

Parte 3
**Guía de información y comportamiento para los participantes
extranjeros en los Programas de Meditación**
-Actualizado Octubre 2009-

1. ACERCA DEL COMPORTAMIENTO RESPETUOSO

Los participantes en el Programa de Retiros de Meditación en Nueva Delhi somos huéspedes en un país extranjero. Por lo tanto, se nos pide que durante nuestra visita observemos con las demás personas presentes la mayor corrección, un comportamiento respetuoso, disciplina y cortesía. En el edificio y en las habitaciones donde nos alojamos debemos ser respetuosos, amables y amorosos con todos los participantes en el programa, y detenernos a pensar en el efecto que puedan causar nuestras acciones y comportamiento en los demás participantes, ya que todos asistimos a este sagrado peregrinaje tras una larga espera, un esfuerzo de ahorrar y un anhelo por esta oportunidad. No debemos hacer nada que distraiga o moleste a los demás en su deseo de obtener el máximo beneficio del valioso tiempo que pasamos a los pies del Maestro.

PRESERVAR EL AMBIENTE DE TRANQUILIDAD

Estar en la divina presencia del Maestro es una oportunidad única y de suprema importancia en la vida de un discípulo. Ya que se nos ha concedido este tiempo lejos de nuestras obligaciones cotidianas, aprovechemos al máximo este ambiente propicio de Ashram en la sagrada presencia del Maestro, para reducir al mínimo las conversaciones con los demás en nuestras *habitaciones, horas de comer y momentos después de recibir Darshan del Maestro*. Un comportamiento moderado y menos comunicación verbal, no sólo contribuirán a nuestra meditación sino también ayudarán a que no perturbemos involuntariamente el Simran de los demás.

“Todos deben estar sentados en el salón de meditación 15 minutos antes de que empiece el programa. Nadie debe hablar en el salón de meditación. Durante el tiempo que estemos sentados allí, todos debemos desarrollar amor por el Maestro. Debemos pensar sobre lo que el Maestro haya dicho e incorporarlo a nuestras vidas; entendiendo que eso es lo que nos corresponde hacer.

Esta instrucción es válida para todos, sangat local (India) y para los amados que vienen del extranjero.

Hemos venido hasta aquí por amor hacia el Maestro. Hemos gastado mucho dinero. Hemos hecho uso de nuestro valioso tiempo para venir hasta aquí. Vengan y saquen provecho del mismo, ganen la riqueza del Naam y regrésense. Hemos venido hasta aquí, saquemos el máximo provecho. Entendamos el Satsang y moldeemos nuestras vidas de acuerdo a su contenido. Esta es la razón por la cual debemos sacar el máximo beneficio del Satsang y de este programa.” (Sadhu Ram)

PARSHAD

Nuevas pautas para bendición de Parshad en la India y en las Giras Mundiales.

El Maestro ha dado nuevas y claras instrucciones acerca del procedimiento que se debe seguir cuando los amados desean pedir que se les bendiga algo para Parshad. El deseo del Maestro es que estas indicaciones se apliquen en India y en las giras mundiales. Estas instrucciones se refieren específicamente a las filas de Darshan (cuando el Maestro entra en el salón de meditación, en el langar, en el Ashram y demás lugares) donde los amados solían presentarle algunos objetos personales al Maestro para que El al pasar; los bendijera.

Las nuevas instrucciones son:

1. Los amados **NO** deben presentarle directamente al Maestro ningún objeto o comestible para que El lo bendiga al pasar. **No debe haber ninguna bendición de Parshad durante las filas de Darshan,**

las caminatas del Maestro o cuando El entre al Salón de Meditación, Langar, etc.

2.Los organizadores del Programa deben designar un lugar central (una mesa) con uno o varios sevadares encargados de recibir y distribuir los artículos que los amados desean que sean bendecidos.

3.Lo que se desee hacer Parshad, debe entregarse al sevadar al menos una hora antes de la llegada del Maestro. A los amados que deseen entregar algo después de este momento se les pedirá esperar a la próxima sesión de Satsang.

4.Los artículos que se bendecirán serán únicamente comestibles, medicinas y chales de meditación. No se deben presentar objetos como libros, fotografías, joyas, cosméticos, juguetes etc.

