
GUIA DE INFORMACION SOBRE EL PROGRAMA EN INDIA Y COMPORTAMIENTO PARA EXTRANJEROS

1. Comportamiento Respetuoso
2. Información sobre el Programa
3. Preparativos para el Viaje
4. Sugerencias para su Salud
5. Objetos de Viaje

1. 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 tengamos un comportamiento respetuoso, disciplina y cortesía para con los demás participantes y pensemos 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. Aprovechemos al máximo el ambiente propicio del Ashram ante 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. Esto no sólo nos ayudará con nuestra meditación sino también ayudarán a que no perturbemos involuntariamente el Simran de los demás.

♣ PARSHAD

Se ruega encarecidamente a todos los amados que si van a presentar al Maestro alimentos para ser bendecidos como parshad, ya sea para uso personal o para los demás, traigan esos alimentos desde su país. El parshad es Gracia del Maestro y debemos aceptarlo en la forma que se nos ofrezca. 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.

♣ 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.

♣ 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

Cuando participamos en el programa de la India 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. Por ningún motivo debemos salir de compras o de paseo mientras estemos en 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 personal, en vez de pensar en comprarlos durante el programa. Se les pide encarecidamente que no hagan pedidos de cosas para llevar de regreso a su país. Esto se considera una falta de respeto y puede agobiar a los sevadares, ya que tendrán que desplazarse varias veces a conseguir cosas para nosotros. Por favor, pidan solamente lo que realmente necesitan para su estadía en el programa.

♣ 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 no son apropiados para hombres ni mujeres. 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.

♣ SALON DE SATSANG

- Se pide a todos no dejar sus pertenencias en el salón de Satsang al término del programa del día, y llevarlos hasta sus habitaciones. Los organizadores piden humildemente 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. 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.

- Al buscar un puesto en el salón debemos ubicarnos en modo tal que no obstaculicemos la vista de los amados que están detrás de nosotros. Quienes utilicen cámaras o equipos de filmación deben ubicarlos en un lugar donde no se obstaculice la visión del Sangat.

2. INFORMACION SOBRE EL PROGRAMA

♣ LANGAR

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. Siguiendo las tradiciones del Langar de los Santos, debemos guardar silencio y permanecer inmersos en el Simran durante las comidas.

♣ DIETAS ESPECIALES

Si usted padece una alergia grave a alguna comida en particular; por favor infórmeselo a los organizadores en el momento de su inscripción al programa. Se harán todos los esfuerzos posibles para proporcionarle una dieta apropiada, no obstante; es la responsabilidad de cada quien verificar cuidadosamente que la comida que se le sirve vaya de acuerdo a sus necesidades especiales.

♣ SEVA

Los amados de fuera de India pueden colaborar con varios sevas durante el programa. Los sevas incluyen Servir, Lavar platos, Limpieza, Dietas Especiales, Aseo de baños y habitaciones etc. **Si desea participar en el seva, por favor inscribese a su llegada al programa.**

♣ ENTREVISTAS Y 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. El Darshan de niños es únicamente para quienes tengan de 0 a 18 años máximo.

♣ HABITACIONES

La limpieza de las habitaciones es muy importante para mantener la salud durante el programa. Por favor mantengan limpias y organizadas sus habitaciones. 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.

♣ 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.

♣ LOCKERS

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.

♣ 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.

3. PREPARATIVOS PARA EL 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. Por favor infórmese en el Consulado local acerca de las nuevas normativas de visados.

♣ VUELOS DE IDA Y REGRESO

Después de recibir la autorización pertinente para participar en cualquiera de los programas, cada quien es responsable de comprar su tiquete en las fechas exactas que se anuncian. A quienes por algún motivo no les sea posible comprar el tiquete para las fechas estipuladas deben pedir autorización al coordinador de su zona antes de proceder a comprar el billete aéreo.

Quienes viajen a, desde o vía Estados Unidos de América o Reino Unido deben acatar las normas gubernamentales y **registrar su información personal en su reserva a través de la aerolínea antes de comenzar su viaje**. Esta normativa se conoce como **SFPD* (Programa de detalles para un viaje seguro) o API* (Información del Pasajero por anticipado)**. El no cumplir con este requisito puede resultar en la cancelación de su reserva. Por favor verifique con su aerolínea para asegurarse de que ha llenado todos los requisitos. (*Por sus siglas en Ingles)

♣ 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 propósito del viaje, el beneficio que pueden obtener pasando algún tiempo con el Maestro, así 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 son responsables del cuidado y de las necesidades de sus hijos.

♣ 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.

Todos los participantes deben marcar su equipaje (facturado y de mano) con una etiqueta. Por favor escriba su nombre en **letra clara y grande**. Esto será de gran ayuda a su llegada a la India y agilizará la distribución del equipaje a las habitaciones. Por favor marque todo su equipaje **con su nombre, no con el nombre de otro miembro de su familia**. Retire cualquier otra etiqueta o cinta que tenga su maleta y deje solo la etiqueta **nueva con su nombre**.

