

Sadhanas Programma Sai Jauniešiem



**Ak, Mīlotais dievs! Ņem mīlestību manu,
Lai pielūgsmes pilna tā plūstu pie Tevis.
Ak, Mīlotais Dievs! Jel ņem manas rokas,
Lai kalpo tās tikai un vienīgi Tev.
Ak, Mīlotais Dievs! Ņem dvēseli manu,
Lai saplūst tā Dievišķā vienotībā.
Ak, Mīlotais Dievs! Ņem domas un prātu,
Lai saskan ar Tevi tie bezgalībā.
Ak, Mīlotais Dievs! Es viss esmu Tavs
Es būšu Tev mūžīgi uzticams kalps.**

Balstoties uz ieguldījumu, ko devuši Starptautiskās Sai Organizācijas jaunieši un arī viņu vadītāji, Vispasaules Sri Satja Sai jauniešu Konferences plānošanas komiteja piedāvā jauniešiem šo Sadhanas (garīgās prakses) programmu kā veltījumu mūsu Mīļotajam Svami. Pat, ja nepiedalīsies konferencē, mēs mudinām katru Sai jauniešu iesaistīties šai programmā. Lai tā ir kā dāvana, pilna ar mīlestību un pazemību, pasniegta pie Dievišķajām Lotuspēdām. Šajā Sadhanas programmā ir deviņi uzdevumi, kas domāti tieši Sai jauniešiem. Katra darbība ietver sevī garīgo disciplīnu, un, kopā saliekot, tās veido Garīgo Viduspunktu.

1. Garīgais uzdevums – Namasmarana (Dieva vārda atkārtošana);
2. Garīgais uzdevums – ikdienā lasīt Svami grāmatas un mācības, un piedalīties iknedēļas jauniešu Studiju Apļos;
3. Garīgais uzdevums – kā grupai iesaistīties pašai dziedzīgā kalpošanā;
4. Garīgais uzdevums – ievērot disciplīnu ēšanā;
5. Garīgais uzdevums – mācīties runāt maigi un runāt mazāk;
6. Garīgais uzdevums – aktīvi piedalīties Sai Centra darbībā;
7. Garīgais uzdevums – cienīt savus vecākus un uzlabot savstarpējo saskarsmi;
8. Garīgais uzdevums – neizniekot ēdienu, enerģiju un laiku, tādējādi realizējot praksē Vēlmju Griestus;
9. Garīgais uzdevums – meditēt un skaitīt lūgšanas katru dienu.

1. Garīgais uzdevums

NAMASMARANA – DIEVA VĀRDA ATKĀRTOŠANA

”Namasmarana ir atcerēšanās par Dievu, vai arī Dieva vārda atkārtošana. Kolīdz vienreiz ir sajūta šī vārda saldme, cilvēks vairs neizjūt nespēku, nemieru vai dīkdienību. Viņa svētceļojums būs piepildīts ar Sadhanu, prieku, pacilātību un dziļu pārlicību.”

-Sri Satja Sai Baba, Prema Vahini

Ierosinājumi Namasmaranai:

1. Om Sai Ram
2. Gayatri Mantra
3. Om Sri Sai Ganeshaya Namaha
4. Om Namah Sivaya
5. So Ham
6. Hail Mary, Glory to the Father
7. Allah-ho-Akbar
8. Om Mani Padme Hum
9. Shema Yisrael

"Lai arī kādu Sadhanu cilvēks pildītu vai nepildītu, ir pastāvīgi jāpraktizē NAMASMARANA. Vienīgi tad var valdīt pār tādām sliktām īpašībām kā alkātība, dusmas u.c. Ir jāapklusina prāts, kurš novirza no ceļa, un pastāvīgi jāapzinās Dieva klātesamība. Jo viņš ir visa mērķis un šī dzīves ceļojuma galapunkts. Tādam cilvēkam, kurš kontrolē savu runu un ir nepārtrauktā Dieva apcerē, visas labās īpašības pašas nāk klāt."

-Sri Satja Sai Baba, Prema Vahini

(Izvilks no Dr. Džona Hislopa grāmatas

"Sarunas ar Bhagavanu Sri Satja Sai Babu")

Hislops: „Svami, lūdzu, pastāsti mums vairāk par Dieva vārda atkārtotību!”

