Manual de Viajes a los ashrams de Sathya Sai Baba

Organización Sri Sathya Sai Baba de México, A.C.

Concentración

No desperdicien el tiempo. Concéntrense en las actividades dentro del ashram y dediquen su tiempo principalmente a hacer prácticas espirituales.

Eviten andar fuera del ashram. Todas las facilidades necesarias, tales como comedores (cantinas), panadería, refrescos y bebidas frías, cocos tiernos, heladería, tiendas para artículos de consumo, agencia de viajes, etc., están disponibles dentro del recinto del ashram.

Sírvanse vestir de manera limpia, modesta y seria. A las damas que usen trajes occidentales, se les ruega usar faldas largas o pantalones y una estola ancha en los hombros y pecho.

El dinero en efectivo y otros valores pueden ser depositados en un casillero en la oficina de Relaciones Públicas para su custodia. Los casilleros deben ser entregados cada vez que el devoto en cuestión deje el ashram aun por un período corto.

Alimento

Sírvanse hacer uso de la cantina y de la panadería del ashram, donde encontrarán alimentos puros preparados higiénicamente por devotos y bendecidos por Bhagavan Baba.

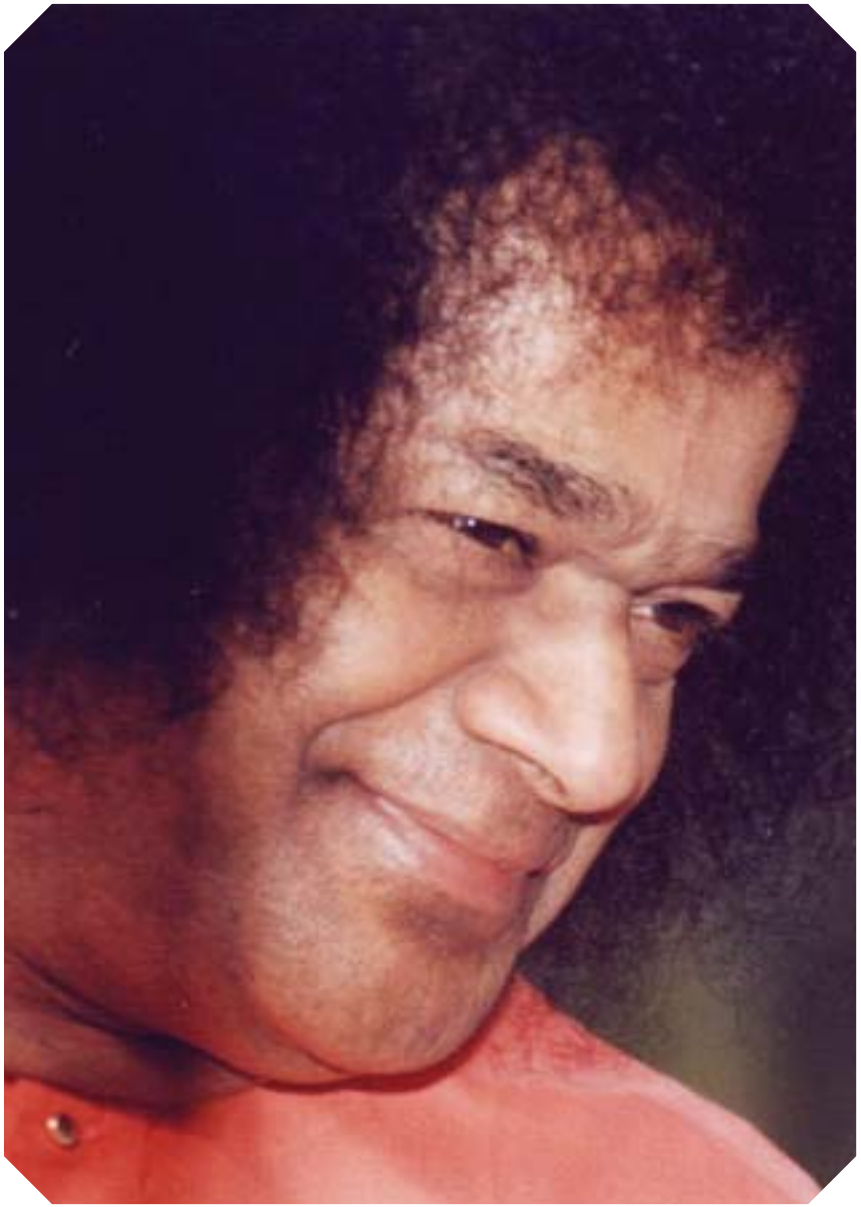
El fumar, consumir drogas (no medicinales) de la clase que sea, tomar bebidas alcohólicas y los alimentos no vegetarianos están prohibidos en el ashram. No se permite la entrada al ashram a personas en estado de embriaguez.

