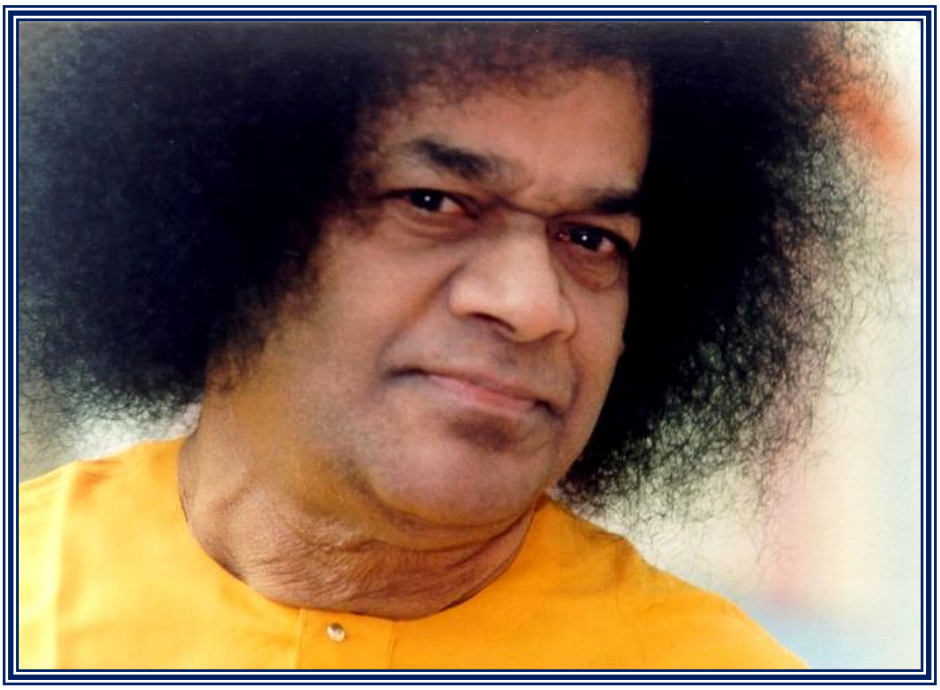
ORGANIZACIÓN SRI SATHYA SAI BABA
REPÚBLICA DOMINICANA



PROGRAMA DE
LÍMITE A LOS DESEOS

PROGRAMA PARA CÍRCULO DE ESTUDIOS

COORDINACIÓN NACIONAL ÁREA DE DEVOCIÓN
2011

CONTENIDO

Límite a Los Deseos

Introducción..... 4

1. Capítulo I Dinero
   - 1.1. Principio..... 7
   - 1.2. Apego..... 7
   - 1.3. Rasgos Indeseables del Carácter..... 7
   - 1.4. Emociones Negativas..... 8
   - 1.5. Gastos Innecesarios..... 8
   - 1.6. El Dinero como Falsa Seguridad..... 8
   - 1.7. Ejemplos y Ejercicios..... 9
   - 1.8. Meditación..... 10
2. Capítulo II Comida
   - 2.1. Principio..... 12
   - 2.2. Los Alimentos que Comemos..... 12
   - 2.3. Actitudes..... 13
   - 2.4. Rasgos Indeseables del Carácter..... 13
   - 2.5. Emociones Negativas..... 14
   - 2.6. Ejemplos y Ejercicios..... 14
   - 2.7. Meditación..... 15
3. Capítulo III Tiempo
   - 3.1. Principio 16
   - 3.2. Ejemplos y Ejercicios..... 17
   - 3.3. Meditación..... 18
4. Capítulo IV Energía
   - 4.1. Principio 19
   - 4.2. Consumidores de Energía..... 19
   - 4.3. Emociones Negativas 20
   - 4.4. Ejemplos y Ejercicios..... 21
   - 4.5. Meditación..... 22
5. Sumario..... 23
   - 5.1. Actitudes..... 23

Servicio a través de Límite a Los Deseos

Comunicación de Marco Santamaría…….. 27

Introducción y Fundamentos…… 28

6. Breve reseña del Programa de Limite a los Deseos…….. 29
7. El Servicio…….…… 31
8. Descripción…….…… 32
9. Funcionamiento Operativo …….. 32
10. Guía para Nuestro Aporte Personal
    - 10.1. Alimento…… 33
    - 10.2. Dinero…… …….. 34
    - 10.3. Energía……..…… 34
11. Significado Espiritual de Sai Seva……..... 35
12. Porqué Centros Sai?..... 36
13. Líderes Ejemplares……..... 37
14. El Sai del Servicio…….……..... 37
15. El Yoga Integral de Sathya Sai Baba…….. 38
16. Para los Centros Sai alrededor del Mundo…… 39
17. Conciencia del Atma a través del Servicio..... 41
18. Ayudar en la Misión Divina…….. 43
19. Servir a Ti Mismo, Sirviendo a Tu Prójimo…….. 34

