jullie hebben echter de ware betekenis van liefde nog niet begrepen. Jullie interpreteren haar in de fysieke en wereldse zin. Daarom is jullie liefde niet bestendig. Ze verandert geregeld. Liefde mag niet beoedeld worden met lichamelijke gehechtheid. (...)Ontwikkel het gevoel van eenheid (*ekatma bhava*). Allen zijn één, wees gelijk voor iedereen.

SSS 38.9: 13 april 2005, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume38/sss38-09.pdf>

Mogen allen één zijn. Waar eenheid is, daar is zuiverheid. Waar zuiverheid is, daar is goddelijkheid. Jullie allen dienen in het leven deze drie aspecten van eenheid, zuiverheid en goddelijkheid voor ogen te houden. Blijf niet onverschillig onder de moeilijkheden en het lijden van anderen. Beschouw hun leed als jouw leed. De ene God woont in de harten van alle wezens (*Ishvarah sarvabhutanam*). God is zelfs in mieren en muggen aanwezig. Laat er compassie in je hart zijn.

SSS 41.11: 20 juli 2008, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume41/sss41-11.pdf>

Het gevoel van universele broederschap is niet hetzelfde als de ervaring van eenheid (*ekatva*). Zelfs in zulke broederlijke gevoelens zit een element van eigenbelang. Wie echt universele broederschap wil bevorderen, dient het bewustzijn te ontwikkelen van de ene Geest die in alle wezens woont. (...) Ware liefde behoort uitdrukking te geven aan het bewustzijn dat God in werkelijk iedereen aanwezig is. (...) Namen en vormen kunnen verschillen, maar de inwonende Geest is in allen dezelfde.

SSS 29.22: 20 juni 1996, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume29/sss29-22.pdf>

Er is slechts één beginsel van liefde in jullie. Maar jullie geven er allerlei betekenissen aan. Jullie denken dat er meerdere vormen van liefde zijn. Dat is slechts jullie verbeelding. Probeer het beginsel van spiritualiteit te begrijpen. Wees er vast van overtuigd dat jij de belichaming van het Zelf (*Atma*) bent en dat er geen tweede entiteit in deze wereld bestaat. Alle wereldse betrekkingen, zoals met je moeder, echtgenote en kinderen, ben je zelf aangegaan; het gaat hierbij slechts om een tijdelijke relatie die niet de werkelijkheid is. Laat je niet door zulke wereldse betrekkingen misleiden. Heb vast vertrouwen in je ware Zelf (*Atma*). Geloof niet in de wereld. Geloof in je Zelf. Wees ervan overtuigd dat God overal is. Met handen, voeten, ogen, hoofd, mond en oren is Hij in alles aanwezig. Het hele universum is van Hem vervuld. (...)

De toegewijde is zich er steeds van bewust dat het universum een manifestatie van God is en van God is doordrongen. Zijn leven baseert zich op de erkenning van de aanwezigheid van God in alles. Deze geestestoestand wordt 'eenheid in liefde' (*prema advaitam*) genoemd. Door deze liefde ervaart de toegewijde zijn eenheid met God. (...) Niet-aflatende liefde voor God is alles voor hem. Zulke toewijding staat bekend als *Ananya bhakti* - totale toewijding aan de Ene God.

SSS 19.1: 19 januari 1986, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume19/sss19-01.pdf>

o **Sadhana 4.7 - Beoefen goddelijke visie en zie alles als God.**

Kijk naar de wereld als de manifestatie van God. (...) Zie de werkelijkheid achter de hele schepping. Als je met goddelijke visie kijkt, is alles goddelijk. Jullie zien dat Anil Kumar een bril draagt. Die lijkt misschien een belemmering voor zijn ogen te zijn, maar helpt hem in feite om duidelijker te kunnen zien. Zo ook als je de bril van liefde draagt, zul je in staat zijn God in alles te zien.

SSS 31.15: 21 april 1998, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume31/sss31-15.pdf>

Richt je liefde alleen op God. God is overal aanwezig in de vorm van liefde. Heb daar geen enkele twijfel over. Laat de liefde voortdurend in je stromen. Alleen dan krijg je goddelijke visie.

Ongetwijfeld verlangen jullie ernaar God te zien, maar jullie laten je liefde niet groeien. Als je dat graag wilt, sta ik klaar om je de visie van God te geven, maar je kunt Hem alleen zien als je ware, eeuwige liefde in jezelf ontwikkelt.

SSS 37.9: 15 april 2004, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume37/sss37-09.pdf>

Leef in de maatschappij en dien haar op onzelfzuchtige wijze, met de gedachte dat je God dient. (...) Wanneer je goddelijke visie krijgt zul je God in alles zien. (...) Zoals katoen de fundamentele basis van een zakdoek is, zo is God de fundamentele basis van deze wereld. (...) Waar je ook kijkt, daar is Hij.

SSS 39.10: 21 mei 2006, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume39/sss39-10.pdf>

Sai: Goddelijke visie wist het zien van dat wat vergankelijk is uit het denken. Naam, vorm en kenmerken zullen sowieso op den duur verdwijnen, dus waarom daarop wachten? Wis ze nu uit je visie en zie alleen dat wat werkelijk is. Waarom je zorgen maken over illusie, over dat wat verdwijnt? Het is veel beter je tijd en aandacht te besteden aan wat werkelijkheid is. Goddelijke visie betekent dat je door de kortstondige illusie heen kijkt en in en met de werkelijkheid verblijft. God is de eeuwige werkelijkheid. Hij is de onveranderlijke basis van elke verschijningsvorm. Koning Janaka verwierf blijvende goddelijke visie. Naam, vorm, persoonlijkheid en eigenschappen werden door hem zo volkomen doorzien, dat ze gedurende de rest van zijn leven nooit meer in zijn visie kwamen. Goddelijke visie is het resultaat van oefening en van goddelijke genade. (...)

Hislop: Neemt u me niet kwalijk Swami, ik begrijp nog niet precies wat goddelijke visie is.

Sai: Je hebt een stukje helder glas. Als je er doorheen kijkt, kun je zien wat zich erachter bevindt. Als er aan één kant een laagje zilver op het glas is aangebracht, wordt het een spiegel waarin je jezelf kunt zien, maar de voorwerpen achter de spiegel zie je niet. Net zo laat het bewustzijn jou de zintuiglijk waarneembare wereld buiten je zien. Maar met je intelligentie kun je ook kijken naar - en je bewust worden van - dat wat in jezelf te vinden is. Als je in je leven binnen de werkelijkheid die in je is blijft, met aan God gewijde gedachten, verlangens en interesses, als je leven dus geheel op de goddelijke kant van het bewustzijn wordt gericht, dan wordt het bewustzijn een spiegel die aan de buitenkant bedekt is met het stof van de zintuiglijke wereld. Op het zuivere binnenwaartse oppervlak van deze spiegel, op de zuivere geest en het zuivere hart, kun je de werkelijkheid van jezelf weerspiegeld zien en dit is nu Zelfbewustwording.

CWBSSSB, pp.112 - 113 of http://media.radiosai.org/journals/Vol_04/01AUG06/conversation.htm

Richt de schijnwerper op jezelf om jezelf te zien. Dit is goddelijke visie. Als je je visie naar binnen richt, ga je het gelukzalige, goddelijke, onsterfelijke *Atma* in al zijn schittering zien.

SSS 1991.5: 25 mei 1991, <http://www.ssbpt.info/summershowers/ss1991/ss1991-05.pdf>

Denk God, zie God, hoor God, eet God, drink God, heb God lief. Dat is het gemakkelijke pad, de koninklijke weg naar je doel - het doorbreken van onwetendheid en de bewustwording van je ware natuur, die één met God is.

CWBSSSB, p.153 of http://media.radiosai.org/journals/Vol_05/01FEB07/02-conversations.htm

o **Sadhana 4.8 - Beoefen Sathya Sai Baba's lichtmeditatie.**

Meditatie op licht is echte meditatie. Licht is vormloos, eeuwig, goddelijk. Het is een veilige en zekere manier van mediteren. Maar liefde gaat boven alles. Liefde is de koninklijke snelweg naar God. God is liefde.