5.El Maestro ha hecho mucho énfasis en que los amados **controlen con mucha atención los ingredientes de los comestibles y de las medicinas; y se aseguren que estos no contengan ingredientes no vegetarianos o intoxicantes.**

6. Parshad (solo aquellos artículos mencionados en el punto Nro. 4) deben estar bien empacados en una bolsa plástica o celofán transparente, con el nombre del propietario escrito claramente. Se deben entregar solo paquetes con cantidades pequeñas. Para aumentar la cantidad; dicho parshad se puede rendir con mas cosas una vez sea bendecido.

7.El Parshad se debe bendecir SOLAMENTE una vez.

8.Por favor tengan en cuenta que el parshad que los amados deseen que el Maestro les bendiga en otras oportunidades, como durante las entrevistas privadas etc. no necesita tener una etiqueta con el nombre, pero debe seguir todos los demás requisitos mencionados en los puntos 4, 5, 6 y 7.

Se agradece y aprecia vuestra gentileza en el entender y cooperar con estas pautas.

Los Maestros dicen que cuando queramos tener suficiente cantidad de parshad para repartir entre los amados del Satsang y los miembros de la familia, podemos añadir algo extra como nueces o cereales, y ese alimento también se convertirá en parshad para los amados que nos esperan de regreso con el anhelo de recibir parshad del programa de la India.

LOS VIAJES CON EL MAESTRO EN LA INDIA

Viajar con el Maestro en la India es una gracia muy especial. Si forman parte de un grupo que viaja con el Maestro a un sitio de Satsang en la India, se les ruega observar la mayor cortesía y sencillez durante el viaje. Cada momento del viaje debe utilizarse para hacer el Simran y nuestro comportamiento debe ser respetuoso y disciplinado. Se nos pide que evitemos aglomerarnos alrededor del Maestro en los aeropuertos, en las estaciones de tren o de bus, y evitar demostraciones de afecto o devoción por El en público. Es deber de quienes viajan con El permitirle pasar desapercibido y transitar cómodamente por los lugares públicos.

INTERACCION SOCIAL Y REGALOS

El Maestro ha aconsejado en los términos más enfáticos que los participantes extranjeros no deben mezclarse ni interactuar socialmente con los miembros del sangat de la India. Por tanto se les ruega que tampoco traigan ni les ofrezcan regalos, ni intercambien direcciones o números de teléfono con ellos.

“Un hombre y una mujer no deben verse hablando demasiado. No debemos dedicar el tiempo que tenemos aquí para establecer contactos que culminen en relaciones matrimoniales. Esto aplica para

todos por igual, bien sea una persona de la India o un extranjero. Este es el Ajaib Ashram, dos personas del sexo opuesto no deben venir aquí para desarrollar apegos que lleven a una relación. Tampoco esta bien que ellos hagan aquí planes de matrimonio.

Porque si ellos hablan entre si, se despertaran pensamientos de lujuria.

Si ellos han decidido casarse, -decisión que deben haber tomado en sus hogares-, pueden venir aquí y recibir las bendiciones.

El esposo y la esposa deben vivir juntos en amor y armonía. Ellos incluso pueden sentarse en una misma habitación y meditar. La cosa principal es que sus pensamientos sean puros. Así sea, esposo y esposa, o cualquier otras personas que estén juntas, uno debe tener pensamientos puros. Ya sean amados de la India o extranjeros, los pensamientos son una misma cosa para todos.” (Sadhu Ram)

PARQUE

Frente al salón de Satsang hay un parque muy bien cuidado. Está bien caminar en el parque para hacer algo de ejercicio y respirar aire fresco, para luego regresar a las instalaciones interiores. Pero nadie debe sentarse en el parque ni recoger flores de allí. Si queremos sentarnos al aire libre, podemos utilizar la terraza del edificio donde nos alojamos.

COMPRAS Y ENCARGOS

“Primero que todo; nadie debe salir a comprar nada. Si necesitan algo deben decírselo a los sevadares y ellos irán y lo traerán”. (Sadhu Ram)

Se asume que entendemos, valoramos y tenemos muy presente que hemos hecho este largo viaje con el fin de obtener la riqueza valiosa del Naam y por tanto, debemos utilizar todo nuestro tiempo y energía sabiamente y con este único propósito. Salir del programa para ir de compras y de paseo es algo que no debe hacerse durante el programa. Maharaj Kirpal Singh Ji solía decir que si nosotros recordáramos a Dios durante tres días seguidos, El nos levantaría el velo y nos daría su Darshan. Y es con ese propósito que se organiza el programa.