Svami: „Te būs mazs piemērs. Kādam vīram naktī vajadzēja iet cauri mežam 20 jūdzes. Un viņam bija neliels lukturītis, kas izgaismoja tikai trīs pēdas lielu laukumu. Viņš nolika lukturīti zemē un sāka raudāt, jo redzēt varēja tikai trīs pēdu attālumā. Tad kādi ceļotāji gāja garām un jautāja, kas par iemeslu viņa bēdām. Viņi iesaucās: „Bet, kungs, ja jūs ejat, nēdams lukturī sev līdz, un, ja ir redzams divas pēdas uz priekšu, tad tas ir pietiekoši! Un tā jūs varat bez bēdu noiet kaut simt jūdžu pa tumšu mežu. Bet, ja atstājat lukturī tur, kur tas ir, jūs ne soli nevarat spert tumšajā mežā.””

"Tāpat arī Dieva vārds – tas var būt ierakstīts grāmatā, un tu vari to izlasīt. Bet patieso ceļu tu atradīsi, vienīgi lietojot šo Vārdu. Dieva vārdam vajadzētu būt katrā tavas elpas vilcienā, lai visu laiku tu nāktu pie Dieva. SOHAM – "Viņš un es". Ar katru ieelpu "Viņš", un katru izelpu – "es". Vai – SAI RAM. Vai arī kāds cits Dieva vārds, kurš skan vienlaicīgi ar tavu elpu. Elpa ir forma. Tādēļ vārds un forma saplūst. Elpa ir dzīvība. Dzīvība ir Dievs. Elpa ir Dievs. Dieva vārds un Dieva forma. Elpo Dievu. Redzi Dievu. Ēd Dievu. Mīli Dievu. Dieva vārds apgaismo katru tavu soli un atvedīs tevi pie Viņa. Vārds ir jāizrunā ar mīlestību. Dievs ir mīlestība. Ja elpa ir pilna mīlestības, tad pati dzīve ir mīlestība. Nav tādas Visuma enerģijas (Shakti), kas būtu spēcīgāka par mīlestību. Ja Dieva vārds, jebkurš no Dieva vārdiem – Ram, Sai Ram, Krišna, Jēzus, Soham – tiek izteikts ar mīlestību, tad šis mazais vārdiņš atplaukst un izgaismo visu dzīvi. Jo tam, kurš vēlas apjēgt Dievu, vienīgi vārds ir nepieciešams."

2. Garīgais uzdevums

IKDIENĀ LASĪT SVAMI GRĀMATAS UN MĀCĪBAS, UN PIEDALĪTIES IKNEDEĻAS JAUNIEŠU STUDIJU APĻOS

Mums vajadzētu apzināties to, cik lielas un retas dāvanas tiek pasniegtas: piedzimt kā cilvēkam, iegūt atbrīvi un apjēgt savu patieso esību, un iespēja būt Maha-Purusha tuvumā (Guru vai Svētais), kurš ved mūs uz Dievapziņu. Bet lielākā dāvana ir tas, ka Pats Dievs ved katru no mums uz šo mērķi – uz Sevis Apzināšanos.

Ārzemju Centrālo Koordinatoru sapulcē, kas notika Svami 80. dzimšanas dienas svinību laikā, tika atzīts, ka jauniešiem būtu vairāk jāiedziļinās Svami mācībās. Lai izprastu viņa misiju un to, ko viņš māca, ir pastāvīgi jālasa Sai literatūra un jā piedalās Studiju Apļos.

Tāpēc otrais garīgais uzdevums šai Sadhanā ir rīkot iknedēļas vai ik pārnedēļas Studiju Aplū, kur jauniešiem pulcēties, lasīt un praktizēt Svami mācības. Īpaši svarīgi būtu pievērst uzmanību tam, ko Svami teicis Sri Satja Sai Vispasaules Jauniešu konferencē 1997. un 1999. gadā, Karnatakas jauniešiem 2006. gada 27. maijā un Keralas jauniešiem 2006. gada 21. maijā, proti – tiek mudināts kopīgi medītēt un pārrunāt, kā sekmēt katra garīgo transformāciju.

KAS IR STUDIJU APLIS?

”Kas ir studiju aplis? Tā nav tikai grāmatu lasīšana. Tas nozīmē kādas noteiktas tēmas pārrunāšanu un katra jaunieša viedokļa izteikšanu. Gluži kā apaļā galda konferencē. Katrs pastāsta, ko viņam nozīmē šī attiecīgā tēma. Un galu galā no tā tad arī atvasinās visas vērtības. Ja notiek tikai lasīšana, tad rodas šaubas. Bet, ja katrs izsaka savu viedokli, tad šaubas izklīst. Tēma tiek apskatīta no dažādiem aspektiem. Līdzīgi kā dimants – tam ir daudz šķautņu. Bet ir viena, kur satiekas visas šķautnes. Un no tās, savukārt, visas ir redzamas. Tālab studiju apla uzdevums ir atklāt šo vienojošo šķautni.”