Armonía y orden

Sírvanse observar SILENCIO y mantener a los niños bajo control. El cantar bhajans en voz alta en grupo o individualmente No está permitido en los espacios abiertos ni en las habitaciones residenciales. Sírvanse no hacer amistad con extraños ni alentarlos a desarrollar relaciones comerciales con ustedes.

Las damas y caballeros no deben mezclarse, a menos que sean familiares cercanos.

Sírvanse no hacer caso de aquellos que pretenden tener estrecha



"Vengan a mí deseosos de aprender, de progresar, de ver a su propio ser en mí. Yo los acogeré con toda seguridad y les mostrare el camino..."

Actividades

DIARIAS	
5:00 am	Omkar y suprabatam
9:00 am	Darshan
5:00 pm	Bhajans*
DOMINGOS	
9:00 am a 5:00 pm	Bhajans*

* horario sujeto a cambio
(estas actividades se describen más detalladamente en la página 24).

Disciplina

Observen las mismas disposiciones que en Prashanti Nilayam (pág. 20).

Las damas que sean hospedadas en el hostal contiguo a la residencia estudiantil masculina y cuyas habitaciones den hacia las habitaciones de los estudiantes, deberán cubrir sus ventanas con algún tipo de tela, evitando así situaciones indecorosas que pudieran perturbar la estricta disciplina mental que Baba desea que estos jóvenes desarrollen.

KODAIKANAL

"El amor es Dios, Dios es amor. Donde hay amor, allá está Dios"

Vía de acceso

La distancia entre Bangalore y Kodaikanal es de aproximadamente 400 km. Se recorre en automóvil en un tiempo promedio de 14 a 16 horas.

Puede asimismo, viajar por avión desde Bangalore a Madurai o a Coimbatore y continuar por carretera por 2 ó 3 horas aproximadamente hasta Kodaikanal.

Alojamiento y alimentación

En el pueblo podrá conseguir alojamiento y comida adecuados a sus posibilidades.

Facilidades

En el pueblo encontrará agencias de bancos, oficina de correo y telégrafo, hospital, teléfonos públicos y tiendas que expenden artículos de uso corriente.

Clima

Kodaikanal es fresco. Durante el verano la temperatura puede variar entre 11°C y 20°C y durante el invierno entre 8°C y 17°C.

Introducción 1

Sai Baba en otros ashrams 8

"Dios está aquí, allá, en todas partes, Dios está en todos y en todo"

"...Cada uno de ustedes debería preguntarse a sí mismo: "¿Qué es lo que me llevo de regreso? ¿Qué es lo que conseguí a cambio de todos los inconvenientes que soporté al venir a este lugar?..."

nuestra inteligencia y cuando podemos coordinar estas tres cualidades dentro nuestro, entonces obtendremos paz, satisfacción y bienaventuranza.

No estamos comprometidos en este proceso coordinado. Mientras estamos en América, pensamos que queremos hacer el viaje a la India, no importa cuán distante esté, para conseguir progreso espiritual; por lo cual venimos aquí. Pero no tratamos de coordinar nuestro pensar con nuestro accionar para conseguir lo que queremos de este lugar. Par vivir una vida sin objetivos, pueden hacerlo en cualquier lugar donde ustedes vivan. ¿Debemos atravesar toda esta distancia para conseguir este progreso espiritual que buscamos y a pesar de eso no poder obtenerlo porque no coordinamos nuestras palabras y nuestros pensamientos con nuestras acciones?

La gente que pertenece a cierto país, habiendo nacido en ese país, tanto por la cultura y tradición de ese país y por el honor de tal país, debería hacer un esfuerzo para conseguir dignidad y respeto para tal país. La gente dice que viene de América o de India y se les pregunta: "¿esto es lo que significa América, o esto es lo que significa la India?"; todo el nombre y la dignidad de tal país depende de ellos; sube o baja según la conducta y el comportamiento de esta gente. La historia de una nación, o sus tradiciones, dependen del comportamiento y la conducta de sus ciudadanos.