Formularios de Evaluación…… 46

INTRODUCCIÓN

Durante los últimos años, Sathya Sai Baba ha expresado muy enfáticamente, tanto en sus discursos públicos como en entrevistas a grupos y en forma privada, que si nosotros queremos ganarnos el derecho a llamarnos devotos, debemos empezar a trabajar en la reducción de nuestros deseos personales, emociones negativas y desperdicio de nuestras vidas. Para ayudarnos en esta tarea Él nos ha dado unas directrices, y sobre la base de estas directrices se ha desarrollado el programa **LÍMITE A LOS DESEOS**, para ser estudiado en grupos o individualmente. Durante los últimos dos años, el Programa ha sido puesto en acción por los grupos y Centros Sai de EE.UU., probando ser funcional y popular.

En uno de los discursos de Baba, durante las celebraciones de Su 60to cumpleaños y la 4ta Conferencia Mundial, Él dijo "*La razón principal por la cual muchas personas se alejan de Mí, no es porque su amor por Mí haya disminuido, sino porque sus deseos no han sido realizados; no solamente eso, ellos temen que si permanecen a Mi lado, sus deseos mundanos quizás no se realizarán. Así que ellos se marchan*".

Cuán a menudo Baba ha dicho: "*Yo te daré lo que quieres esperando que llegues a querer lo que Yo he venido a darte*". Todos nosotros decimos que queremos iluminación, pero a fin de adquirir tal estado, necesitamos eliminar el apego a nuestro ego y los deseos inspirados por el cuerpo. Esto significa reducir nuestros deseos por las cosas tangibles.

Baba ha señalado que, particularmente en occidente, el despilfarro asume proporciones impresionantes y que nosotros debemos aprender cómo disciplinarnos e imponernos límites al derroche, particularmente en las áreas de dinero, comida, tiempo y energía.

Este manual ha sido redactado con la finalidad de explicar el Programa **LÍMITE A LOS DESEOS**, y mostrar cómo eliminar el despilfarro y las características negativas del ego que hacen impacto sobre los deseos.

El material básico ha sido tomado de una entrevista con Baba celebrada en enero del 1983, dedicada enteramente a este Programa; de varias entrevistas de grupos con Baba; de Sus conferencias públicas dictadas en Bombay, Whitefield y Puttaparthi durante enero del 1983, así como también algunas publicadas en el Sanathana Sarathi, más el contenido de muchas de sus charlas diarias a los devotos durante las celebraciones de Su 60to cumpleaños y la 4ta Conferencia Mundial de Noviembre del 1985.

Baba especificó, que su principal razón al darnos esta oportunidad de crecimiento, no lo hace por Su propio bien, sino por el bien de Sus devotos. Este Programa ha sido diseñado para ayudar a cada individuo y a cada familia a vivir una vida más feliz. En vez de desperdiciar la vida y sus regalos en actividades no saludables, este Programa guiará a las personas en el cuidado y utilización del dinero, la comida, el tiempo y la energía.

Él nos está preguntando a cada uno, si el desperdicio se refleja en alguna o en todas estas áreas, por la mala utilización de ellas en cosas innecesarias o dañinas, o si por el contrario están siendo utilizadas sabiamente para el beneficio de cada individuo o familia. Por otra parte ¿disponemos nosotros de suficiente dinero, comida, tiempo y energía para ayudar a otros que están en circunstancias menos afortunadas? Estas son preguntas que cada uno de nosotros debe responder, si queremos llamarnos a nosotros mismos devotos.

Con el fin de ayudarnos en el desapego de nuestro ego y de nuestros deseos materiales El nos ha dictado este programa por medio del cual podemos comenzar en una forma simple y directa a cortar el desperdicio de nuestras vidas, y entonces utilizar los ahorros resultantes en algún tipo de servicio a los menos afortunados.