-Sri Satja Sai Baba,

”Conversations with Sri Sathya Sai Baba”

by Dr. John Hislop, pages 125 – 126,

Conversations recorded in 1968

”Studiju aplis nenozīmē tikai lasīšanu, pārrunāšanu un jaunas informācijas uzņemšanu. Tas nozīmē arī praktizēt visu, kas mācīts.”

-Sri Satja Sai Baba, 1985.

”Zināt, ko teicis kāds autors vai māca kāds svētais, nav tas, uz ko vajadzētu tiekties studiju aplū nodarbībās. Bet tas, uz ko mērķtiecīgi jāiet, ir transformācija, nevis informācija; izskaidrošana, nevis ieskaidrošana. Kamēr netiek pielietotas praksē, teorētiskās zināšanas ir kā smaga nasta. Bet, liekot lietā gudrību un sākot praktizēt, nasta kļūst vieglāka. Nav vērts iegūt tādas zināšanas, kas nedod ne harmoniju, ne papildījumu dzīvei. Ir jārikojas saprātīgi, lai katra darbība vedina tuvāk Patiesībai – gan savai, gan Visuma.”

-Sri Satja Sai Baba, 1974.

”Studiju apla nodarbībās tu vari iemācīties daudz lietu, bet svarīgākais, kas jāiemācās, ir apzināties savu Patieso Būtību – savu Atma-tatwa. Mācīties ārējās pasaules lietas, nezinot, kas esi tu, ir tas pats, kas mācīties par koka zariem, neņemot vērā saknes. Kokam ir daudz augļu. Un mēs tos varam redzēt. Bet kas notiks, ja augļus sāks laistīt? Tie nokritīs zemē. Turpretī, ja laistīs saknes, kas ir apakšā, koks zaļos un kuplos, un iepriecinās mūs ar augļiem. Lai palīdzētu citiem, vispirms ir jāklūst pašpalāvīgam un jāapzinās sava patiesā būtība.”

-Sri Satja Sai Baba. 1985.

BRĪDINĀJUMS

Studiju apla nodarbības nevajadzētu uztvert kā izklaidēšanos un papļāpāšanu ar draugiem. Ja vien iespējams, puisiem un meitenēm vēlams ierasties atsevišķi, vai arī kopīgās nodarbībās sēdēt šķirti. Studiju apliem būtu jānotiek vai nu Sai Centrā, vai arī kāda pielūdzēja mājās. Bet nekādā gadījumā sabiedriskā ēstuvē. Jauniešiem arvien vairāk vajadzētu apzināties Svami visuresamību.

"Ir cilvēki, kuri aizrāvušies ar dažādām sistēmām un metodēm, kā, piemēram – Hathajoga, Krijajoga vai Radžajoga, kas tiecas apgalvot, ka palīdz cilvēkam apzināties sevi. Bet man jums jāteic, ka neviena no šīm jogām nepalīdz apzināties Dievu. To es saku īpaši uzsvērti. Ar Premajogu (Mīlestības apziņa) vien pietiek, lai sasniegtu Dievu. Jo pārējās tikai īslaicīgi aptur prāta viļņošanos un pagarina mūža ilgumu par pāris gadiem. Un tas arī ir viss, ko tās spēj darīt. Ko tu grasies iesākt ar savu ķermeni tajos papildus gados? Ja tevī nebūs mīlestības, tie būs ārkārtīgi apgrūtināši."

-Sri Satja Sai Baba, 1970.

Visiem Sai jauniešiem ik nedēļu vajadzētu izlasīt pa kādai lappusei no Bhagavana grāmatas "Prema Vahini", un tad to pārrunāt Studiju aplī. "Prema Vahini" bija pirmā rubrika, ko Bhagavans Pats rakstīja žurnālam "Sanathana Sarathi".

3. Garīgais uzdevums

KĀ GRUPAI IESAISTĪTIES PAŠAIZLIEDZĪGĀ KALPOŠANĀ

Sai jauniešiem vajadzētu uzņemties kādu pašreizējā darbu vai projektu tajā apvidū, kur dzīvo, un turpināt kalpot līdz pat 2007. gada jūlijam. Kolektīvos ziņojumus pasniegs pie Dievišķajām Sai Lotuspēdām konferences laikā.