Aquellos que vienen de países occidentales están muy ansiosos de lograr resultados inmediatos y buenos resultados. Pero al mismo tiempo no realizan ningún

El servicio 5

"El servicio debe emprenderse no por el bien de Sathya Sai, ni siquiera por el bien de la sociedad. Es pura y esencialmente para su propio beneficio, lo hacen para transformar sus vidas"

Servir a otros es un privilegio. Aproveche las oportunidades que se le presenten. Comprométase con espíritu de humildad y sin ostentación. Cultivar esta actitud es fuente de felicidad y fortalecimiento espiritual.

En el ashram hay diferentes sitios en los cuales podemos prestar servicio tales como: la panadería, la cantina, la tipografía y donde la necesidad lo requiera.

Salida de Prashanti Nilayam 6

Transformen sus corazones en Prashanti Nilayam, Yo gustoso estaré allí"

Reserve con anticipación, en la línea de taxis sugerida por el ashram, el transporte que lo llevará de regreso a Bangalore. El costo del taxi puede compartirse con otros devotos que salen el mismo día.

Al desocupar su cuarto asegúrese de cumplir con las indicaciones que se detallan en el Código de Conducta del ashram.

Al momento de partir diríjase a la Oficina de Relaciones Públicas donde será anotado en el registro de salida.

felicidad y bienaventuranza en sus propios corazones. Sientan en sus corazones que Swami es su padre, Swami es su madre. Si ustedes pueden concebir tales ideas, entonces ustedes serán felices y Swami será feliz.

"Después de mi darshan, busquen siempre un rincón tranquilo donde puedan estar en silencio y disfrutar la plenitud de Mis bendiciones. El que Yo camine entre ustedes es un don ansiado por los dioses del más alto cielo y, ¡he aquí, que ustedes reciben esta Gracia a diario!

Sean agradecidos. Estas bendiciones que reciben tendrán sus resultados a su debido tiempo. Pero también recuerden, que al que se le da mucho, mucho se le exigirá"

otorgada por cita o por recomendación, sino enteramente de acuerdo a Su Voluntad Divina. Sólo Él conoce el momento apropiado para cada uno, por lo cual es nuestro deber esperar.

Deberá mantener el más absoluto silencio mientras permanezca sentado en la fila esperando la distribución de las fichas, como también antes y durante el darshan. Utilice este tiempo en forma beneficiosa repitiendo interiormente el nombre de Dios (japa, namasmarana), meditando o leyendo enseñanzas de Bhagavan u otros temas de carácter espiritual.

Para entregarles cartas a Baba será suficiente con estirar el brazo sosteniéndolas. Si es Su voluntad, las tomará o indicará que nos acerquemos, en el caso de que estemos un poco alejados. No debe de pararse o arrodillarse ya que bloqueará la vista de otros y los privará de contemplar al Avatar.

Si los integrantes de un grupo desean estar juntos durante el darshan, deberán todos reunirse previamente para luego sentarse en una misma fila. No reserve puestos ni haga señas o llame a integrantes que lleguen con retraso. Estos se sentarán separados, donde los voluntarios (sevas) les indiquen.

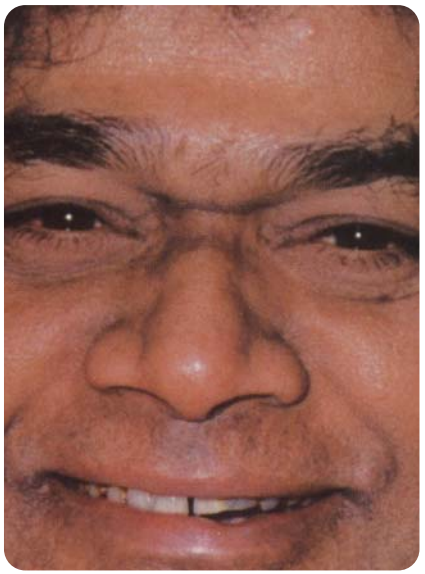
No corra para ser el primero en formar fila ni se abra paso a través de las personas peleando por espacio, es innecesario y contrario a la disciplina espiritual.