CWBSSSB, pp.156-157 of http://media.radiosai.org/journals/Vol_05/01MAR07/02-conversations.htm

Steek een lampje of kaars aan. Staar recht in de vlam. Breng dan de vlam (*jyoti*) naar je hart en zie haar in het midden van de bloembladeren van het hart. Zie hoe de blaadjes van het hart zich ontvouwen en zie hoe de vlam het hart verlicht. Slechte gevoelens kunnen daar niet in blijven bestaan. Breng dan de vlam naar de handen en die kunnen dan niet langer duistere daden verrichten. Breng het licht zo ook naar de ogen en oren, zodat ze voortaan alleen lichte en zuivere indrukken opnemen. Breng het licht dan naar buiten en naar je vrienden, verwanten en vijanden, en ook naar dieren, vogels en andere objecten, zodat alles door hetzelfde licht wordt verlicht. Christus zei: 'Allen zijn één, wees gelijk voor iedereen.' Op deze manier word je niet langer tot dit lichaam beperkt, maar zul je de hele wereld omvatten. De wereld die nu zo groot is, wordt dan uiterst klein. Het ego-zelf overstijgen en zien dat jouw licht het licht is van het hele universum is bevrijding. Bevrijding is niets anders dan dit.

CWBSSSB, pp.154-155 of http://media.radiosai.org/journals/Vol_05/01MAR07/02-conversations.htm

Eerst ben je in het licht. Dan is het licht in jou. Ten slotte ben je het licht en is het licht overal. Geniet er een tijdje van. Breng dan het licht terug naar het hart en houd het daar de hele dag. De vorm van God kun je er ook in betrekken. Krishna, Rama, Jezus, Sai, zoals jij het wenst. De vorm van God die je gekozen hebt, kun je zien in het centrum van de vlam, waar die ook gebracht wordt, en dan ben je overal met God.

CWBSSSB, p.156 of http://media.radiosai.org/journals/Vol_05/01MAR07/02-conversations.htm

Breng het licht eerst naar het hart, dat je kunt zien als een lotusbloem waarvan de blaadjes opengaan. Laat het licht dan langs de andere lichaamsdelen gaan. Er is niet een speciale volgorde. Belangrijk is wel de laatste lichaamspost, en dat is het hoofd. Daar wordt het licht een kroon die het hoofd omhult en bedekt. Het licht wordt dan naar buiten gebracht, van het specifieke naar het universele. Breng het licht naar verwanten, vrienden, vijanden, bomen, dieren, vogels, tot je ziet dat de hele wereld en al haar vormen hetzelfde licht in zich hebben als jij in jezelf hebt gezien.

Het idee om het licht in het universele aspect te brengen, het idee van alomvattendheid, houdt in dat hetzelfde goddelijke licht overal en in iedereen aanwezig is. Juist om onze geest van deze alomvattendheid te doordringen, verspreiden we het licht buiten ons eigen lichaam. Besef dat het hier in diepe meditatie niet gaat om het denken aan het licht, maar eerder om het vergeten van het lichaam en daarmee ook om de directe ervaring dat je niet het lichaam bent. Dit is het stadium van contemplatie, waarin het lichaam totaal vergeten wordt. Dat kan niet worden afgedwongen; dat komt uit zichzelf en is het stadium dat van nature volgt op juiste concentratie. (...)

Door het licht te zien en het hier en daar te brengen geef je de geest werk te doen, houd je de geest op de juiste manier bezig, zodat hij niet aan allerlei dingen gaat denken en daarmee het proces van toenemende kalmte verstoort.

Met de verspreiding van het licht in zijn universele aspect, met het brengen van het licht in ieder ander lichaam, waarbij je zo geconcentreerd bent dat je niet langer van je lichaam bewust bent, kom je in het stadium van contemplatie. Als de contemplatie dieper wordt, kom je vanzelf in het stadium van meditatie. Dat kan niet worden geforceerd. Als de mediterende zich ervan bewust blijft dat hij aan het mediteren is, dan mediteert hij niet, maar is hij nog in het inleidende stadium, aan het begin van concentratie.

Er zijn drie stadia: concentratie, contemplatie en meditatie. Wanneer de contemplatie zich verdiept, gaat ze op natuurlijke wijze over in meditatie. Meditatie gaat de zintuigen volledig te boven. In het stadium van meditatie zijn de mediterende, het onderwerp van zijn meditatie en het meditatieproces zelf weggefallen en is er nog slechts één, en dat Ene is God. Alles wat kan veranderen is weggefallen en wat overblijft, is de toestand van 'Dat/God ben jij' (*Tat tvam asi*). Als je geleidelijk aan naar je gewone en gebruikelijke bewustzijnstoestand terugkeert, breng je de vlam weer in het hart, waar hij de hele dag blijft schijnen.

CWBSSSB, pp.150-151 of http://media.radiosai.org/journals/Vol_05/01FEB07/02-conversations.htm

Voor meer citaten, zie *Light (Jyoti) meditation*, <http://www.sathyasai.org/devotion/meditation.html#light>

Wijsheid

- **Sadhana 4.9 - Lees verheffende literatuur over het Zelf. Zie Appendix 1 voor aanbevolen lectuur.**

Ik wil ook dat jullie boeken lezen die jullie ertoe brengen vragen te stellen en te beantwoorden over het Zelf (*Atma*). Lees goede stof, verheffende literatuur.

SSS 4.14: 13 maart 1964, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume04/sss04-14.pdf>

Allen die aan de ziekte van onwetendheid lijden moeten de boeken lezen en overdenken die over de behandeling van die ziekte gaan, namelijk de ervaringen van de gevorderden op het gebied van spiritueel streven. Alleen dan kunnen zij de werkelijke staat van dingen gaan begrijpen.

Jnana Vahini, pp.24-24, <http://www.sssbpt.info/vahinis/Jnana/JnanaVahiniInteractive.pdf>

Naast kennis ontleend aan de heilige teksten dien je wijsheid te verwerven door ervaring. Kennis zonder persoonlijke ervaring is nutteloos. (...) Kennis wordt pas heilzaam als ze wordt omgezet in handelingen die de mensheid ten goede komen. Dit omzetten van kennis in ervaring is alleen mogelijk door de drie stadia te doorlopen van kennen (*jnatum*), visualiseren (*drashtum*) en erin gaan/eenwording (*praveshtam*).

Eerst moet je kennis opdoen over de kostbare waarheden, vervat in de heilige teksten van de oude wijzen in het veld. Als je er meer over weet, krijg je er als vanzelf meer interesse in. Dan ga je een sterke drang krijgen om je een beeld te vormen van die waarheden. Dit is het eerste stadium van kennis.

In het tweede stadium ga je zulke heilige teksten overal vandaan nauwgezet bestuderen, onderzoeken en verzamelen. Je leest ze en vormt je tegelijk een beeld ervan. Met grote volharding probeer je achter de feiten te komen, alles te doorgronden en ervan te genieten. Zo krijg je al wat voldoening dat je bepaalde diepe waarheden hebt kunnen onderscheiden. Dit is het tweede stadium van visualiseren.

Het is niet genoeg om alleen in de eerste twee stadia vooruit te komen. Je moet ook ervaren wat je weet en ziet. Door het strijdperk van ervaring te betreden, ga je je volledig met het ideaal identificeren. (...) Je moet toch minstens iets van wat je hebt gehoord, gezien en begrepen in praktijk brengen. Dit is het stadium van erin gaan, eenwording of *praveshtam*.

De aloude heilige overlevering bevat een aantal kostbare waarheden. Er liggen juwelen van onschatbare waarde in verborgen. (...) Studenten moeten proberen deze verborgen waarheden te ontrafelen en ze voor het welzijn van de mensheid aanwenden. Er zijn zowel innerlijke drang als vastberadenheid nodig om onontdekte waarheden na te speuren. (...) Alleen mensen met een oprechte onderzoekende geest zijn in staat ware kennis in de wereld te verspreiden. Louter oppervlakkige kennis is nutteloos. Geen enkele kennis kan de kennis van directe ondervinding overtreffen. Ze moet door eigen inspanning en initiatief, vastberadenheid en volharding worden verworven.