Se espera que todos los participantes en el Programa traigan todo cuanto necesitan para su estadía y no hagan planes para comprar cosas en la India. Por favor presten especial atención a sus necesidades de cosméticos, artículos de baño y cualquier otra cosa de uso ocasional, en vez de pensar en comprarlos durante el programa. Se pueden encargar cosas absolutamente necesarias como medicinas o artículos que nos hagan falta por pérdida o demora en la llegada del equipaje, algo de ropa o pequeñas cantidades de comida para Parshad. Por favor no pidan grandes cantidades de cosas para llevar a casa. Esto no es considerado respetuoso y puede también abrumar a los sevadares que deben salir repetidamente a comprar las cosas. Por favor pida solamente aquello que necesita para su estadía en el programa, solo aquello que le permita sentirse bien y saludable durante el programa y algunas pequeñas cosas para llevar a casa como parshad. Solamente se pedirán cosas el primer día, antes de la llegada del Maestro o el ultimo día; después de que el Maestro se haya marchado. Por favor planee con anticipación lo que desea y necesita.

Las medicinas que se necesiten para tratar un malestar que se presente durante el programa, se pedirán de inmediato, cualquier otra medicina que no sea urgente se pedirá el día antes o después del programa.

Pregunta: Cuando el Maestro dice: Si los amados necesitan algo deben contactar a un sevadar y el sevadar se lo traerá, pueden los amados pedir cualquier cosa o hay alguna restricción?

Maestro: Algo pequeño y necesario, no todo. Algo que requieran durante su estadía aquí y lo poquito que deseen llevar de regreso a casa. Un poquito de cosas para comer o algo así, eso lo pueden llevar.

Los amados han venido desde muy lejos, pueden llevar un poquito de parshad.

Pregunta: Quisiera saber si la compra de cosas debe hacerse durante el programa o antes de Tu llegada y después de que te marches?

Maestro: Participaremos en el Programa, por consiguiente; solo antes de que este comience o al final de la estadía de los amados. Si tienen tiempo antes del programa, se puede pedir en ese momento. Pero el Programa se debe seguir. Hemos venido desde muy lejos, uno no debe faltar al programa. Participen en el Programa.

Pregunta: Tengo una pregunta; esto puede abrir la puerta a grandes compras. Para algunos un diamante es una cosa pequeña, para otros un dulce es una cosa pequeña. El espectro es muy amplio.

Maestro: "Si alguien desea puede llevar de aquí una pequeña cantidad de algo de comer. Si alguien ve aquí ropa mas económica, y la puede llevar, eso está bien. **Solamente, comestibles y prendas de vestir**".

FORMA CORRECTA DE VESTIR

La forma de vestir durante el programa en la India debe ser sencilla y respetuosa, como corresponde a las tradiciones culturales y espirituales de nuestros anfitriones en la India. Los vestidos deben cubrir todo el cuerpo y ser anchos para mayor comodidad en el momento de meditar. Los vestidos muy tallados al cuerpo o con escotes, los pantalones cortos, vestidos sin mangas o propios de baño, no son apropiados. A las mujeres se les pide que se cubran la cabeza con un chal o una bufanda cuando estén en la presencia del Maestro a la hora del Satsang. Los vestidos y la indumentaria debe tener una apariencia modesta. Debemos estar bien cubiertos todo el tiempo, incluso en las habitaciones en donde nos alojamos.

SALON DE SATSANG

"Todos deben estar sentados en el salón de meditación; 15 minutos antes de que empiece el programa. **Nadie debe hablar en el salón de meditación. Todos debemos desarrollar amor por el Maestro mientras estemos sentados allí.**" (Sadhu Ram)

Se pide a todos no dejar sus pertenencias en el salón de Satsang al término del programa del día, y llevarlos hasta sus habitaciones. El Maestro ha pedido que no utilicemos nuestras pertenencias para reservar sitio en el salón de Satsang a todo lo largo del programa, sino que demos a los demás la oportunidad de sentarse también adelante. El Maestro ha dicho que a El le gusta ver a todos los amados cerca al menos una vez durante el programa. Si retiramos nuestras pertenencias al término del día, se facilita limpieza del Salón.