Este Programa, como muchas personas han experimentado, aparenta ser muy simple y específico, sin embargo sus resultados van mucho más lejos de lo que podemos imaginar. Pero en la medida en que nos entreguemos a llevarlo a cabo, en esa medida seremos iluminados y unificados con el Dios que se encuentra en nuestro interior y en todo lo que nos rodea.

De otra forma, evitando este programa, bien sea consciente o inconscientemente, estaremos retrasando nuestra libertad. No importa cuánto nos esforcemos por alcanzar la iluminación, encontramos que ella nos elude, tanto tiempo como nuestros cuerpos se mantengan anclados por nuestros deseos a este mundo físico.

En Sus discursos durante el 60to cumpleaños, Baba mostró con Su acostumbrada Omnisciencia, que está consciente de esta situación. El remarcó el hecho de que muchos de sus devotos tranquilizan sus conciencias donando dinero a organizaciones caritativas y humanitarias, sin llevar a cabo la disciplina de eliminar el derroche en sus vidas personales, dicha disciplina es la razón primaria del Programa LIMITE A LOS DESEOS. Para esclarecer aún más este punto, Él anunció que había devuelto todo el dinero así donado a la Organización, regresándolo a los diversos Distritos con el requisito de ser usado en Servicio. El reiteró que Él mismo no necesitaba ni tendría nunca necesidad de dinero. Cuando el dinero es necesario para un proyecto particular, tal como una nueva escuela o planetario, algún devoto voluntariamente efectuaría la donación para cubrir el costo.

Ha llegado el tiempo en que nosotros debemos comenzar el trabajo en nuestras Vidas. No será fácil para nosotros descartar las viejas emociones, actitudes y programación, y esto tomará tiempo y dedicación, pero sólo si seguimos Sus directrices podemos llamarnos verdaderamente devotos.

Con el fin de hacer útil este manual para individuos y grupos de estudio, se desarrolla un capítulo para cada una de las cuatro áreas: dinero, comida, tiempo y energía. Cada uno de estos capítulos se dividirá en tres partes:

1.- **PRINCIPIO**. Se explicará cada una de las cuatro áreas de gastos junto con las emociones negativas y los rasgos del carácter, para mostrar cómo se entrelazan con los deseos que nos atan a la existencia terrenal por medio de la errónea identificación con nuestros cuerpos.

2.- **EJEMPLOS Y EJERCICIOS**. Para ayudar a identificar estas áreas en nuestras propias vidas, se darán algunos ejemplos y ejercicios. Ellos pueden ser usados como una guía para eliminar o desarrollar ciertos atributos. Es fácil ver los fallos de los demás pero es muy duro captarlos en nosotros mismos.

3.- **MEDITACIONES**. El Programa **LÍMITE A LOS DESEOS** no puede llevarse a cabo sin entregarse completamente y confiar en Dios. Se sugiere una meditación simple antes de comenzar el proceso para ayudarnos a incrementar nuestra conciencia personal y descubrir áreas ocultas en las cuales somos débiles y por lo tanto deberemos trabajar en ellas, y más importante aún, para desapegar nuestro ego y decidir como deberíamos utilizar nuestros ahorros.

Un sumario final integrará las cuatro áreas para mostrar cómo hacen impacto entre unas y otras, y por qué debemos constantemente pensar en términos de negocios entre todas ellas para que cada una pueda ser adecuadamente presupuestada.

Baba nos ha dicho, que este es un programa que está continuamente creciendo. Este manual actuará como un facilitador para ayudar a las personas a seguir.

El Programa está planificado para ser alimentado por las experiencias de los devotos, además de las citas de los discursos de **Sathya Sai Baba**.

Las guías anexas son dedicadas en principio para el uso de individuos en sus vidas personales. Sin embargo, muchos devotos lo han utilizado como un tema para los Círculos de Estudio.

Este programa ha sido utilizado en los Centros Sai y ha demostrado tener éxito, pero muchas personas han encontrado fácil practicarlo también en otros grupos. En cada reunión se selecciona un tópico para estudiarlo y luego practicarlo en la casa, comenzando con las cuatro categorías de dinero, comida, tiempo y energía, y continuando con las emociones negativas. También se escriben artículos sobre el Programa **LÍMITE A LOS DESEOS** en el SATHYA SAI NEWSLETTER que ayudan a determinar el tópico a estudiar y proveen material para discutir.

En cada reunión se reserva un periodo de meditación durante el cual cada uno se conecta internamente para pedirle a Baba que le muestre dónde necesita economizar. Algunas de las introspecciones obtenidas a menudo sorprenden a aquellos que las reciben, al igual que al resto de los miembros del grupo. De esta forma, aparecen muchos ejemplos prácticos.