Sathya Sai Vahini, pp.89-90, <http://www.sssbpt.info/vahinis/Sathyasai/SathyaSaiVahiniInteractive.pdf>

o **Sadhana 4.10 - Bewaar zoveel mogelijk uiterlijke en innerlijke stilte.**

De oude wijzen beoefenden drie soorten stilte. De eerste was stilte van de tong, de tweede stilte van de geest en de derde opperste stilte.

Stilte van het spreken betekende het spreken tot het hoognodige beperken. Door deze discipline werd buitensporig gepraat vermeden. Dientengevolge bleef de kracht van hun spraak behouden en werd die zelfs versterkt. Discipline in het spreken leidde ook tot oprechtheid. Het spreken van de waarheid zuiverde hun gedachten. Op deze manier verwierven zij de hoogste wijsheid. Daarom is zuiverheid in het spreken uiterst belangrijk. Dit moet bereikt worden door het spreken te beperken.

Dan is er stilte van de geest. De geest is een bundel gedachten en impulsen. Deze gedachten moeten geleidelijk minder worden. Wanneer de gedachten afnemen, komt het denken als vanzelf onder controle, zoals een klok die niet is opgewonden. Als de activiteit van de geest minder wordt, gaat de kracht van het *Atma* of Zelf zich manifesteren. Het gevolg is, dat het intellect actiever wordt dan de zintuigen. Wanneer er beheersing van het spreken en de geest is bereikt, wordt de toestand van opperste stilte zonder moeite verwezenlijkt. Studenten dienen ernaar te streven dat derde stadium te bereiken door de disciplines van de eerste twee stadia.

SSS 27.7: 3 februari 1994, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume27/sss27-07.pdf>

Onze oude wijzen namen vaak stilte in acht als onderdeel van hun geestelijke oefeningen. Het bewaren van stilte helpt je vooruit te komen op het spirituele pad. Door stilte te beoefenen kun je eerder gemoedsrust ervaren. Liefde manifesteert zich vanuit die innerlijke vrede. Als je vervuld bent van liefde heb je geen vijanden. Leid daarom je leven met liefde. Alleen door liefde kunnen we vrede in de wereld vestigen.

SSS 41.13: 22 juli 2008, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume41/sss41-13.pdf>

De eerste geestelijke oefening die je moet aannemen is de beoefening van innerlijke stilte, om die eindeloze dialoog met de geest te doen stoppen. Laat de geest eens een tijdje rusten. Belast je geest niet met irrelevante details en beoedel hem niet met de giftige gassen van afgunst en hebzucht. Ieder idee dat we koesteren, goed of slecht, geeft een afdruk op de geest, als op carbonpapier. Zo wordt er iets van zwakte en onstandvastigheid in de geest gebracht. Houd je geest kalm en helder. Breng hem niet ieder moment in beroering door je non-stop dialoog.

SSS 15.42: 20 mei 1982, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume15/sss15-42.pdf>

Beoefen minstens tien minuten per dag stilte. Mediteer in die tijd op Swami's leringen. Besef dat de Eeuwige God overal in deze vergankelijke wereld aanwezig is. Houd je vast aan God. Ervaar het diepe geluk van eenheid met God. Maak liefde tot je levensadem.

SSS 29.11: 13 april 1996, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume29/sss29-11.pdf>

Neem de gewoonte aan om minstens een uur per dag stilte te bewaren. Je bespaart daarmee kosmische energie en verzekert je van gemoedsrust.

SSS 30.17: 19 juli 1997, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume30/sss30-17.pdf>

Als je overmatig veel praat, verlies je veel energie. Daarom bewaarden de oude wijzen en zieners meestal de stilte. Spaar dus energie uit door minstens een dag per week stilte te bewaren.

SSS 32.pt2.14: 21 november 1999, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume32/sss32p2-14.pdf>

Bewaar totale stilte. Daarom wordt gezegd: zwijgen is goud. Zodra het aantal woorden afneemt, zullen ook de activiteiten en grillen van de geest afnemen. Als de woordenvloed toeneemt, nemen ook de grillen van de geest toe. Doe de geest teniet door kalmte. (...) De geest verdwijnt als woorden eruit verdwijnen. Zwijgzaamheid is een van de manieren om de geest stil te doen zijn.

SSIB 2002.11, 26 mei 2002, <http://www.ssbpt.info/summershowers/ss2002/ss2002d11.pdf>

Toegewijde: Maar Swami, u sprak alleen over zachtjes bidden, meditatie, eredienst en adembeheersing. Sommige gevorderde mensen leggen de gelofte van stilte af. Wat is de zin daarvan? Wat is nu precies stilte?

Swami: De verlichting van de ziel is stilte! Hoe kan er stilte zijn als het Atma niet wordt verlicht? Zonder dat, alleen je mond houden, is geen echte stilte. (...) Het is niet nodig stilte te verwerven. Stilte is altijd met je. Je hoeft alleen maar alle dingen weg te nemen die haar verstoren!

Toegewijde: Maar veel mensen doen hun mond niet open om te praten. Bedoelt u dat dit nutteloos is?

Swami: Wie zegt dat? Als je je tong niet gebruikt, als je zwijgt om de uiterlijke belemmeringen voor geestelijke discipline weg te nemen, dan kun je zeker aan je gedachten werken; je zult anderen niet meer storen, je vermijdt kritiek en verontrusting van anderen en je kunt je beter concentreren. Je brein blijft onnodige lasten bespaard, waardoor het veel kan verbeteren. Met zo'n brein houd je de naam van God beter in gedachten. Je zult al deze voordelen realiseren als je geestelijke oefeningen doet.

Sandeha Nivarini, p.42, <http://www.ssbpt.info/vahinis/Sandeha/SandehaNivariniInteractive.pdf>

Wanneer God overal aanwezig is, hoef je toch niet naar Hem op zoek te gaan? Doe liever je best je innerlijke goddelijkheid te ervaren door totale stilte in acht te nemen en je blik naar binnen te richten.

Je kunt alleen in absolute stilte goddelijke vreugde ervaren. Daarom wordt er gezegd: ‘Zwijgen is goud’.

SSS 37.20: 22 november 2004, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume37/sss37-20.pdf>

Ga voor meer citaten naar: *Silence*,

(html) <http://www.sathyasai.org/publications/TeachingsOfBSSSB-Vol02.html#Chapter-Silence>

(pdf) <http://www.sathyasai.org/publications/TeachingsOfBSSSB-Vol02.pdf>

o **Sadhana 4.11 - Ontwikkel concentratie.**

De onberekenbare geest dwaalt van hot naar haar, maar het is mogelijk hem op één punt te richten door gestadige discipline en volhardend te oefenen. Dit wordt eenpuntige gerichtheid (*ekagrata*) genoemd. Men noemt het ook wel doelbewuste aandacht of concentratie (*dharana*). De ononderbroken stroom olie die van de ene in de andere kan gegoten wordt geeft het mentale proces genaamd *ekagrata* goed weer.

Voor beginners in geestelijke discipline blijkt concentratie heel moeilijk te bereiken, omdat ze na enige vooruitgang vaak de beoefening ervan niet volhouden. Ze geven het op, ondanks dat ze de dagen waarop ze de discipline achterwege laten geen gemoedsrust hebben. Concentratie geeft je goddelijke vreugde, onmetelijke wijsheid, innerlijke visie, inzicht in de diepere waarheden, beter begrip en eenheid met God. Deze wetenschap van geestelijke discipline (*sadhana*) is wonderbaarlijker dan de drie werelden! (...)

Wanneer de geest van het ene naar het andere onderwerp fladdert, moet hij naar het juiste pad en het juiste onderwerp teruggebracht worden. Dat is de correcte spirituele discipline, het pad van concentratie en meditatie. Als de aspirant echter geen moeite doet deze eenpuntige gerichtheid (*ekagrata*) te bereiken, maar toelaat dat het denken de ene na de andere gril volgt, verdient dit proces de naam ‘apenmeditatie’, een soort meditatie die bepaald zeer schadelijk is voor de spirituele vooruitgang. *Dhyana Vahini*, p.45, <http://www.ssbpt.info/vahinis/Dhyana/DhyanaVahiniInteractive.pdf>

Volgens de yoga leerboeken is concentratie het fixeren van de geest op een object, zonder ook maar iets ervan af te wijken. Alleen concentratie kan meditatie tot een succes maken. Kenmerkend is de op één punt gerichte aandacht; de kracht daarvan zal twijfel tenietdoen. De reden is spirituele gelukzaligheid. (...)