"Katrs atsevišķi un sabiedrība kopumā ir viens. Lai ko arī kāds darītu sabiedrībai, tas ir labi pašam. Kad tiek kalpots ar šādu apziņu, ieguvēji ir abi – gan pats, gan sabiedrība. Taču tas var nebūt viegli to apzināties. Bet ar neatlaidīgiem pūliņiem katrs var pārkāpt sajūtai "mans" un "tavs", un izjust vienotību ar sabiedrību. Katru kalpošanu vajadzētu uztvert kā ziedojumu Dievam, un katra iespēja kalpot būtu jāpieņem kā dāvana no Dieva. Kalpojot ar šādu apziņu, taisnā ceļā var nonākt līdz pašatklāsmei. Tieši šāda – garīga un pašreizējā – kalpošana šodien ir nepieciešama. Strīdu un nekārtību pilnā pasaulē tā ienesīs mieru un rāmumu. Uztveriet sevi kā brāļus no vienas ģimenes. Pilnībā atmetiet savtību, un uzstādiet kalpošanu kā dzīves augstāko mērķi. Kalpošanai ir jāklūst par dzīvības elpu. Jums ir jāklūst par teicamiem Sevakiem (pašreizējais kalps) un jābūt par paraugu pasaulei."

-Sri Satja Sai Baba, 1987.

"Katrs dzīvojiēt saskaņā ar devīzi – "Palīdzi vienmēr, Nesāpini nekad" (Help ever, Hurt never). Katram izglītotam cilvēkam pazemīgi un ar tīru sirdi jāvelta sevi sabiedrības kalpošanai."

-Sri Satja Sai Baba, 1994.

"Cilvēka dzīves posms no 16 līdz 30 gadiem ir ļoti svarīgs. Jo tad ienāk krāsainība – talanti, spējas, domāšanas veids. Tie atklājas, izkristalizējas un nostiprinās. Ja šai periodā prāts tiek spēcīnāts un attīrīts ar pašaiizliedzīgu kalpošanu (Seva), tad dzīves misija ir piepildīta un svētīta."

-Sri Satja Sai Baba, 1984.

"Kā tu vari cerēt uz Dieva mīlestību, ja sevi neziedo pašaiizliedzīgā kalpošanā? Lai saņemtu Dieva mīlestību, tev ir pilnībā jāatbrīvojas no pasaulīgām vēlmēm un pastāvīgi jāiesaistās nesavtīgā kalpošanā. Tas jādara ar labām domām un Dievam par prieku. Taču dēļ tā nav jāpamet citi darbi. Pildi savus ikdienas pienākumus, bet ar apziņu – ka visu velti Dievam. Ja tu vēlies mācīties, tad katrā ziņā dari to. Un mācies Dievam par prieku. Ja tu strādā, tad dari to, lai iepriecinātu Dievu. Saki sev – "Es daru šo darbu kā ziedojumu Dievam". Un dari ko darīdams, dzīvo ar šo sajūtu sirdī. Bet. Pirms meties iekšā kādā darbā, apstājies, apdomā un pārlicinies, vai tiešām Dievs būs priecīgs pieņemt kā ziedojumu to, ko grasies darīt. Tu nedrīksti darīt visādas muļķības un vieglprātības, apgalvojot, ka tas ir veltijums Dievam. Katrs darbs ir jāizdara tā, lai tas būtu Dievam pieņemami."

-Sri Satja Sai Baba, 2000.

"Jauniem cilvēkiem vajadzētu pievērsties tam, kā pateikties sabiedrībai, kura devusi viņiem tik daudz. Kā tu kalpo? Katram cilvēkam būtu jāizrāda cieņa un pateicība sabiedrībai ar pašaiizliedzīgu kalpošanu."

-Sri Satja Sai Baba, 1997.

4. Garīgais uzdevums **IEVĒROT DISCIPLĪNU ĒŠANĀ**

"Sakārtojot savu diētu un izvairoties no nelāgiem ieradumiem, tu vari saglabāt savu veselību. Mērenība ēšanā un Satviska barība sekmēs garīgo līdzsvaru un fizisko prieku. Mitha-ahaara (mērenība ēšanā) ir vienmēr vēlama. Daudz cilvēku patērē krietni vairāk pārtikas nekā ir nepieciešams, un tieši tādēļ būtu jāievēro mērenība."

-Sri Satja Sai Baba, 1960

"Cilvēks ir vienīgā dzīvā būtne, kam netiek zaļa, neapstrādāta barība. Visi pārējie dzīvnieki ēd lietas tādas, kādas tās ir – graudi, zāle, lapas, dzinumī, augļi. Turpretī cilvēks – vāra, cep, kausē, maisa un pielieto dažnedažādus gatavošanas paņēmienu, lai apmierinātu garšas kārpiņas, acis un degunu. Tā rezultātā samazinās barības vērtība, vai arī vispār zūd. Kad graudu izcep, tas vairs nedīgst – tas ir tīrs pierādījums, ka tiek iznīcināts dzīvības spēks. Tādēļ nevārīti, jauni, zaļi pākšaugi ir visieteicamākie. Arī augļi un rieksti. Kokosrieksts, piedāvāts Dieviem, ir labs Satvīks (tīrs) ēdiens, kas satur daudz proteīnu, taukvielu, cieti un minerālvielas."