Si lleva un niño al darshan y éste comienza a llorar o hace ruido incesantemente, deberá sacarlo fuera del área del darshan, por lo cual se le recomienda sentarse cerca de una salida. Podrá reservar el puesto y regresar a él cuando el niño se haya tranquilizado, solamente si lo hace antes de que Baba se halle presente.

Absténgase de atropellar a otros por alcanzar los pies de Bhagavan, o tocarlos sin Su consentimiento. Deberá en todo momento, regular la devoción con la disciplina practicando, además el control de las emociones.

yo no solamente estoy en la forma aquí presente de Sai Baba, a pesar de que ésta es central, pero también me encuentro escondido en cada uno de ustedes y en los demás.

¿Pueden encontrarme en ellos? ¿O los distraen sus características externas y hábitos? Busquen profundamente. En los ojos que me aman y me anhelan también recibirán mi darshan. Honren y aprendan de los devotos. Aquí hay muchos buenos ejemplos. Acepten mi gracia de cualquier fuente que provenga. Reciban mis bendiciones y mi amor.



"Vengan a Mí deseosos de aprender, de progresar, de ver a su propio ser en Mí. Yo los acogeré con toda seguridad y les mostraré el camino. Serán realmente bendecidos. Tráiganme sus corazones y ganen Mi corazón. Ni uno de ustedes es un extraño para Mí. Tráiganme sus promesas y Yo les daré Mi promesa. pero primero cuiden de que su promesa sea genuina y sincera. Cuiden que su corazón sea puro... esto es suficiente"

La merienda consiste en café y té con leche acompañados de salados y dulces indios.

La cena, además de lo antes mencionado, incluye generalmente tallarines con vegetales.

En la cantina no se maneja dinero. Se utiliza un sistema de cupones los cuales se compran en la taquilla correspondiente cerca de la cantina.

Cantina occidental

En la cantina occidental se paga con dinero en efectivo, según el consumo. Allí se sirven alimentos al estilo occidental

Panadería

Se expenden varios tipos de panecillos, tortas, galletas y en ocasiones papas asadas y pizzas.

Víveres

En las tiendas dentro del ashram se expenden frutas, vegetales, queso, jugos, refrescos, nueces, leche en polvo, mantequilla, helados y otros. Encontrarán, además, un puesto permanente de cocos.

FACILIDADES

"Os doy lo que quieren hasta que empiecen a querer lo que he venido a darles"

Tiendas

Las tiendas del ashram expenden artículos básicos en general, de aseo personal, ropa india, lencería, alimentos, papelería, fotografías de Sai Baba, audiocasetes de cantos devocionales, incienso y otros.

Su horario de atención al público es al finalizar los bhajans de la mañana y de la tarde, por una hora y media aproximadamente.

Lavado y planchado de ropa

Los lavanderos (dhobis) recogerán la ropa en la puerta de los galpones y apartamentos y la devolverán al día siguiente. Estos portan un carnet numerado. Es aconsejable recordar este número y entregar la ropa siempre a la misma persona para prevenir confusiones. La tarifa es regulada por el ashram y el precio es módico. Evite entregar prendas finas o delicadas.

Viajamos a Prashanti Nilayam por la gracia que nos concede Bhagavan Sri Sathya Sai Baba. Él nos brinda una oportunidad excepcional de estar ante Su Divina Presencia. Vayamos dispuestos a obtener el máximo beneficio de nuestra peregrinación, dejándonos conducir por Él, y esforzándonos en nuestra disciplina espiritual.

Aquellos devotos que viajan en grupo deberían reflejar, asimismo, la devoción y el amor que sienten por el Señor cumpliendo con la disciplina que hayan establecido entre sí antes de viajar a la India.

Este pequeño manual tiene como finalidad el facilitar el viaje a la India, orientar en relación a las necesidades básicas al viajero y familiarizarlo con las normas de conducta a seguir dentro del ashram.

EQUIPAJE

"Reduzcan el equipaje que llevan en el viaje por la vida. Recuerden: Todo lo que no son 'ustedes' es equipaje"

Lleve un equipaje liviano cuidando de no exceder los 20 kg. de peso permitido a cada pasajero. La tarifa por kilo de exceso es elevada y no todas las tarjetas de crédito son aceptadas en los aeropuertos.