Nogmaals, let erop dat je voor de concentratie geen object kiest wat je niet aanstaat, want hoe hard je ook probeert, je aandacht zal er niet op gericht blijven. Neem daarom in het begin een object dat voor jou een bron van vreugde is. Ga in de lotushouding zitten en houd de ogen op het puntje van je neus gericht. Begin met een minuut, dan drie minuten, een paar dagen later zes en na enige tijd negen minuten. Zo moet de concentratie geleidelijk aan, zonder veel haast, sterker worden. Op den duur kun je de aandacht tot zelfs een half uur vasthouden. Langzaam maar zeker moet de discipline worden ontwikkeld.

Door oefening zal de aandacht vastgehouden worden en zal het concentratievermogen toenemen. Om concentratie te bereiken en de aandacht op één punt gevestigd te houden is een zekere mate van inspanning vereist. Je moet je aandacht op de Heer vestigen en alle andere gedachten laten varen. Door voortdurend op deze wijze te oefenen zal je blik standvastig op de Heer in je hart gevestigd blijven. Dat is waarlijk het doel, de volle verwezenlijking van meditatie.

Dhyana Vahini, p.47, <http://www.ssbpt.info/vahinis/Dhyana/DhyanaVahiniInteractive.pdf>

Breng de onberekenbare geest, die alle kanten uitvliegt, tot contemplatie van Gods naam. Het resultaat is als de concentratie van zonnestralen door een vergrootglas. De verstrooide stralen krijgen dan de kracht van een intense en verterende vlam. Evenzo zullen de opwellingen van het intellect en de gevoelens van de geest, wanneer ze door de convergerende lens van het ware Zelf (*Atma*) in één punt samenkomen, zich manifesteren als de universele goddelijke straling die kwaad kan verschroeien en vreugde doet opblazen.

Dhyana Vahini, p.9, <http://www.ssbpt.info/vahinis/Dhyana/DhyanaVahiniInteractive.pdf>

Als je eenpuntige gerichtheid wilt ontwikkelen en je bent in een drukke straat of op de markt, kijk dan niet alle kanten uit naar van alles en nog wat, maar zie alleen de weg vóór je, net genoeg om voor jezelf ongelukken te vermijden. De eenpuntige gerichtheid wordt sterker als je loopt zonder je aandacht van de weg af te halen, om zo gevaren te vermijden, en als je je ogen niet op de gestalten van anderen laat vallen.

Sandeha Nivarini, p.32, <http://www.sssbpt.info/vahinis/Sandeha/SandehaNivariniInteractive.pdf>

Iedere minuut dient zich vanbinnen en vanbuiten een opeenstapeling van ingevingen en aanlokkelikheden aan in de mens. Je kunt ze niet allemaal tegelijk aandacht schenken, dus richt je je aandacht alleen op de belangrijkste. (...) De geest kan naar het slechte of het goede geneigd zijn, en je hebt geconcentreerde aandacht nodig om de geest alleen op het goede gericht te houden. Het al of niet slagen van de uitvoering hangt af van de eenpuntige gerichtheid. Eenpuntige gerichtheid (*ekagrata*) zal je kracht en vaardigheid vergroten. Maar om zover te komen moet je eerst de wereldse verlangens die de geest zo afleiden overwinnen. Deze eenpuntige gerichtheid, deze onderwerping van de geest, wordt verkregen door de beoefening van meditatie.

Dhyana Vahini, p.15, <http://www.sssbpt.info/vahinis/Dhyana/DhyanaVahiniInteractive.pdf>

De *Veda's* hebben drie secties: werk (*karma*), verering (*upasana*) en wijsheid (*jnana*). *Karma* is de sectie over de activiteiten die vertrouwen en toewijding versterken en zuiveren. *Upasana* is de sectie die gaat over verering van de persoonlijke God, het toewijden van alle handelingen aan de Hoogste, de innerlijke Getuige, de overgave van alle vaardigheden en ervaringen aan de immanente God. Deze twee (werk en verering) verschaffen de mens eenpuntige concentratie (*ekagrata*). Als resultaat van deze twee kan het bewustzijn in een flits de ware kennis (*jnana*) inzien, namelijk het feit dat het God zelf is.

SSS 5.16: 26 maart 1965, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume05/sss05-16.pdf>

o **Sadhana 4.12 - Maak je geest gedurende minstens elf seconden kalm en stil.**

Bezin je op de zuivere gedachten in je geest. Bezin je op de waarheid in je. Als je werkelijk het geheim van sadhana wilt weten, is dat op een heel eenvoudige manier uit te leggen. Maak bijvoorbeeld je geest voor de korte tijd van elf seconden kalm en stil. Zelfs in zo'n korte periode kun je bewustwording bereiken. Bewustwording krijg je niet door zo rusteloos als een klok te worden. Slechts elf seconden stilte van het denken moet al genoeg zijn. (...)

Denk daarom steeds wanneer je even tijd hebt aan Swami. Ik zal zeker voor je verschijnen. Niet alleen dat, ik zal zelfs met je spreken. Ik ontvang meerdere brieven waarin verteld wordt dat Swami voor hen is verschenen en met hen heeft gesproken. Zulke sadhana kun je ook doen. Ontwikkel zo'n vastberaden vertrouwen in Swami. Je zult er zeker in slagen. (...)

Allereerst moet je vertrouwen ontwikkelen.

Waar vertrouwen is, daar is liefde;

Waar liefde is, daar is waarheid;

Waar waarheid is, daar is God.

Waarheid is God. Je hoeft geen speciale inspanningen te doen om de waarheid te kennen. In feite zijn elf seconden genoeg om je van de waarheid bewust te worden. Je bezint je gewoon gedurende elf seconden op waarheid en je bent in staat God te aanschouwen.

Je vergt onnodig veel van je lichaam door urenlang in meditatie te zitten. (...) Houd je aan het schema van elf seconden, dan heb je geen pijn.

Daarnaast moet je ook geschikte voeding gebruiken. Wat voeding betreft, moet je bepaalde subtiele dingen weten en enige beperkingen in acht nemen. Niet-vegetarisch voedsel als vlees en vis kun je maar beter niet eten. In feite zijn buitenlanders alleen gewend aan niet-vegetarisch voedsel. Dit type voedsel veroorzaakt ziektes als kanker. Geef daarom dergelijke voeding totaal op. Niet alleen dat. Zij

houden ook erg veel van kaas. Hoe meer kaas je eet, hoe zwakker je wordt. Je mag ook niet overmatig veel melk gebruiken. Teveel melk is erg slecht. Het moet beperkt worden. De melk moet ook in gelijke verhouding verdund worden met water. Hetzelfde geldt voor kwark. Die mag niet te dik zijn, moet half-vast zijn. Let dus goed op wat je dagelijks eet. Juiste voeding op de juiste tijd is van groot belang om je op God te kunnen bezinnen. Als je de juiste voeding gebruikt en discipline in je gewoonten in acht neemt, zul je zeker op dat moment God mogen ervaren. Het is niet nodig jezelf maanden of zelfs jaren lang aan strenge discipline te onderwerpen. Je kunt altijd gelukkig zijn. Gelukzaligheid is de vorm van God.

SSS 40.13: 28 juli 2007, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume40/sss40-13.pdf>

o **Sadhana 4.13 - Wees de getuige.**

De alomtegenwoordige God (*Brahman*) blijft de eeuwige Getuige van alles. Brahman is het Zelf, het *Atma*. Atma is Brahman.

SSIB 1979.16, <http://www.sssbpt.info/summershowers/ss1979/ss1979-16.pdf>

Het fysieke lichaam is slechts een instrument. De geest vanbinnen is de getuige.