-Sri Satja Sai Baba, 1979.

"Šodien jebkuram – vienalga, vai viņš sevi uzskata par pielūdzēju, vai nē – ir jāpārstāj ēst gaļa. Kāpēc? Gaļas ēšana veicina tikai dzīvnieciskas tieksmes. Ir labi teikts, ka tu esi tas, ko tu ēd. Ēdot dažādu dzīvnieku miesu, tiek uzņemtas arī viņu īpašības. Cik tas ir grēcīgi, pārtikt no dzīvniekiem, kuri veidoti no tiem pašiem pieciem elementiem kā cilvēks! Tas vedina uz dēmoniskām tieksmēm. Turklāt vēl rada cietsirdīgu attieksmi pret dzīvniekiem. Tas ir liels grēks. Tādējādi tiem, kuri patiesi vēlas kļūt par Dieva pielūdzējiem, ir jāpārstāj ēst neveģetāru barību. Saukdami sevi par Sai pielūdzējiem, viņi nobaro vistas. Kā viņi var tikt uztverti par Sai pielūdzējiem? Kā Dievs var pieņemt tādu cilvēku par pielūdzēju? Tāpēc, vienalga, vai viņi ir pielūdzēji Indijā vai kur citur, viņiem ir nekavējoties jāpārstāj ēst gaļa. [...] Tāpēc tiem, kuri tiecas kļūt par Dieva pielūdzējiem, ir jāpārstāj ēst gaļu, lietot alkoholu un jāatmet smēķēšana."

-Sri Satja Sai Baba, 1994.

"Sai svētajā Vijaya Dasami dienā dod zvērestu atmest tādus netikumus kā smēķēšanu, dzeršanu un pārtikšanu no neveģetāras barības. Daudzi šais ieradumos nesaskata nekādu grēcīgumu. Ja smēķētājs uz balta kabatlakatiņa uzpūš savu elpu, tas kļūst dzeltens. Tā ir slimības pazīme. Smēķēšana izraisa vēzi. Dzeršana ir dēmoniska īpašība. Tā tevi apreibina, un tu aizmirsti pats sevi. Arī neveģetāras barības lietošana ir slikta īpašība. Ja cilvēks pats ir veidots no miesas, tad kāpēc vēl jāpatērē putnu un dzīvnieku miesa? Jums vajadzētu ieturēt tikai svētu barību. Vienīgi tā jūs varēsīt iemantot svētas jūtas. Svētas domas un svēti darbi izriet no svētas barības."

-Sri Satja Sai Baba, 1998.

"Cilvēkam ir jāuzņem tas, kas ir saskaņā ar viņa ķermeni. Ārsti runā par proteīniem. Bet vai tad dārzeņos, pienā, biezpienā un pākšaugos nav proteīnu? Neveģetāra barība ietekmē ne vien ķermeni, bet arī prātu. Barība, Galva, Dievs – šīs lietas ir iekšēji saistītas. Uzņemot dzīvnieku barību, rodas arī dzīvnieciskas tieksmes. Kāda ir barība, tādas ir domas. Šodien cilvēki uzvedas pat sliktāk kā savvaļas dzīvnieki mežā. Viņi ir kļuvuši nežēlīgi, nesaudzīgi un cietsirdīgi. Nav līdzjūtības vai saprašanās starp cilvēku un dzīvnieku. Un tā galvenais cēlonis ir barība, kāda tiek uzņemta. Studenti! Esiet uzmanīgi ar barību, ko ēdat. Raugieties, lai tā veicinātu veselību un prieku. Seno laiku svētie ēda tikai vienreiz dienā. Šodien cilvēki ēd visu laiku, pat nerunājot par dzērieniem un uzkodām starplaikos, kas izraisa gremošanas problēmas. Jauniem cilvēkiem būtu jāpietiek ar 2000 kalorijām dienā, ko uzņem ar ēdienu. Tas ir pietiekoši, lai spēcīnātu. Pārmērība radīs gremošanas traucējumus un bezmiegu."

-Sri Satja Sai Baba, 1990.

5. Garīgais uzdevums

MĀCĪTIES RUNĀT MAZĀK UN RUNĀT MAIGI

Svami māca: „Pirms tu runā, PADOMĀ: 1) Vai tas ir nepieciešams? 2) Vai tā ir patiesība? 3) Vai tas ir laipni? 4) Vai tas kādu nesāpinās? 5) Vai tas uzlabos klusumu?”