En la siguiente reunión, se le pide a los devotos que compartan las formas en las cuales han utilizado las diversas sugerencias para eliminar el derroche en sus vidas. Algunos tópicos pueden requerir más de una sesión para agotar todos los aspectos de su aplicación individual. Es útil tener una persona que conduzca la sesión grupal, empleando un líder diferente cada vez.

La principal actitud que necesitamos aprender es “Tu Voluntad, no la mía”, junto a la necesaria confianza de que Dios sabe mucho mejor que nosotros mismos lo que realmente necesitamos, no necesariamente para nuestro éxito terrenal, sino para algo mucho más importante: nuestro progreso espiritual.

CAPITULO I

DINERO

1.1 PRINCIPIO

Baba ha dicho: "*Al dinero se le debe dar su propio lugar de importancia. Debe ser usado en la mejor forma posible. A causa de que ustedes no hacen el mejor uso de nada que se les otorga, ustedes no pueden entender cuál es su propósito. Deberían, por ejemplo, utilizar el poder de la inteligencia para evitar el mal uso del dinero*".

El dinero en sí mismo no es positivo ni negativo; depende de cómo es utilizado. Si nos permite llevar a cabo nuestro destino particular y eventualmente aprender como liberarnos de sus ataduras, es positivo; si le permitimos controlarnos, es negativo. El dinero puede ser la raíz de todos los males, y frecuentemente lo es. Pero lo contrario también es verdad: Si es utilizado sabiamente y de una forma apropiada, puede hacer más valiosa nuestra vida, hasta el punto de liberarnos para que nos concentremos en vivir de acuerdo a las enseñanzas de Baba.

1.2 APEGO

Igual que todos los otros símbolos de seguridad, es dañino solamente cuando nos apegamos a él y creernos que el dinero es la fuente de nuestra seguridad y felicidad; en tal caso, nosotros estaríamos confiando en el dinero en vez de hacerlo en Dios para nuestro apoyo.

Baba dijo que no hay nada erróneo con el dinero, la educación, el razonamiento ó la ciencia. La falla es básicamente nuestro comportamiento y actitud, los cuales nos conducen a desarrollar apegos y los indeseables rasgos asociados al carácter.

1.3 RASGOS INDESEABLES DEL CARÁCTER

A menudo surge el orgullo cuando nos apegamos a lo que el dinero puede comprar. Y tontamente igualamos nuestra valía con la cantidad de dinero que poseemos y lo que este puede darnos en forma de posesiones materiales.

La codicia y la lujuria pueden ser el resultado de un excesivo deseo por tener más de lo que necesitamos.

También podemos volvernos perezosos e indolentes si tenemos más dinero del que necesitamos y tan autosatisfechos que no haríamos ningún esfuerzo para ayudar a otros en desgracia.

1.4 EMOCIONES NEGATIVAS

Otra forma en la que el dinero puede, y a menudo lo hace, producir un efecto muy dañino es aflorando nuestras emociones negativas tales como el temor, la ira, los celos y la envidia. Podemos sentir temor de no obtener lo que queremos, o quizás de obtener lo que no queremos. La ira también a menuda aflora cuando queremos algo y no lo tenemos, y nos frustramos de alguna forma. Los celos y la envidia a menudo emergen con el descubrimiento de que alguien más tiene lo que deseamos, y nosotros no.

1.5 GASTOS INNECESARIOS

En esta vida no podemos vivir sin comida, refugio, transporte o vestido y, en nuestra llamada sociedad tecnológica avanzada, no podemos sobrevivir sin dinero. Sin embargo, debido a que vivirnos apegados a un exceso de objetos materiales, estamos siendo constantemente bombardeados por todos los medios de comunicación para que compremos cosas que satisfarán momentáneamente nuestros deseos terrenales, y que esperamos nos harán felices para siempre. Baba señala que nuestros deseos provienen de nuestra errada creencia de que somos nuestros cuerpos y no el Dios dentro de nosotros, nuestra única identidad real.

En los países del tercer mundo, que tienen sociedades menos desarrolladas, no existe la presión ni las tentaciones a las cuales estamos expuestos los occidentales. A este respecto, Baba dice: "*El pobre es más afortunado por tener menos tentaciones u oportunidades que desaprovechar*".