SSIB 1979.22, <http://www.sssbpt.info/summershowers/ss1979/ss1979-22.pdf>

De hele wereld is een combinatie van waarnemer en wat waargenomen wordt. In deze hal zitten veel mensen. 'Ik' ben de waarnemer. Alle mensen en ook mijn lichaam worden door mij waargenomen. Dus 'ik' de waarnemer verschilt van het lichaam dat wordt waargenomen. 'Ik' is de eeuwige getuige. Laten wij ons niet meeslepen door wat waargenomen wordt.

SSS 31.17: 23 april 1998, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume31/sss31-17.pdf>

Wanneer een acteur op het toneel huilt of lacht, let hij op zijn eigen huilen en lachen en probeert het realistischer en treffender te doen lijken. Wees net zo de getuige van je activiteiten en gedachten; neem er afstand van, zonder gehechtheid of afkeer.

SSS 10.27: 8 oktober 1970, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume10/sss10-27.pdf>

Hislop: Om onszelf te leren kennen, adviseert Swami dat wij ons afvragen of we het lichaam, de geest (de gedachten) of het intellect zijn.

Sai: Jullie zijn de getuige van dit alles. (...) Werkelijk, er zijn slechts twee 'ikken'. Een is het ego, dat zich altijd vereenzelvt met 'ik'. Het andere 'Ik' is de eeuwige getuige, en dat is Swami. Als er het bewustzijn is van de getuige, wordt het ego-ik niet meer belangrijk geacht; dat doet er dan niet veel meer toe.

CWBSSSB, p.152 of http://media.radiosai.org/journals/Vol_05/01MAR07/02-conversations.htm

Zijn we niet vredig als de ene gedachte stopt en er geen volgende opkomt? Let eens goed op dat moment, wees één met dat moment en houd het vast, zodat er onafgebroken innerlijke vrede is, waarbij gedachten opkomen en weer verdwijnen als rimpelingen op het wateroppervlak. Kijk naar het water in plaats van de rimpelingen en de golven; vrede is altijd aanwezig in de mens, maar hij vergeet dat en let op de golven. *Nityavadhan*, een doorlopende geestelijke discipline, betekent dat je de golven negeert en naar het water kijkt.

Dialogues with the Divine, <http://www.vahini.org/downloads/dial-divine.html#sahajavastha>

Wanneer gedachten stoppen, is er geen geest meer. De geest is een bundel gedachten. Volg niet je gedachten, dan ontvouwt de wereld zich niet voor jou. Nu zijn je gedachten naar Amerika gegaan, naar de problemen daar. Maar het zijn slechts gedachten. Door die gedachten te volgen en naar Amerika te gaan, doen ze voor jou de wereld ontstaan.

Hislop: Bedoelt Swami dat je gewoon een getuige moet zijn van de gedachten die door je heen gaan en er niets mee moet doen?

Sai: Precies.

CWBSSSB, p.220 of http://media.radiosai.org/journals/Vol_05/01DEC07/02-conversations.htm

Sai: Er is bewustzijn en er is universeel bewustzijn. Dat is bevrijding.

Hislop: Swami, als ik goed oplet, zie ik wat het is om bewust dingen te ervaren als angst, plezier, boosheid, gebeurtenissen die ik waarneem en gebeurtenissen die mij overkomen, maar tegelijkertijd is er de waarneming van dat zonder erdoor beïnvloed te worden. Ik vraag mij echter af of dat alles niet gewoon een verdeling is in je bewustzijnstoestand?

Sai: Ja, er kan een mengeling zijn. Waarneming vermengd met bewustzijn, heen en weer, door elkaar. Maar er is ook het zuivere, onbezoedelde getuige zijn, en dat op zich is bevrijding.

CWBSSSB, p.231 of http://media.radiosai.org/journals/Vol_06/01JAN08/02-conversations.htm

o **Sadhana 4.14 - Breng voortdurend integraal (allesomvattend) bewustzijn in praktijk.**

Leef voortdurend in het besef: ‘Ik ben God, ik ben alles en ik ben de werkelijkheid. Alle vormen zijn aan verandering onderhevig.’ (...) God is alomtegenwoordig. Je moet die alomtegenwoordige goddelijkheid in jezelf gaan beseffen. Ze is in alle drie bewustzijnstoestanden, namelijk dromen, waken en diepe slaap, aanwezig. Streef ernaar die goddelijkheid voortdurend te ervaren. Die hogere, alles overziende wijsheid, dat voortdurend alles omvattend bewustzijn is Brahman, (*Prajnanam Brahma*). Dat is goddelijke visie, een ervaring die alle drie bewustzijnstoestanden overstijgt. SSS 37.19: 25 oktober 2004, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume37/sss37-19.pdf>

Er is slechts één onveranderlijk principe en dat is *Prajnanam*. De *Upanishaden* verklaren: ‘Brahman is voortdurend, alles omvattend bewustzijn’ (*Prajnanam Brahma*). Als je die staat wilt bereiken, dan moet je het gevoel van eenheid (*ekatma bhava*) nastreven. Hoewel de lichamen verschillen, is er in alle levende wezens slechts één Atma. De lichamen van de mensen zijn als de potten en de geest daarin is water. De ene maan wordt in alle potten weerspiegeld. Overal is slechts reactie, weerspiegeling en weerkaatsing.

SSS 42.11: 20 juli 2009, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume42/sss42-11.pdf>

Opperst bewustzijn (*prajna*) verwijst werkelijk naar God (*Brahman*) in de mens. De Veda's hebben verklaard: ‘Brahman is opperst bewustzijn’ (*Prajnanam Brahma*). *Prajna* is het principe dat zowel in het lichaam als het innerlijke instrument (*antahkarana*) en het Zelf (*Atma*) aanwezig is. Daarom kan het als ‘voortdurend alles omvattend bewustzijn’ worden beschouwd. Dit voortdurend alles omvattend bewustzijn is de bron van alle waarden in de mens. Het is doordrongen van liefde.

SSS 20.20: 24 september 1987, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume20/sss20-20.pdf>

Geloof dat dit lichaam de woning is van God, dat het voedsel wat je eet het offer is wat je voor Hem brengt, dat je bad het rituele baden is van Hem die in jou is, dat de grond waarop je loopt Zijn domein is, dat de vreugde die je krijgt Zijn geschenk is en dat het verdriet wat je ervaart Zijn les is. Denk altijd aan Hem, in zon en regen, dag en nacht, of je nu slaapt of wakker bent.

SSS 7.19: 22 april 1967, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume07/sss07-19.pdf>

Er is bewustzijn in het lichaam. Dat bewustzijn is ware wijsheid. De Veda's noemen dit voortdurend allesomvattend bewustzijn (*Prajnanam Brahma*). Dit bewustzijn maakt dat lichaam, geest en intellect functioneren. Alle vier belangrijke uitspraken (*Mahavakya's*) - ‘Alles omvattend bewustzijn is Brahman’ (*Prajnanam Brahma*), ‘Dit Atma is Brahman’ (*Ayam Atma Brahma*), ‘Ik ben Brahman’ (*Aham Brahmasmi*) en ‘Dat/God ben jij’ (*Tat Tvam Asi*) spreken van dit voortdurend alles omvattend bewustzijn. Besef de waarheid dat jij God bent. Je denkt misschien dat je van Swami verschilt, maar in feite zijn ik en jij niet verschillend.