”Tu sajūti Dieva klātbūtni, kad ir klusums. Uztraukumā un jucekļi, kāds valda tirgus laukumā, nevar dzirdēt Viņa Soļus. Viņš ir Sabdabrahma, kas atskan tad, kad iestājas klusums. Tāpēc es uzsveru klusuma svarīgumu. Runājiet klusi, runājiet maz, runājiet čukstus un sakiet patiesību. Pārbaudiet katru darbību un pārlicinieties, ka izdarāt to ar pēc iespējas mazāku troksni. Nekliedziet uz cilvēku, ja viņš stāv tālu no jums – pieejiet pats tuvāk, vai pamājiet, lai atnāk viņš. Skaļš troksnis ir debesu zaimošana tieši tāpat, kā ķecerīgas tieksmes zaimo ūdeni un zemi.”

-Sri Satja Sai Baba, 1966.

”Tādam, kas sevi apzinās, klusums ir vienīgā valoda. Ievēro mērenību savā runā, un tas tev ļoti palīdzēs. Tas palīdzēs augt mīlestībai (Prema), jo nesaprašanās un domstarpības rodas no vārdiem, kas izteikti kā pagadās. Kad kāja paslīd, tad ievainojumu var sadziedēt, bet, kad mēle paslīd, tad ievainojums struto visu mūžu. Mēle ir atbildīga par četrām lielām kļūdām: melošana, strīdēšanās, citu vainošana un pārmērīga runāšana. Ja vēlies Shanti (mieru) sevī un apkārtējos, izvairies no šīm kļūdām.”

-Sri Satja Sai Baba, 1958.

”Pirmais solis katra Sadhanā ir runas tīrība. Runā maigi, bez dusmām. Nedižojies ar savām zināšanām vai sasniegumiem. Esi pazemīgs, vienkāršs un gatavs kalpot, saudzē savu runu un ievēro klusumu. Tas tevi pasargās no ķildām, nevajadzīgām domām un nevienprātības.”

-Sri Satja Sai Baba, 1961.

”Runā patiesību, un nedari pāri ne vārdos, ne darbos, ne arī domās. Tas ir ceļš, lai sasniegtu Shanti (mieru). Tas ir augstākais, ko var iegūt šai dzīvē.”

-Sri Satja Sai Baba, 1958.

”Nākamā vērtība ir pareiza runa (samyak vak). Redzi labu, dzirdi labu, runā labu. Tavai runai ir jābūt labai. Nekad neizgrūd skarbus vārdus. Runā mīli un maigi. Tāpēc es jums aizvien saku: „Tu nevari vienmēr izpatikt, bet tu vari vienmēr runāt patīkami.” Saki bez skarbuma to, kas tev jāsaka. Runā maigi – tā, lai dzird tikai tas, kuram vārdi domāti. Tieši tāda runa ir jāizkopj.”

-Sri Satja Sai Baba, 1999.

”Runā mīli, maigi, bez ļaunprātības sirdī. Runā ar cilvēku tā, it kā Sai, kas mīt katrā, tevi klausītos.”

-Sri Satja Sai Baba, 1959.

6. Garīgais uzdevums

AKTĪVI PIEDALĪTIES SAI CENTRA DARBĪBĀ

Katram grupas jauniešiem vajadzētu individuāli tikties ar Sai Centra vadītāju, lai kopīgi palīdzētu atrast labāko veidu, kā kalpot Sai Centram. Katram un visiem jauniešiem Centra prezidenta vadībā vajadzētu iesaistīties kādā kopējā projektā. Pēc tam būtu jāapkopo rezultāti.

Tas nenozīmē tikai mācīt badžanas, SSE, vai izveidot badžanu centru. Katram jauniešiem būtu jāatrod veids, kā palīdzēt Centram dažādos darbos un uzdevumos.

7. Garīgais uzdevums

CIENĪT SAVUS VECĀKUS UN UZLABOT SAVSTARPĒJO SASKARSMI

”Svētie raksti māca, lai tu cienītu un godātu viņus. ‘Maathru dhevo bhava.’ ‘Pithru dhevo bhava,’ – ‘Lai tava māte ir tavs Dievs;’ ‘Lai tavs tēvs ir tavs Dievs’ – tāda ir mācība. Jā! Kā gan citādi tu vari viņiem pateikties? Ko lai citu tu vari dot, kā vien Mīlestību un Kalpošanu? Padomā par rūpēm un mīlestību, ko viņi tev devuši. Par sāpēm un izsalkumu, un negulētām naktīm, ko izturējuši un pārcietuši tevis labad. Esi laipns, iejūtīgs un mīļš pret viņiem. Neesi rupjš un necienīgs. Centies no visas sirds viņus darīt laimīgus. Paklausi viņiem, jo viņi vairāk kā tu zina par briesmām pasaulē. Tieši tā tu vari godāt viņus.”