1.6 EL DINERO COMO FALSA SEGURIDAD

El dinero es impermanente como todo lo demás en el mundo de la ilusión. Sólo Dios es verdaderamente confiable y permanente, así que ¿por qué depositar nuestra fe en el dinero? ¿Por qué no depositarla en lo que nunca nos decepcionará, en Dios? Él es la fuente de todo lo que necesitamos y podemos confiar en que nos dará exactamente lo que necesitamos, aunque no necesariamente lo que queremos o pensamos que necesitamos.

Si buscamos dinero, un empleo u otras personas para nuestro apoyo y seguridad, inmediatamente ponemos un límite a nuestras, bendiciones. Dios nos dará mucha más felicidad y verdadera paz de la que podríamos soñar, si confiarnos en Él.

1.7 EJEMPLOS Y EJERCICIOS

Nosotros necesitarnos determinar cómo cortar el derroche de dinero en nuestras vidas diarias, y descubrir dónde y cómo estamos derrochándolo.

El primer paso es elaborar un presupuesto, una palabra que muchas personas detestan, básicamente porque implica connotaciones negativas desde nuestra niñez. También porque realmente no queremos saber en qué se está gastando el dinero. Hacer un presupuesto es un trabajo duro y que toma tiempo. Requiere esfuerzo concentrado, autodisciplina y autoanálisis, algo que la mayoría de las personas trata de evitar. Pero es necesario presupuestar, si queremos descubrir cómo estamos gastando el dinero que tenemos a nuestra disposición. Nosotros necesitamos aprender a ser buenos administradores y aprender a no ser gastadores ni miserables, ya que ambas palabras significan también mala utilización del dinero.

Es una tarea relativamente simple realizar una lista de los gastos quincenales o mensuales para obtener una perspectiva clara de la utilización de la mayor parte de nuestras ganancias. Dicha lista debería incluir los gastos básicos tales como pago o alquiler de la casa, comida, impuestos, educación, servicios médicos, seguros y demás. Cada individuo variará esta lista de acuerdo a su edad, empleo y responsabilidades. Esto tomará algún tiempo, pero la clarificación resultante hace que el esfuerzo sea valioso.

Los gastos regulares semanales, mensuales o anuales para lo básico y esencial deben efectuarse indefinidamente. Pero es importante vigilar cómo gastamos el dinero en cosas no esenciales. Pregúntese a sí mismo si alguna de las preguntas que aparecen en la siguiente lista le atañen directamente y agregue algunas más de su propia investigación.

- ✓ ¿Ahorra usted dinero y, al mismo tiempo, conserva energía limitando el uso de la electricidad, agua, gas, y otros recursos naturales? ¿Recuerda apagar las luces, cerrar el agua y el gas cuando no se están utilizando y vigila su uso?

- ✓ ¿Controla el tiempo de sus llamadas telefónicas, especialmente las de larga distancia? A menudo es preferible una carta, particularmente cuando se necesita pensar antes de decir algo comprometedor.

- ✓ ¿Ha considerado llevar su almuerzo para el trabajo, al menos en algunos días, en vez de comer en un restaurante donde gastará más tiempo y dinero, pero recibiré menos en calidad y valor nutritivo?

- ✓ ¿Compra más comida de la que puede consumir antes que se dañe? ¿Reutiliza los restos o los tira a la basura, o los guarda hasta que se dañan?

- ✓ ¿Utiliza más gasolina de la que necesita, debido a falta de planificación cuando maneja hacia el mercado o cuando va de vacaciones?

- ✓ ¿Tiene algún hábito o vicio, el cual no sólo es extravagante sino dañino, especialmente por tenerlo en exceso? Ejemplos de ello son los cigarrillos, los

dulces, los helados, caramelos, licores, drogas, películas y muchos más. Anote cuál es su tentación.

- ✓ ¿Está enseñando a sus hijos el uso adecuado del dinero? Nosotros estamos tan condicionados por los programas de televisión que aún los niños fastidian a sus padres constantemente para que les compren un juguete o alguna cosa tan pronto como lo ven publicitado. Ellos sienten que deben tener ciertas cosas simplemente porque piensan que otros niños lo tendrán.

- ✓ ¿Compra usted cosas que realmente no necesita o que son costosas, tales como ropa, joyas, carros, accesorios y adornos a fin de impresionar a otros, competir con otros, o sentirse más importante o especial?

- ✓ ¿Compra regalos costosos tratando de impresionar o de congraciarse con otros, o comprar su amor o aprobación? En vez de eso ¿haría usted un favor o una diligencia para alguien, con lo cual expresaría más amor y consideración que con regalos caros?.