SSS 32.pt2.3: 25 augustus 1999, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume32/sss32p2-03.pdf>

o **Sadhana 4.15 - Beoefen ‘niet dit, niet dit’ (*neti, neti*).**

Door middel van een eliminatieproces - ‘niet dit’ (*neti*) kom je uit bij wat overblijft, namelijk het *Atma* of Zelf. Wanneer je erachter komt dat wat jij het ‘ik’ noemt verschilt van wat je als je lichaam of je geest omschrijft, dan blijft het ‘Ik’ wat het Zelf is over. Streef ernaar het principe van het *Atma* in je te herkennen. Dit is de boodschap van *Vedanta* (de filosofie die stelt dat er niets anders is dan God). SSS 22.30: 4 oktober 1989, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume22/sss22-30.pdf>

Daarom is de eindbestemming van de mens de bewustwording van zijn goddelijkheid (de oorspronkelijke bron). Deze bewustwording moet er komen via het vedantische (non-dualistische) uitsluitingsproces ‘niet dit, niet dit’ (*neti, neti*). ‘Ik ben niet het lichaam. Ik ben niet het verstand. Ik ben niet de wil. Ik ben niet het innerlijke instrument (*antahkarana*).’ Dit zijn slechts instrumenten. Men dient zich te realiseren: ‘Ik ben de meester van dit alles.’ Wanneer men door dit eliminatieproces bewust wordt van zijn/haar ware Zelf, dan is men van elke smart bevrijd. SSS 25.2: 1 januari 1992, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume25/sss25-02.pdf>

Alle mensen, niemand uitgezonderd, gebruiken het woord ‘ik’ om zichzelf aan te duiden. Wat is dit ‘ik’? Het is het principe van het ware Zelf, het *Atma*, dat in iedereen in gelijke mate bestaat. Iemand kan liefde hebben, een ander misschien niet. Iemand kan vreedzaam zijn, een ander misschien niet. Iemand kan eerlijk zijn, een ander misschien niet. Maar ‘Ik’ is in iedereen! Dit alles is vervuld van God.

Aan wie je ook vraagt, of het nu een miljonair of een bedelaar, een kind, een man of een vrouw is, iedereen duidt zichzelf aan als: ‘Ik ben die en die’. Dit ‘Ik’, dat iedereen gemeen heeft, is het principe van het Zelf (*Atma*). Het is in iedereen, ongeacht stemmingen en omstandigheden. De vedantische werkwijze om tot eenheid te komen door het proces van ‘niet dit, niet dit’ (*neti, neti*) leidt ook tot dezelfde atmische waarheid. Het ‘Ik’ bestaat in iedereen. Zodra je je van deze spirituele eenheid van alles (*ekatma bhava*) bewust bent, is er geen plaats meer voor meningsverschillen en onenigheid. Je zult dan ervaren dat wanneer je anderen kwetst of bekritiseert, je feitelijk jezelf kwetst of bekritiseert. SSS 24.18: 1 juni 1991, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume24/sss24-18.pdf>

o **Sadhana 4.16 - Doe Zelfonderzoek om je van je goddelijk Zelf bewust te worden.**

Slechts vijf minuten onderzoek zal je ervan overtuigen dat je niet het lichaam, de zintuigen, het denken of het verstand, de naam of de vorm bent, maar dat je het *Atma* of ware Zelf bent, hetzelfde *Atma* dat zich als deze hele verscheidenheid voordoet. Zodra je maar een glimp van deze waarheid opvangt, houd je er dan aan vast en laat haar niet ontglippen. Maak haar tot je permanente bezit. SSS 1.4: april 1957, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume01/sss01-04.pdf>

Liefde is een andere naam voor God (*Brahman*). In feite hebben liefde (*prema*), Zelf (*Atma*), ik (*aham*) of God (*Brahman*) allemaal dezelfde betekenis. SSS 40.22: 26 december 2007, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume40/sss40-22.pdf>

Ieder mens dient het onderzoek naar het wezen van het *Atma* als het voornaamste doel van het leven te beschouwen. Zuiverheid van gedachte, woord en daad is essentieel voor dit onderzoek. SSS 18.3: 20 januari 1985, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume18/sss18-03.pdf>

Jullie hebben het over ‘mijn’ lichaam, ‘mijn’ hand, ‘mijn’ been, ‘mijn’ denken, ‘mijn’ intellect (*buddhi*). Alles is ‘mijn’. Wie is dan dat ‘mijn’? Als je zegt ‘mijn been’, verschil je van je been. Wie ben je dan? Jij bent alleen jij. Tegenwoordig wordt de mens misleid door gehechtheid aan het lichaam en de zintuigen. Maar je bent niet het lichaam. Je bent niet de zintuigen. Je bent niet het intellect. Jij bent jij. Wees je hiervan bewust: ‘Ik ben Ik.’ Dat universele ‘Ik’-principe is slechts één. ‘Er is één waarheid, maar de wijzen hebben er veel namen aan gegeven.’ (*Ekam sat viprah bahudha vadanti*).

Het individuele 'ik' vertegenwoordigt echter het ego. Wanneer je dit 'ik' (Engels: 'I') doorstreept, wordt het het kruis dat door de christenen wordt vereerd. Het betekent: als je je ego opgeeft, word je je ware Zelf.

SSS 40.12: 26 juli 2007, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume40/sss40-12.pdf>

Aan God toegewijde mensen doen allerlei soorten sadhana. Maar dat is geen sadhana in de ware zin. Als je de 'werkelijkheid' wilt zien, moet je innerlijke visie ontwikkelen. Als je je ogen opent en de uiterlijke wereld ziet, dan zie je een aantal hoofden. Sluit nu eens je ogen en kijk in jezelf. Dan zie je niemand behalve jezelf. Ontwikkel dus innerlijke visie. Je vraagt je af: 'Wie ben ik?' Onmiddellijk komt van binnen het antwoord: 'Ik ben Ik.' Dat is het juiste antwoord. Mensen zeggen bijvoorbeeld: 'Ik ben die en die', of: 'Ik ben een Amerikaan.' Dit zijn niet de echte antwoorden op de vraag: 'Wie ben ik?' Dit zijn uiterlijke namen om je identiteit in de uiterlijke wereld aan te geven. Ze zijn niet belangrijk. Wel belangrijk is onderzoek naar je ware Zelf. Dan zul je de waarheid gaan beseffen.

SSS 41.11: 20 juli 2008, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume41/sss41-11.pdf>

Als je alleen bent en je vraagt je kalm af hoe deze wijsheid (kennis van het Zelf of *Atma*) in allen aanwezig is, dan hoor je in jezelf een spontane stem die eeuwig en onveranderlijk is. Alle dingen in deze uiterlijke wereld zijn voortdurend aan verandering onderhevig, als gevolg van het proces van samengaan en afscheiding van atomen, dat eindeloos doorgaat. Deze goddelijke stem in je is echter niet alleen dezelfde in alle wezens en is niet alleen eeuwig, maar blijft ook bij alles onveranderd.

De veranderingen als gevolg van de veranderende leeftijd van de persoon, of van de verschillende bewustzijnstoestanden als waken, dromen en slapen, hebben alleen invloed op de grofstoffelijke, fijnstoffelijke en causale lichamen; ze beïnvloeden op geen enkele wijze de stem waarnaar hierboven wordt verwezen. Wat is die stem dan? Dat is de goddelijke innerlijke stem die uit het *Atma* opkomt als Ik, Ik, Ik (*Aham, Aham, Aham*). Dit *Aham* is de bron van de mantra *Soham* (Hem/God ben Ik), die aldoor in ons allen, zonder enige bewuste inspanning, tijdens de ademhaling wordt herhaald. Dit *Aham* verschijnt ook als *ahamkara* (ik ben het lichaam) wanneer het zich met het lichaam vereenzelvigd. *Ahamkara* is menselijk; *Aham* is goddelijk. Dit *Aham* kan alleen bewust gemaakt worden door je hart te zuiveren, niet door studie van de geschriften.

SSIB 1990.12: <http://www.sssbpt.info/summershowers/ss1990/ss1990-12.pdf>

Om de demonische eigenschappen kwijt te raken, moet de mens zelfonderzoek doen: 'Wie ben ik?' Kennis van de geschriften heeft in dit onderzoek geen nut. Goddelijk geluk krijg je alleen als je werkelijk beseft dat dezelfde Geest in alle wezens woont. Dit besef kun je alleen krijgen door spiritueel onderzoek.

Doe Zelfonderzoek om Zelfkennis te krijgen. Voor de zuivering van het hart is de eerste vereiste dat je streeft naar omgang met goede mensen (*satsang*). Omdat jullie hier bijeen zijn gekomen, konden jullie de zegen van Swami's boodschap ontvangen. Naast goed gezelschap moeten jullie alleen luisteren naar wat heilig is.