Se ruega a todos guardar silencio y hacer Simran en todo momento mientras estemos en el Salón de Meditación, y muy especialmente después que el Maestro se haya retirado del Salón al término del Satsang y las sesiones de Meditación.

Durante las sesiones de canto de bayanes, se pide a todos dar una oportunidad a los demás.

Hombres y mujeres deben sentarse en lados separados del Salón de Satsang. Por favor respeten la línea divisoria. Los niños pueden sentarse con sus padres.

Los amados de estatura alta o quienes utilizan sillas y varios cojines para sentarse en el Salón deben ubicarse de tal modo que no obstaculicen la vista de los demás o a las personas de menor estatura sentados detrás de ellos. Como un acto de cortesía, por favor ubíquense en los lados o en la parte posterior del Salón.

Quienes utilicen cámaras o equipos de filmación deben ubicarlos en un lugar donde no se obstaculice la visión del Sangat.

Todos los amados deben amablemente entender y respetar la santidad del salón de meditación. El salón de meditación es solo para el Satsang y la meditación. No debemos hacer terapias de estiramiento, masajes o fisioterapias en el salón. De igual manera, el salón no debe utilizarse como zona para dormir. Todos los amados extranjeros cuentan tienen asignada una habitación y una cama cómoda para descansar. Nadie debe tratar de meditar durante toda la noche sin descansar en su habitación por al menos cualquier hora.

ALOJAMIENTO:

En los programas, durante la meditación, el Satsang y el langar; hombres y mujeres deben sentarse en zonas separadas. Hombres y mujeres, incluyendo parejas; serán alojados en habitaciones separadas.

2. INFORMACION

LANGAR

El Maestro ha dado instrucciones a los sevadares del Langar de participar también en los Satsangs y las sesiones de meditación y no dejar de asistir por motivos del seva; por lo tanto, para mayor facilidad de ellos se ha hecho un horario de Seva. Esto significa que las comidas se servirán aproximadamente media hora después de las sesiones de meditación y Satsang. Por favor acudan a comer tan pronto escuchen la campana, y coman sin demora para facilitar la limpieza.

DIETA ESPECIAL

Si alguien tiene alergia a los lácteos o a las harinas, se le pide informar con antelación para que se hagan los mejores esfuerzos de proporcionarle lo más adecuado a su dieta. Siéntase con toda libertad de informar a los organizadores sus necesidades especiales, para que pueda estar sano y cómodo durante el programa. Es responsabilidad de cada uno verificar cuidadosamente que la comida ofrecida cumple con las necesidades personales de su dieta especial. Los sevadares harán todo esfuerzo posible de proporcionarles alimentos acordes con su dieta, pero cada quien debe responsabilizarse de verificar y controlar que la comida se adapte a su caso personal.

ENTREVISTAS & DARSHANS

Dependiendo del tamaño de cada grupo, se organizarán entrevistas o darshans de grupo. Por favor asista solamente a UNA entrevista o darshan. Nadie debe hacer preguntas sobre cosas del mundo. Sólo deben hacerse preguntas cortas sobre meditación y Simran.

SEVA

Los amados de fuera de India pueden colaborar con varios sevas durante el programa como por ejemplo:

- Servir alimentos en el langar
- Lavar platos y limpiar las instalaciones
- Ayudar con las dietas especiales
- Aseo de las habitaciones y los baños

A quienes desean participar en estos sevas se les pide inscribirse en las listas de seva.

El Maestro nos recuerda que el mayor propósito y el mayor seva es el de la meditación. Es una buena cosa desear hacer algún seva físico, podemos participar en los diferentes sevas, pero debemos hacer solo la cantidad de seva que nuestro tiempo disponible nos permita y que no consuma toda nuestra

energía, nos debilite o nos cause enfermedad. Nuestros mayores esfuerzos deben ser para la practica de la meditación.

HABITACIONES

La limpieza de las habitaciones es muy importante para mantener la salud durante el programa. Por favor mantengan limpias y organizadas sus habitaciones. Los ocupantes de cada habitación pueden organizarse para rotarse el seva de barrer los pisos y limpiar el baño. Se les pide no guardar comida ni bebidas en las habitaciones. Las cocinas de cada piso están a disposición para preparar una merienda o una bebida, pero también deben mantenerse limpias y ordenadas en todo momento.