Lleve un equipaje fácil de transportar. En Europa y otros continentes hay países cuyos aeropuertos no tienen personal disponible para cargar maletas y estas quedarán bajo su completa custodia y responsabilidad.

Ponga especial cuidado en el tamaño y peso de su equipaje de mano, el cual debe consistir en una sola pieza, según normas de la IATA, evitando que éste exceda a los 5kg. de peso o que su tamaño impida su ubicación debajo del asiento delantero o en el compartimiento sobre el asiento del avión.

Identifique correctamente sus maletas y equipaje de mano, indicando su nombre, destino final, dirección y si fuese posible, un número de teléfono donde ser localizado. En caso de extravío, esto permitirá que el equipaje sea

GRUPOS Y DISNTINTIVOS

"La disciplina es el distintivo de una forma acertada de vivir"

Cada país elabora un distintivo para los viajeros, el cual tiene la función de identificarlos como grupo. Es recomendable usar los colores patrios o un símbolo por el cual se pueda identificar rápidamente la nacionalidad del grupo.

Cuando coincidan en el ashram diferentes grupos provenientes de un mismo país, podrían diferenciarse entre sí utilizando distintivos con fondos de diferentes colores o añadiendo algún detalle que los distinga.

Las autoridades del ashram consideran como grupo aquel que se forma en su país de origen y no dentro del ashram. Por lo tanto, acatando sus normas internas, debemos disciplinadamente formar los grupos antes de emprender el viaje a la India y seguir las pautas recomendadas por la Organización, con el fin de proceder acertadamente en todo momento y circunstancia.

Los líderes de distintos grupos provenientes de un mismo país que coincidan en el ashram, podrán acordar reuniones en conjunto, devocionales, de servicio, sathsangas, etc., propiciando el acercamiento, la unión y la armonía de todos.

Líder del grupo de México en India

El criterio que se debe considerar para la selección de las personas que van a ser líderes del Grupo de México en India es el siguiente:

1.- Se dará prioridad a las personas que tengan un puesto en la Fundación Sri Sathya Sai de México, en este caso las personas con puestos de mayor jerarquía tendrán preferencia.

2.- En caso de llegar grupos organizados desde su lugar de origen, se les solicitará que nombren un líder para coordinarse con el líder del grupo de México en ese momento y / o con el líder o los líderes de otros grupos.

Por seguridad, se le recomienda llevar siempre resguardados sobre su persona el dinero, el pasaporte y la visa, conservando a la mano el efectivo para sus necesidades inmediatas.

Artículos Recomendables

- artículos de aseo personal
- toallas
- sábanas y fundas
- cuchillo para pelar y picar frutas (llevarlo dentro de la maleta)
- impermeable liviano estilo poncho
- protector solar (si tiene piel sensible)
- repelente para mosquitos
- reloj despertador de viaje (con alarma suave)
- implementos de costura e imperdibles
- jabón para lavar (en panela)
- linterna pequeña con pilas
- cuerda de nylon (aproximadamente 20mts. de largo)
- candado de combinación
- bolsitas para basura
- ganchos y pinchos para colgar ropa

"Reduzcan necesidades, vivan en forma sencilla, ése es el camino a la felicidad"

La corriente eléctrica en la India es de 230-240 voltios y 50 ciclos de AC. Verifique previamente la corriente utilizada por los aparatos eléctricos que lleve consigo.

Si sus aparatos funcionan a 115-130V, es necesario llevar consigo un invertidor de corriente diseñado para los viajeros.

VESTIMENTA DENTRO DEL ASHRAM

"El Señor ama lo interior, no lo exterior, pero no por eso ustedes deben descuidar lo segundo"

Se deberá llegar al ashram vistiendo la ropa adecuada. El aseo y la buena presencia deberán ser factores permanentes.

El recato y el pudor deberán estar siempre presentes inclusive en los momentos de descanso y aseo personal en las áreas de alojamiento (cuartos y galpones).

Registro y Alojamiento

"La gracia es derramada sobre aquellos que la buscan.
Toquen y se les abrirá, pidan y se les servirá el alimento,
busquen y el tesoro será suyo"

Existe un estricto control de los visitantes, por lo que, al momento de su llegada, deberá dirigirse directamente a la Oficina de Relaciones Públicas para registrarse y recibir un comprobante que le permitirá solicitar alojamiento en la Oficina de Acomodación. Este comprobante será exigido para renovar periódicamente su alojamiento, por lo cual se deberá guardar cuidadosamente.