SSS 26.11: 24 maart 1993, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume26/sss26-11.pdf>

Het moment dat je de waarheid vaststelt van: 'Ik ben *Atma*/het goddelijk Zelf, ben je bevrijd. Denk altijd: 'Swami is in mij. Ik ben in Swami.' Het heeft echter geen nut om met een wispelturige geest eenvoudig te herhalen: 'Ik ben Swami, ik ben Swami'. Ontwikkel vast vertrouwen voordat je zegt: 'Ik ben Swami, Ik ben God; Ik ben God.' Alleen wanneer je die vaste overtuiging tot stand brengt, bereik je God, die 'zonder eigenschappen, zonder smet, aloud, de laatste toevlucht, eeuwig, zuiver, verlicht, vrij en de heiligheid zelf is (*Nirgunam, Niranjanam, Sanatana Niketanam, Nitiya, Shuddha, Buddha, Mukta, Nirmala Svarupinam*) is.

SSS 40.13: 28 juli 2007, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume40/sss40-13.pdf>

o **Sadhana 4.17 - Bezin je voortdurend op de vier mahavakya's.**

De vier grote uitspraken (*mahavakya's*) zijn:

1. *Prajnanam Brahma* - Voortdurend allesomvattend bewustzijn
2. *Aham Brahmasmi* - Ik ben Brahman
3. *Tat tvam asi* - Dat/God ben jij
4. *Ayam Atma Brahma* - Dit Atma is Brahman

(Samenvatting uit) SSS 37.19: 25 oktober 2004, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume37/sss37-19.pdf>

De vier mahavakya's: *Tat tvam asi*, *Prajnanam Brahma*, *Aham Brahmasmi* en *Ayam Atma Brahma* zijn vedische verklaringen die de eenheid van het individuele zelf en het hoogste Zelf benadrukken. (...) Als je in staat bent de ware betekenis van deze Mahavakya's te doorgronden, ben je in staat tot bewustwording van de waarheid.

SSS 37.19: 25 oktober 2004, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume37/sss37-19.pdf>

1. *PRAJNANAM BRAHMA* is de heilige verklaring uit de *Rig Veda*. *Prajnanam* betekent voortdurend allesomvattend bewustzijn. Dit is actief aanwezig in alle dingen, overal en altijd.
2. *AHAM BRAHMASMI* is de heilige verklaring uit de *Yajur Veda*. Het is een samenstelling van drie woorden: *Aham*, *Brahma* en *Asmi*. *Aham* duidt op een totaal, een samengesteld geheel: persoonlijkheid. De mens is onderhevig aan talloze gedachten, verlangens en beslissingen. De eerste impuls (*samkalpa*) die zich in de geest van de mens nestelt is het 'Ik ben' (*Aham*). Andere ideeën of gedachten die leiden tot actie kunnen pas de geest binnenkomen nadat *Aham* zich heeft gevestigd. Het 'Ik' houdt stand in het grofstoffelijke lichaam van het waakstadium, het fijnstoffelijke lichaam van het droomstadium en het causale lichaam van de diepe slaap. Het blijft tijdens alle drie stadia bestaan. (...) 'Ik' is het universele antwoord, of ik nu vraag wie Gokak is, wie Sudarshan is of wie Chakravarthi is. Elk van hen geeft als antwoord: 'Ik'. 'Ik' is in iedereen de essentie van alles.

Vervolgens hebben we de uitdrukking *Brahma Asmi* - 'ik ben Brahman'. (...) Dit is wat de *Upanishaden* bedoelen wanneer ze verklaren dat degene die Brahman kent, Brahman wordt (*Brahmavid Brahmaiva Bhavati*). (...) Als dat gebeurt, wordt *Aham Brahman*. Wanneer menselijkheid vervuld is van goddelijkheid, wordt de mens God.

3. *TAT TVAM ASI* is de heilige verklaring uit de *Sama Veda* - 'Dat/God ben jij'. *Tat* bestond al vóór de schepping en is erna blijven bestaan. *Tat* is het principe van volkomen Bewustzijn, de totaliteit van Zijn en Worden, dat het fysieke, mentale en spirituele bereik omvat en overstijgt: 'voorbij het blikveld van uitdrukking en voorstellingsvermogen.' De kosmos is niet uit God ontstaan; de kosmos is God. Er is niets 'anders'; 'er is geen tweede.' (...) Het is het Alomtegenwoordige, Eeuwige Bewustzijn (*Chaitanya*).

Tvam (jij) is het complex van lichaam-zintuigen-geest-intellect. Dit is ook *Tat*, zoals bevestigd wordt door het werkwoord *asi* (verbuiging van 'zijn'). *Tvam/jij* is de mal of vorm. *Tat* is de essentie, het waarachtige, de eigen, wezenlijke natuur (*svabhava*). De identiteit van de twee leer je pas echt beseffen met behulp van de sadhana van meditatie. Meditatie is het proces waarbij de concentratie (die betrekking heeft op het domein van de zintuigen) wordt gesublimeerd, leidend tot contemplatie of bezinning (die betrekking heeft op het domein van denken en verstand), leidend tot echte meditatie (die betrekking heeft op het domein dat niet te bevatten is door logica, het denken of zelfs het voorstellingsvermogen).

4. *AYAM ATMA BRAHMA* is de heilige verklaring uit de *Atharva Veda*, de vierde van de Veda's. Het betekent: 'Dit Atma is Brahman.' Het wil zeggen: 'Het individuele Zelf is de onbezoedelde, onaangetaste Getuige van de activiteiten van het lichaam-geestcomplex.' Een lamp verlicht de ruimte eromheen. De ene persoon vervalst de boekhouding om zo belastingbetaling te ontlopen;

een ander schrijft de naam van Rama als een vorm van sadhana; weer een ander maakt gebruik van het licht om artikelen te stelen. De lamp is de getuige. Zo schijnt het Atma in de holte van het hart. Houd je bezig met heilige activiteiten, geïnspireerd door die verlichting.

Heb nooit de illusie dat God ergens ver weg is. In feite ben jij zelf God. (...) Wijk nooit af van het vaste vertrouwen dat jij God bent. Bezin je steeds op dit ene aspect: Ik ben God (*Aham Brahmasmi*). (...) Al deze vier Mahavakya's: *Tat tvam asi*, *Prajnanam Brahma*, *Ayam Atma Brahma* en *Aham Brahmasmi* leiden je naar dezelfde waarheid dat je werkelijk God bent. (...) Hoe kun je je deze waarheid bewust worden? Alleen door zuivere, onzelfzuchtige en goddelijke liefde te ontwikkelen. Zonder liefde kun je niets bereiken in deze wereld. Liefde is de bron en ondersteuning van het gehele universum. Liefde is God en God is liefde. (...)

God (*Brahman*) en ik (*Aham*) zijn één en dezelfde. Doe sadhana om je de eenheid van deze twee bewust te worden. Dat is de weg naar God. Als je op God wilt mediteren, (...) mediteer dan op je eigen ware natuur, die goddelijk is. (...) Dan zul je je van de eenheid met God bewust worden.

SSS 37.19: 25 oktober 2004, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume37/sss37-19.pdf>

Alleen door de namen en vormen buiten beschouwing te laten en de onderliggende bron vast te stellen is het mogelijk de waarheid te herkennen. (...) Wanneer je in staat bent je deze waarheid bewust te worden, zul je ontdekken dat het 'Ik' (Engels: 'I') als het principe van eenheid aan alles in het universum ten grondslag ligt. Wij moeten dat 'ik'-beginsel dat universeel is erkennen. (...) Het enige wat jij je moet realiseren is: 'Ik ben God' (*Brahman*).

SSS 37.25: 20 oktober 2004, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume37/d041020.pdf>

o **Sadhana 4.18 - Bezin je op het Zelf (*Atma*).**

'Ik ben het Zelf (*Atma*) dat in alle wezens woont. Ik ben ook het begin, het midden en het einde van alle wezens.' Dit wil zeggen, de gehele kosmos, bestaande uit bewegende en niet-bewegende objecten, is alleen het Atma. Er bestaat niets anders dan het Atma of Zelf. Wat de mens nu moet doen, is voortdurend contempleren op het Zelf, om zich het Zelf bewust te worden, om stevig in het Zelf gevestigd te zijn en de goddelijke vreugde van het Zelf te ervaren.