Hay pequeños armarios con llave en donde guardar los artículos de valor. Varias personas de una misma habitación pueden compartir el armario y asignarle la llave a una persona.

SEGURIDAD

A la zona de dormitorios tan sólo se permite ingreso a los participantes extranjeros en el programa y a unos cuantos sevadares de la India. Si observa la presencia de un extraño o nota actividades sospechosas, por favor comuníquelo de inmediato a los organizadores.

BAÑOS

Se les ruega tener en cuenta que hay una serie de baños ubicados en la terraza del edificio donde nos alojamos y son bastante espaciosos. Si le corresponde dormir en una de las habitaciones grandes, piense en utilizar los baños de la terraza cada vez que pueda, en vez de entrar constantemente a los baños de las habitaciones pequeñas, en donde los demás amados pueden estar descansando.

AGUA

El agua que se ofrece en el Langar y en las cocinas de los dormitorios es agua potable. Se puede utilizar para beber y lavarse los dientes. El agua corriente de los lavamanos no se debe tomar ni utilizar para lavarse los dientes.

LLAVES DEL AGUA

En Delhi, algunas veces se interrumpe el suministro de agua. Si esto ocurre mientras utiliza una ducha o un lavamanos, cerciórese por favor de dejar la llave cerrada para eliminar la posibilidad de inundaciones cuando regrese el agua.

MOSQUITOS

Se aconseja el empleo de mosquiteros y repelentes anti-mosquitos en los programas de abril, mayo y junio. El Programa se realiza en una zona con bajo riesgo de malaria, sin embargo, se aconseja como precaución tomar algún tipo de prevención anti-malaria. Hay medicinas homeopáticas que son efectivas y no tienen efectos colaterales. Consulte con su médico.

3. PREPARATIVOS DE VIAJE

PASAPORTE & VISA

Todos los participantes necesitan viajar con un pasaporte vigente y un visado para ingresar a la India, así como para abordar su vuelo y hacer las conexiones durante su viaje. La visa para ingresar a la India se obtiene en una Embajada o consulado de la India en su país.

VUELO DE IDA Y REGRESO DE LA INDIA

Después de recibir el permiso para asistir a un programa, los organizadores esperan que los participantes lleguen y salgan de la India en las fechas anunciadas. Las excepciones deben ser autorizadas por Daryl Rubin o Harbans Bains.

NIÑOS

Se les pide a los padres que deseen llevar a sus hijos al programa que planeen con suficiente anterioridad su viaje llevando consigo lo necesario para el cuidado y bienestar de los niños durante su estadía en India. Por favor explíquelo a los niños cual es el proposito del viaje, el beneficio que pueden obtener pasando algun tiempo con el Maestro, asi como los detalles del horario y que partes del mismo deben seguir, como participar y en general, que esperar del viaje. Durante el programa, los niños no deben ser descuidados ni desatendidos. Los padres o la persona que les ayude debe estar siempre con los niños y responsabilizarse de su cuidado y de sus necesidades.

LLEGADA AL AEROPUERTO

Si viaja por primera vez a la India y llega solo al aeropuerto de Delhi, sostenga de manera visible en la mano un libro de bayanes a la salida del muelle internacional, para que los sevadares de recibo en el aeropuerto lo identifiquen con facilidad.

VIAJE DE REGRESO

En un tablero de anuncios del Programa se informa la hora de salida de los buses o taxis que llevan los grupos y las personas al aeropuerto. Generalmente se pide tener el equipaje listo con cuatro horas de anticipación a la hora de salida del vuelo. Si no encuentra esa información, pregunte a los organizadores.

COSTO DEL PROGRAMA

El programa se realiza por la Gracia del Maestro y la participación en él no tiene costo alguno. El Maestro ha confiado a las familias que nos hospedan la tarea de ofrecer todo lo necesario al Sangat. Por favor no ofrezca ninguna donación, regalos o dinero, durante su estadía.

EQUIPAJE

Cuando empaquen su equipaje para regresar a su país, asegúrense de llevarse todas sus pertenencias. Por favor no dejen nada en la India, ya que es incómodo para los sevadares buscar el dueño de los objetos abandonados.