El líder de grupo entregará en la Oficina de Relaciones Públicas los pasaportes de todos los integrantes junto con original y copia de la planilla de visitantes debidamente llenada.
A efectos de la asignación del alojamiento, el líder de grupo especificará cuáles son las familias, las damas y los caballeros para obtener registros separados y ser acomodados según corresponda. También, es importante especificar si hay personas con algún impedimento físico o que padezcan alguna enfermedad grave.

Es fundamental para quienes van a la presencia de Bhagavan, alojarse dentro del ashram. Buscar un 'mejor' alojamiento fuera, es privarse de una oportunidad única de impulsar su proceso espiritual. Prashanti Nilayam es un gran salón de clases donde el Maestro Divino facilita las herramientas y circunstancias necesarias para el avance que requerimos en ese momento. Es un proceso purificador que nos enfrenta continuamente con nuestras fallas y debilidades. Su método de enseñanza nos va transformando a través del autodescubrimiento, por lo cual las dificultades o incomodidades que, tal vez, enfrentemos en el ashram, deberán ser bienvenidas y consideradas como parte importante de la disciplina espiritual (sadhana).

MEDICAMENTOS

Incluya en su equipaje:

· medicamentos personales que de acuerdo con su experiencia puedan ayudarle a superar transtornos de salud producidos por el cambio de clima, alimentación y hábitos: acidez, gripes, fiebres, diarreas, estreñimiento, etc.

· medicamentos prescritos de uso continuo o por tratamiento; asegúrese de llevar las cantidades necesarias para su estadía medicamentos e implementos de primeros auxilios: gasas, adhesivos, desinfectantes y cicatrizantes.

"El amor es mi medicina y puede curar las enfermedades del cuerpo y del alma"

en la pureza de los pensamientos de las personas que los preparan y los sirven. En la cantina del ashram, la comida es preparada por devotos entonando mantras y cantos devocionales.

Debido al calor y la excesiva traspiración, el organismo podría presentar síntomas de cansancio y disminución de las fuerzas. En las farmacias de Bangalore podrá conseguir un complejo de sales llamado Electral, el cual es de gran efectividad para eliminar dichos síntomas. Deberá tomarse siguiendo las indicaciones y prestando atención a las contraindicaciones. También se puede adquirir dentro del ashram.

AEROPUERTO INTERNACIONAL

"La disciplina deberá seguirnos como una sombra inseparable"

Los aeropuertos internacionales a los que se pueden llegar durante el viaje, son los de Mumbai (antes Bombay), Madrás o Delhi. Siga las instrucciones del líder si viaja en grupo. Manténganse unidos, sobretodo en el momento de pasar por inmigración y aduanas.

Recoja y esté pendiente de su equipaje. El líder del grupo orientará en relación a los cargadores de maletas y la tarifa justa a pagarles por el traslado de éstas hasta el taxi o el autobús (antes de viajar, pregunte a alguien que ya lo haya hecho cuál es la cantidad en rupias que se considera como una buena propina, de esta manera evitará dar demasiado o muy poco a los cargadores de maletas). Cada viajero es responsable de su equipaje en todo momento.

Si lleva cámara de video o aparatos electrónicos, deberá declararlos en la aduana. Por ser este proceso lento, lo cual atrasará a todo el grupo, se recomienda no llevar este tipo de artículos a menos que sea indispensable.

En los aeropuertos NO está permitido tomar películas ni fotografías.

En el aeropuerto encontrará taquillas de venta de boletos para el taxi o autobús que lo trasladará al Aeropuerto Nacional (utilice por su seguridad, siempre transporte autorizado).

Cambio de moneda

"Los principios del dharma (acción correcta) no cambiarán para acomodarse a las conveniencias del hombre. El dharma es inmutable"

Antes de salir del aeropuerto internacional en la India es aconsejable cambiar dólares a rupias -moneda oficial del país-, solicitando algunos billetes de baja denominación tales como de 5, 10 y 20 rupias, lo cual será de utilidad para el pago de propinas y gastos menores.