Atma kun je ook omschrijven als 'bewustzijn'. Dit bewustzijn nu is verantwoordelijk voor het 'ik'-bewustzijn in alle wezens, het *aham*. Wanneer dit *aham* zich met het lichaam vereenzelvigd, wordt het ego (*ahamkara*) Dit is het onechte 'ik', niet het ware 'Ik'. Het is de geest (de gedachten) die het Atma steeds verborgen houdt. De wolken die als gevolg van de zonnewarmte ontstaan, houden de zon zelf verborgen. Net zo houdt de geest, die van het Atma afstamt, het Atma zelf verborgen. Zolang er gedachten zijn, kan men er niet op hopen iets van het Zelf te begrijpen, laat staan dat men de gelukzaligheid van het Zelf kan ervaren. Die toestand waarin men in het Zelf is gevestigd, te allen tijde en onder alle omstandigheden, wordt Zelfbewustwording genoemd.

SSIB 1990.11, <http://www.ssbpt.info/summershowers/ss1990/ss1990-11.pdf>

Om het Zelf (*Atma*) te ervaren, heb je alleen Zelfkennis nodig. (...) Of je het nu Zelf (*Atma*) of kennis (*jnana*) noemt, in feite betekent het allebei hetzelfde. Echt bewustzijn is *jnana*. (...) De kalme, vredige stilte die volgt op de uitschakeling van het denken is op zich ware kennis. Deze ware kennis is onze wezenlijke natuur en niet iets nieuws dat je moet verwerven.

Deze kennis wordt echter door de steeds afdwalende geest verborgen, zoals de sintel verborgen wordt door de as die de sintel zelf heeft voortgebracht, zoals het water bedekt wordt door het mos dat door het water zelf is geproduceerd en zoals het oog dat bedekt is door de cataract (grauwe staar) die uit het oog zelf is ontstaan. Verwijder de cataract en je kunt weer zien. Verwijder de geest, dan wordt automatisch de Zelfkennis onthuld.

SSIB 1990.12, <http://www.ssbpt.info/summershowers/ss1990/ss1990-12.pdf>

Het Atma is eeuwig en alomtegenwoordig. Het is onafhankelijk. De spirituele zoektocht omvat het begrijpen en de bewustwording van het Atma. Dit is kennis van God (*Brahma jnana*). Ieder mens dient het onderzoek naar het wezen van het Atma als het voornaamste doel van het leven te beschouwen. Zuiverheid van gedachte, woord en daad is voor dit onderzoek essentieel.

SSS 18.3: 20 januari 1985, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume18/sss18-03.pdf>

Wat wordt bedoeld met visie van het Atma? Het is de visualisatie van de alomtegenwoordige straling. Het Atma is in iedere cel van het menselijk lichaam aanwezig. Om dit te begrijpen, moet je aan de vorm voorbijgaan. Alle materiële objecten hebben een bepaalde vorm, maar vroeg of laat verliezen ze hun identiteit en gaan ze weer op in de causale dimensie, dat wil zeggen het Atma. Men moet er dus naar streven de vorm te overstijgen en op te gaan in het Atma. (...)

Wat is Atma? Gelukzaligheid is Atma. Om het vormloze Atma te begrijpen, moet je aan de vorm voorbijgaan. In het begin mediteer je op een bepaalde vorm, maar geleidelijk aan moet je die vorm overstijgen en je de vormloze Goddelijkheid bewust worden.

In het stoffelijke universum (*bhutamasha*) zijn er vele wezens, maar het onderliggende beginsel van het Atma is hetzelfde. Vanaf zijn vroege jeugd tot de ouderdom gebruikt de mens het woordje 'ik' om zichzelf aan te duiden. Men doorloopt verschillende levensfasen, maar het 'ik' in hem blijft hetzelfde. Dat onveranderlijke 'ik' is in wezen het Atma.

Leer allereerst begrijpen wat Atma betekent. Het 'Ik' dat in iedereen aanwezig is, is Atma. De Veda's verklaren: 'Ik ben God' (*Aham Brahmasmi*). In mijn visie is zelfs dit niet de volledige waarheid, omdat de aanwezigheid van 'Ik' en God dualiteit symboliseert. De waarheid is één, niet twee. Houd je vast aan het principe van non-dualisme en heilig je leven.

'Ik' is een permanente werkelijkheid. Beschouw dit Atma als God zelf. Zonder een substantiële basis is er geen manifestatie. De basis voor de golven in de zee is het water daarin. Op dezelfde wijze is het Atma de basis voor de wereld der verschijnselen. Alle goed en kwaad, lof en blaam die je overkomen zijn slechts voorbijtrekkende wolken. De baby, de jongen, de volwassen man en de bejaarde zijn verschillend van uiterlijk, maar het Atma in de persoon is de onveranderlijke entiteit. Tijdens een treinreis zie je vanuit het raam bomen, bergen en meren voorbyschieten. Dit is een illusie. Soms lijkt het of de maan in de lucht zich snel verplaatst, terwijl in werkelijkheid de wolken bewegen. Ook dit is een illusie. De maan beweegt niet zo snel als de wolken. Op dezelfde wijze verandert of beweegt het Atma niet; alleen onze gevoelens veranderen.

SSS 34.3: 21 februari 2001, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume34/sss34-03.pdf>

Toewijding of liefde voor God (*bhakti*) is de beste manier om deze kennis van het Zelf (*Atma-jnana*) te ervaren en van de goddelijke vreugde van het Zelf (*Atma-ananda*) te genieten. Wat is *bhakti*? Het is voortdurend contempleren op het Zelf. *Bhakti* en *jnana* zijn niet twee verschillende dingen. *Bhakti* is *jnana*. En *jnana* is *bhakti*. Ze zijn nauw met elkaar verbonden en afhankelijk van elkaar. De bijzondere band die *bhakti* en *jnana* verenigt is goddelijke liefde (*prema*). Met dit heilige koord van liefde kun je God zelf aan je binden. SSIB 1990.12, <http://www.sssbpt.info/summershowers/ss1990/ss1990-12.pdf>

Waarheid is alomtegenwoordig. Wanneer je eraan denkt en je erop bezint, kan ze zich ook in jou manifesteren. Contempleer daarom voortdurend op waarheid. (...) Als iemand over waarheid nadenkt, is waarheid (*sathyam*) aanwezig in het hart van die persoon. Vergeet dus nooit de waarheid. (...) Je bent niet alleen een mens. Je bent waarlijk God. Je denkt dat je God bent en dan word je God.' Zoals de gevoelens zijn, zo is het resultaat' (*Yad bhavam tad bhavati*).

SSS 40.13: 28 juli 2007, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume40/sss40-13.pdf>

Liefde is God. God is liefde. Leef in liefde. Alleen dan kun je het principe van eenheid bewust worden en vervulling in het leven bereiken.

SSS 38.9: 13 april 2005, <http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume38/sss38-09.pdf>

AFKORTINGEN BRONVERWIJZING

- CWBSSB Conversations with Bhagavan Sri Sathya Sai Baba
http://media.radiosai.org/journals/Archives/Conversation_Archives.htm
- SSIB Summer Showers in Brindavan
<http://www.ssbpt.info/english/showers.html>
- SSS Sathya Sai Speaks
<http://www.ssbpt.info/english/sss.htm>



Niemand kan in één dag een heilige of wijze worden. Begin vroeg, rijd langzaam, dan bereik je veilig en wel je bestemming. Haast geeft verspilling en verspilling geeft zorgen ('Haste makes waste and waste creates worry'). Een ware geestelijke zoeker moet de kwaliteiten van geduld en volharding ontwikkelen om het hoogste doel van geestelijke verlichting te bereiken. SSIB 1990.11, <http://www.ssbpt.info/summershowers/ss1990/ss1990-11.pdf>

Versterkt door Swami's genade en aangemoedigd door Swami's zegeningen doe je sadhana, dan zul je slagen en word je je bewust van het doel van het leven. SSS 9.16: 29 juli 1969, <http://www.ssbpt.info/ssspeaks/volume09/sss09-16.pd>