-Sri Satja Sai Baba, 1969.

Vienmēr rūpējies par saviem vecākiem un nekad nekliež uz viņiem. Svami par to būs ļoti priecīgs. Neskatoties, kas noticis pagātnē, visiem Sai jauniešiem vajadzētu runāt patīkami, un it īpaši ar saviem vecākiem. Runā ar viņiem maigi un mīloši. Svami saka: „Tu nevari visiem un vienmēr patikt, bet tu vari vienmēr runāt patīkami.”

”Upurēdami savas ērtības, vecāki tev ir devuši visāda veida atbalstu. Bet, ja tu kā atbildi viņiem parādi necienīgu attieksmi, tu kaitē arī Dievam. Vecāki pilda tavas materiālās vēlmes un vajadzības. Un, ja tu nevari mīlēt un cienīt viņus, tad kā gan tu vari mīlēt un cienīt Dievu? Kā tu vari pielūgt Dievu, ja tu negodā savus vecākus?”

-Sri Satja Sai Baba, 1977.

”Cieni un godā savus vecākus, un Bhagavans pats atnāks, lai parādītu tev Savu Žēlastību.”

-Sri Satja Sai Baba, 1997.

8. Garīgais uzdevums

NEIZNIEKO ĒDIENU, NAUDU, ENERĢIJU UN LAIKU, TĀDĒJĀDI REALIZĒJOT PRAKSĒ VĒLMJU GRIESTUS

Kad kāds jautāja Svami, "Kurš ir visnabadzīgākais cilvēks? Un kurš ir visbagātākais cilvēks?" Svami atbildēja – „Tas, kuram ir daudz vēlmju, ir visnabadzīgākais cilvēks pasaulē. Tas, kurš visvairāk ir apmierināts, ir visbagātākais cilvēks pasaulē”.

”Šī (vēlmju griestu programma) piekodina katram neizniekot ēdienu, laiku, naudu un enerģiju. Izvairoties izšķiest šīs četras dāvanas, tu pildi Sadhanu. Tas ir veids, kā sasniegt Pašapzināšanos.”

-Sri Satja Sai Baba, 1993.

NEIZNIEKO ĒDIENU

”Neiznieko ēdienu. Ēdiens ir Dievs.’ Tavs ķermenis ir veidots no barības, un tu esi iznākums tam, ko ēduši tavi vecāki. ‘Anna Brahma’ (Ēdiens ir Dievs). Ēd tikai tik, cik nepieciešams. Un neiznieko ēdienu, liekot uz šķīvja vairāk kā vajadzīgs. Izniekojot ēdienu, tu iznieko Dievišķo enerģiju.”

-Sri Satja Sai Baba, 1993.

NEIZNIEKO NAUDU

”Naudas izšķiešana ir liels grēks. Katram ir jākontrolē savi izdevumi, izvairoties no nevēlamiem un nevajadzīgiem pirkumiem. Nauda ir Dhaivaswaroopam (Dievišķā iemiesojums). Runājot par labklājību, jums jābūt piesardzīgiem un jāizvairās no mantkārīgiem un izšķērdīgiem izdevumiem.”

-Sri Satja Sai Baba, 1983.

NEIZNIEKO ENERĢIJU

”Neiznieko enerģiju. Caur darbībām ikvienā ieplūst enerģija. Kad tu skaties, runā, klausies, rīkojies vai domā, tiek patērēta enerģija. Katrā no šīm darbībām tev jāraugās, lai enerģiju netērētu lieki.”

-Sri Satja Sai Baba, 1997.

NEIZNIEKO LAIKU

”Jums būtu jābūt uzmanīgiem attiecībā pret ‘laiku’, jo tas ir dzīves kritērijs. Sekundes kļūst stundas, stundas kļūst gadi, gadi veido yugas (ēras) un tā tālāk. Jums nevajadzētu velti tērēt šo, tik ļoti vērtīgo ‘laiku’. Izšķērdīgi zaudēts laiks nekādā ziņā nevar tikt atgūts. Visām darbībām būtu jābūt plānotām tā, lai pēc iespējas labāk izmantotu pieejamo laiku.”

- Sri Satja Sai Baba, 1983.

Jauniešiem vajadzētu būt piesardzīgiem, kad ir kopā ar draugiem. Laiks, kas nosists pļāpājot, varētu tikt pavadīts runājot par Dievu, domājot par Dievu un iesaistoties pašai dziedīgā kalpošanā.