DIRECTORIO DE SEVADARES DE NUEVA DELHI

A todos los participantes se les distribuye, además del Directorio de sevadares en Nueva Delhi, una copia del Mensaje del Maestro sobre los Programas en la India y la presente Guía para los Retiros. Por favor lean estos comunicados antes de su viaje y viajen con una copia de los mismos. En caso de un cambio de itinerario diferente al informado a los organizadores, o de retraso en el vuelo de llegada a Nueva Delhi, por favor comuníquelo a Harvinder Rana al teléfono 91-98-11027225.

SUGERENCIAS PARA EL CUIDADO DE LA SALUD

1. Haga Simran constante. El Simran es el mejor remedio para toda enfermedad del cuerpo y del alma.
2. Cumpla con el horario del programa y descanse lo suficiente.
3. Lávese las manos después de utilizar los baños y antes de las comidas.
4. Coma poco. El consumo excesivo de alimentos ocasiona una sobrecarga al cuerpo, especialmente durante los viajes y en ambiente desconocidos.
5. Mantenga las habitaciones limpias. No guarde comida ni bebidas en las habitaciones.
6. Absténgase de visitar tiendas o los mercados de la India. Todo lo que usted compre allí, puede perturbar su tranquilidad y la de los demás.
7. Tome sus comidas solamente en el Langar. Consumir alimentos de fuera de la sede del Programa puede causarle molestias de salud y contagiar a los demás.
8. Báñese regularmente. Esto es importante en las temporadas de calor y en las situaciones de convivencia con otras personas.

9. Asegúrese de tomar suficiente agua, especialmente en los meses de calor. La deshidratación ocasiona muchas molestias de salud.
10. Descanse después del almuerzo. Para mantener la salud, aproveche las pausas de descanso que hay en el horario del programa.
11. Si se siente enfermo, descanse y consulte con un médico. Además, tome la precaución de lavarse las manos, reposar en la cama y mantener una distancia cortés de los demás amados para evitar que ellos también se enfermen. Por favor no haga seña en el Langar si se encuentra enfermo.
12. Lleve en su equipaje todas las medicinas que usted necesite para cualquier tratamiento de salud que tenga en el momento.

4. OBJETOS DE VIAJE

Por favor no viaje con demasiadas cosas en su equipaje. La estadía se limita a unos pocos días (5-7). A cada persona se le proporciona almohada, cobijas y cojines. Por favor viaje con lo mínimo de ropa y que sea acorde con la estación del año. Recuerde un chal, suéter, zapatos, sandalias, libro de bayanes, medicinas, vitaminas, toallas y artículos de baño. El espacio en las habitaciones es muy limitado, por eso trate de viajar sólo con una maleta mediana o pequeña y un maletín de mano, eso debe ser suficiente para lo que necesita durante su estadía.

DOCUMENTOS

Asegúrese de viajar con su pasaporte, visa, tiquete aéreo o copia del tiquete electrónico, dinero para cubrir sus gastos durante los viajes de ida y regreso.

ROPA

Viaje con mudas de ropa para 5-7 días del Programa y para los días de viaje. Tenga presente la ropa adecuada para la estación del año, sea invierno o verano. (Una chaqueta, un suéter, sombrilla etc.) Recuerde que puede necesitar sandalias y medias o calcetines adicionales.

MANTAS

Una manta ligera para la meditación y el descanso puede ser útil, según la estación del año y el estado del tiempo.

MEDICAMENTOS Y OTRAS AYUDAS

Viaje con los artículos esenciales para el cuidado de la salud que normalmente utiliza para mantenerse saludable y tratar malestares leves. Malestares comunes para los cuales es bueno estar preparados son: mal de estómago, diarrea, náusea, gripe, tos, dolor de cabeza, dolor del cuerpo, irritaciones de la piel, insomnio y lo exigido por su metabolismo. Tenga a la mano cosas útiles para un viaje cómodo: descongestionante, gotas de rescate, analgésicos, almohada de viaje, etc.

TOALLAS Y ARTICULOS DE BAÑO

Inlcuya en su equipale jabón, toalla, cepillo de dientes, champú, cepillo del pelo, etc.

ARTICULOS DE USO PERSONAL

Libro de bayanes, diario de meditación, esfero y papel, reloj despertador, lentes, linterna, bolsas plásticas, bolsa de ropa sucia, etc.