♣ LLEGADA AL AEROPUERTO DE DELHI

Si viaja por primera vez al programa, al salir de la zona de aduanas; lleve consigo en un lugar visible un libro de Bhayanes o una foto del Maestro para que los miembros del comité de bienvenida lo reconozcan fácilmente. Imprima también una copia del Directorio de India (que se encuentra más adelante en este folleto) y siga las siguientes indicaciones:

1. Al salir de la zona de equipajes/aduana, diríjase hacia la PUERTA 4 (WAY OUT GATE 4, en inglés) y espere en las sillas que se encuentran al lado derecho de la puerta (cerca de los teléfonos de Airtel y de WH Smith).
2. Espere dentro del aeropuerto. No salga.
3. En una hora o menos, alguien del Ashram vendrá a recogerlo. Hay muchos grupos llegando y por esta razón los coordinadores pueden tardar algo más. Si ha esperado más de una hora; por favor llame a Harbans al número de teléfono +918800318744
4. No tome un taxi ni le pida a nadie que lo lleve al Ashram.
5. Si su vuelo cambia de ruta o sufre algún retraso, por favor llame a Harbans para que le indique el nuevo punto de encuentro.

♣ SALIDA DEL ASHRAM / 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.

♣ UNA VEZ LLEGUE A CASA

Se le pide a cada participante notificar por escrito al Coordinador de Grupos para la India de su zona informando si ha llegado a casa bien y sin ninguna novedad.

4. SUGERENCIAS PARA SU SALUD

Viajar a cualquier país requiere planear atentamente los detalles para que nuestra salud no se vea afectada. Los amados que viajan a la India deben tomar las precauciones y los

cuidados necesarios para viajar a cualquier país extranjero con condiciones diferentes y clima tropical. Cada persona que participe en los programas es responsable de sus propios cuidados de salud, precauciones y necesidades para evitar cualquier riesgo. Por favor tome los pasos necesarios para asegurarse de que ha verificado y llena los requisitos y precauciones que se aconsejan para su bienestar en India. Para mayor información por favor consulte a su médico o las oficinas de salud correspondientes.

Seguir las siguientes sugerencias de salud sera de ayuda para su bienestar durante el programa:

- Haga Simran constante. El Simran es el mejor remedio para toda enfermedad del cuerpo y del alma.
- Cumpla con el horario del programa y descanse lo suficiente.
- Lávese las manos después de utilizar los baños y antes de las comidas.
- Coma poco. El consumo excesivo de alimentos ocasiona una sobrecarga al cuerpo, especialmente durante los viajes y en ambiente desconocidos.
- Mantenga las habitaciones limpias. No guarde comida ni bebidas en las habitaciones.
- 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.
- 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.
- Báñese regularmente. Esto es importante en las temporadas de calor y en las situaciones de convivencia con otras personas.
- Asegúrese de tomar suficiente agua, especialmente en los meses de calor. La deshidratación ocasiona muchas molestias de salud.
- Descanse después del almuerzo. Para mantener la salud, aproveche las pausas de descanso que hay en el horario del programa.
- 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 seva en el Langar si se encuentra enfermo.
- Lleve en su equipaje todas las medicinas que usted necesite para cualquier tratamiento de salud que tenga en el momento.

♣ TAZA PARA BEBIDAS CALIENTES / MUG

En cada habitación hay la posibilidad de preparar bebidas calientes. Traer nuestra propia taza o mug no solo ayudará a reducir el impacto negativo que tienen sobre el medio ambiente las tazas desechables sino que también le ayudaran a asegurarse de que se está tomando una precaución mas para su salud. Si lo desea también puede traer su propia taza a las horas en que se sirva el te en el Langar.

♣ BOTELLAS PARA AGUA

Se proporcionaran pequeñas botellas para tomar agua potable, así que no necesita traer más botellas. Puede llenar su botella con el agua potable que se encuentra en los botellones ubicados en las habitaciones. Recuerde por favor que beber suficiente agua es esencial para mantener Buena salud durante el programa

♣ 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.

5. OBJETOS DE VIAJE

Por favor traiga poco equipaje. La estadía es de solo unos cuantos días. A cada persona se le proporciona almohada, ropa de cama, cobijas y cojines. Por favor viaje con lo mínimo de ropa y que sea acorde con la estación del año. 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. Asegúrese de llevar consigo una copia de su reserva y del tiquete aéreo. Las autoridades de la India lo exigen para poder entrar al aeropuerto en el momento de regresar a casa y otras autoridades pueden exigirlo durante las conexiones en los diferentes aeropuertos.

Cada viajero debe llevar consigo todos sus documentos durante el viaje en los aeropuertos y también durante el transporte entre el aeropuerto de Delhi y Ajaib's Ashram. Las familias o los amados que viajen en grupo deben asegurarse de que cada uno lleve su pasaporte y una copia de su tiquete en todo momento.

♣ ROPA

Viaje con mudas de ropa adecuada para los pocos días del programa más los días de viaje. Tenga presente la ropa adecuada para la estación del año, sea invierno o verano. (Chaqueta, suéter, bufanda, paraguas etc.) Recuerde que puede necesitar zapatos, 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. (El Ashram proporcionara mantas para dormir, almohada, ropa de cama y cojines)

♣ 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: dolor 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

Incluya en su equipaje jabón, toalla, cepillo de dientes, champú, cepillo del pelo, etc.

♣ ARTICULOS DE USO PERSONAL

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