”Jums būtu jāizmanto Daba saskaņā ar savām nepieciešamībām. Jums nevajadzētu aplaupīt Dabu, tikai lai apmierinātu alkatību. Te būs piemērs. Reiz kādam alkatīgam cilvēkam bija pīle, kas katru dienu dēja pa zelta olai. Bet tad, kādu dienu viņš pārgriezta pīlei vēderu, domādams, ka tad viņš dabūs daudz zelta olu vienā reizē. Arī šodien cilvēks nododas tik muļķīgām un mantrausīgām darbībām. Tai vietā, lai pateiktos Dabai par to, ko tā devusi, viņš tiecas saraust vēl un vēl, tādējādi radot Dabā nelīdzsvarotību.”

- Sri Satja Sai Baba, 2001.

9. Garīgais uzdevums

MEDITĒT UN SKAITĪT LŪGŠANAS KATRU DIENU

"Mums vienmēr ir pietiekoši laika, lai runātos, apmeklētu kinoteātri utt. Un noteikti ir laiks arī meditācijai. Īsta meditācija ir saplūšana ar Dievu kā vienīgo domu, kā vienīgo mērķi. Dievs tikai, tikai Dievs. Domā par Dievu, elpo Dievu, mīli Dievu. Koncentrēšanās nozīmē to, ka visas vēlmes un jūtas pazūd, un paliek tikai Dievs. Koncentrēšanos un meditāciju savieno apcere. Iesākumā koncentrēšanās uz apceri, tad meditācija. Kamēr ir doma 'es tagad meditēju', prāts ir nemierīgs, un tā nav meditācija. Līdzko ir apziņa, ka meditē, tā vairs nav meditācija. Saplūstot ar Dievu, tiek atmestas jebkādas formas, un izkūst Dievā. Šai procesā prāts dabīgi apstājas."

"Meditācija, kādu apraksta Svami, ir karalisks ceļš un reizē arī vienkāršs ceļš. Lai meditācija būtu iedarbīga, ir nepieciešama pastāvīga prakse bez steigas un uztraukumiem. Pastāvīgi meditējot, cilvēks kļūst rāmāks un ir viegli ieiet meditācijā. Domāt citādi – nozīmē vājumu. Veiksme ir garantēta. Palūdz Dievam, lai palīdz. Viņš noteikti atsauksies, un pats kļūs par tavu guru. Viņš tevi vadīs. Viņš vienmēr būs tev līdzās. Domā par Dievu, redzi Dievu, dzirdi Dievu, ēd Dievu, dzer Dievu un mīli Dievu. Tas ir vienkāršākais ceļš. Tas ir karaliskais ceļš, kas tevi aizvedīs uz neziņas izkļiedēšanu un savas patiesās dabas apzināšanos – tā ir vienotība ar Dievu."

-Sri Satja Sai Baba, "Conversations with Bhagavan Sri Sathya Sai Baba"
by Dr. John Hislop, pages 145-156, Conversations recorded in 1968.

RĪTA LŪGŠANA

"Mīļotais Dievs! Esmu atjaunots piedzimis no miega klēpja. Esmu gatavs uzņemties dienas pienākumus. Visu es nolieku Tev pie kājām, un lai pastāvīgi apzinos Tavu klātbūtni. Palīdz, lai domu tēli, vārdi un darbi būtu tīri un svēti. Palīdz, lai es citiem nesagādātu ciešanas, un pats būtu pret sāpēm vienaldzīgs. Rādi man ceļu šai dienā un palīdz man pa to iet."

- Sri Satja Sai Baba

VAKARA LŪGŠANA

"Mīļotais Dievs! Dienas pienākumi ir beigušies. Tu nesi manu nastu. Tu biji tas, kas man lika iet, runāt, domāt un darboties. Tagad nolieku pie Tavām kājām visus savus vārdus, domas un darbus. Mans uzdevums ir veikts. Pieņem un sargā mani. Es atgriežos pie Tevis."

- Sri Satja Sai Baba

KOPSAVILKUMS

Šeit aprakstītie deviņi garīgie uzdevumi sastāda stingru, bet nepieciešamu Sadhanu jauniešiem, kas tiecas kalpot sabiedrībai un dzīvot saskaņā ar Bhagavana mācībām. Uzdevumi vedina jauniešus apgūt Bhagavana mācības, pārveidot sevi un pašai dziedzīgi kalpot citiem Dievišķā svētlaimē un vienotībā. Kad šīs mācības ieviestas ikdienas dzīvē ar aizrautību, pielūgsmi, disciplīnu, atšķirtspēju un apņēmību, tās šķīsta sirdi un ļauj piedzīvot tīru Dievišķumu, kas staro no dienas uz dienu.

OM SAI RAM