

Pielęgnowanie życia duchowego

Gdy rozmyślamy nad minionym rokiem i wyznaczamy kierunki działania na przyszły rok, dochodzimy do wniosku, że niniejsze perły praktycznej mądrości opartej na naukach Sathya Sai Baby mogą stosować wszyscy bez względu na pochodzenie.

Duchowe pielęgnowanie ciała

Dieta

- Jedz z wdzięcznością, z szacunkiem, w skupieniu i zachowując cierpliwość.
- W trakcie posiłku unikaj rozpraszania uwagi (telewizji, komputera, telefonu, książki).
- Jedz z umiarem – przestań jeść, gdy jesteś pełny w dwóch trzecich.
- Jedz więcej owoców i warzyw. Jedz więcej produktów w stanie naturalnym. Jedz więcej sezonowych i lokalnych produktów.

Postępowanie

- Wstawaj wcześniej i kładź się wcześniej spać.
- Gdy wstaniesz, zastanów się i określ intencję na dzień oraz wyraż wdzięczność za dar nowego dnia.
- Gdy udasz się na spoczynek, zastanów się nad zdarzeniami dnia, podejmij decyzję o skorygowaniu błędów, a także wyraż wdzięczność za dary dnia.
- Usiądź w ciszy przynajmniej na kilka minut każdego dnia.
- Idź na spacer codziennie rano lub wieczorem (na spacerze miej pozytywne budujące myśli, doceniaj piękno przyrody, odczuwaj wdzięczność).
- Graj w gry.

Duchowe pielęgnowanie umysłu

Zasady

- Dostrzegaj jedność, która stanowi podstawę różnorodności życia.
- Miłość jest tym, co jednoczy; nienawiść jest tym, co dzieli.
- Cnota jest tym, co jednoczy; grzech jest tym, co dzieli.
- Dobro jest tym, co jednoczy; zło jest tym, co dzieli.
- Wszystko, co cię spotyka, to możliwość uczenia się i nabierania doświadczenia w kierunku dostrzegania jedności.

Nastawienie

- Pamiętaj, że odpowiadasz za własne szczęście.
- Pamiętaj, im wcześniej zastąpisz negatywne myśli pozytywnymi myślami, tym szczęśliwszy będziesz.
- Miej na uwadze, że zarówno szczęście jak i smutek zawsze będą nietrwałe, gdy są zależne od czynników zewnętrznych.
- Chociaż musisz wyciągać wnioski z przeszłości, musisz również iść naprzód i żyć w terażniejszości.

- Podejmuj każde działanie z entuzjazmem.
- Bądź wytrwały względem wysiłku i obojętny wobec rezultatów.
- Poznaj i szanuj swoje ograniczenia. Unikaj nadmiernej aktywności lub wygórowanych zobowiązań.
- Bądź radosny. Częściej się uśmiechaj i śmiej.

Duchowe pielęgnowanie relacji

- Bądź dozgonnie wdzięczny swoim rodzicom za to, że dali ci życie. Wyrażaj swoją wdzięczność, okazując im szacunek i sprawiając im radość.
- Spędzaj czas ze starszymi ze względu na ich mądrość, a także z młodymi z uwagi na ich energię.
- Skoncentruj się na naprawianiu swoich słabości zamiast na rozpatrywaniu zauważonych słabości innych.
- Wybaczenie raczej uwalnia ciebie niż innych.
- Skuteczniej jest kierować innymi za pomocą swoich czynów niż przy użyciu słów.
- Pielęgnuj zdolność współodczuwania.
- Wypełniaj dobre czyny każdego dnia. Dobrym czynem jest uśmiech. Dobrym czynem jest modlitwa lub pozytywna myśl.

Axay Kalathia
Bradenton, Floryda
Sathya Sai Newsletter, vol. 37, no. 1 (2013)

(dk)

Źródło: <http://www.sathyasai.org/articles/nurturing-the-spiritual-life>