- ✓ ¿Compra usted libros en vez de prestarlos de la biblioteca?

- ✓ Finalmente, ¿qué cosa se le hace difícil dejar, o qué es aquello sin lo cual no podría vivir?

Por, favor, agregue sus propios ejemplos y entonces, para hacer un esfuerzo cooperativo, envíelos a Phillys Kristal, P.O. Box 865, Pacific Palisades, CA 90272, con ó sin su nombre, como Ud. prefiera, para incluirlos en los números futuros de SATHYA SAI NEWSLETTERS. Su contribución puede alertar a otros.

1.8 MEDITACIÓN

Una de las formas más fáciles y seguras de liberarnos de nuestras ataduras a los muchos y variados apegos y símbolos de seguridad, es tornarse un tiempo para sentarse tranquilamente y pedirle a Baba que nos ayude en este programa.

El mismo ha sugerido que nosotros debemos primero concentrarnos en Su forma y repetir su nombre hasta que podamos sentir que estamos realmente en su Presencia. Entonces, simplemente, conversar con Él como si estuviesen juntos. Dígale a Él sus deseos, sus costumbres o adicciones, sus debilidades y pídale que Le ayude a vencerlas, de forma que usted pueda poner en práctica el Programa **LÍMITE A LOS DESEOS.**

Una excelente ayuda es decir: “Me entrego a Ti totalmente y entrego mi vida con todos sus deseos, a Tu protección. Confío en que me darás solamente lo que Tu sabes que necesito para mi crecimiento espiritual, y acepto lo que ello pueda ser”. Rendirse, confiar, y aceptar nos ayudará a dar el paso indispensable para soltar el control de nuestro ego, pidiéndole que actúe a través de nosotros.

Después, pídale que le indique en qué forma puede Ud. reducir el gasto de dinero en su vida. Ud. podría sorprenderse de lo que sucederá. Muchos devotos han reportado que recibieron una sugerencia en la cual nunca habrían pensado, simplemente porque no estaban conscientes de ello hasta que pidieron que se les mostrara.

Escoja una cosa a la vez para trabajar, por un periodo de tiempo determinado, a fin de establecer un nuevo hábito. El periodo puede ser un día, una semana o un mes dependiendo de lo que es necesario hacer. Si Ud. comienza a trabajar con muchas cosas a la vez desde el principio, puede sentirse abrumado y quizá no consiga nada en absoluto.

A continuación, pídale a Baba, desde su corazón, que le ayude a decidirse a eliminar de su vida el despilfarro de dinero del área particular que él ha indicado. Necesitamos su ayuda. Es demasiado duro el hacerlo solo, e incluso si lo intentamos, simplemente inflaría nuestro ego al igual que nuestro orgullo si nos apegarnos a los resultados.

Finalmente, pídale a Baba que les muestre oportunidades para hacer servicio donde sea apropiado que Ud. lo haga.

Algunos devotos han descubierto que haciendo circular su ropa, tanto entre los miembros del Centro como entre gente necesitada, reduce el gasto de ropa no usada con mucha frecuencia. Lo mismo puede aplicarse a los artículos del hogar, tales como muebles almacenados en un ático o en un almacén. Existen muchas posibilidades diferentes. Por ejemplo, una venta de artículos usados puede ser una fuente posible de recursos para su servicio y le permitirá a otros utilizar aquellos artículos que ya no están siendo usados.

CAPITULO II

COMIDA

2.1 PRINCIPIO

Podemos ver fácilmente que el dinero afecta muchos otros aspectos de nuestras vidas. Por ejemplo, la calidad y cantidad de la comida es directamente proporcional a la cantidad de dinero que tenemos a nuestra disposición.

Sin embargo, todavía podemos escoger dentro de tales circunstancias y decidir malgastar ambos: el dinero que empleamos en comprar comida y la comida misma, o planificar sabia y cuidadosamente para eliminar el derroche.

Cuando Baba habla sobre comida, no solamente se refiere a los alimentos que comemos, sino también a todo lo que ingerimos por nuestros cinco sentidos, como la música, las palabras que escuchamos, las películas y libros que introducimos por nuestros ojos, los olores que aspiramos, así como los objetos y materiales que tocamos y las impresiones que recibimos. Necesitamos examinar muy detenidamente todo lo que absorbernos y decidir lo que es necesario o aún deseable.

2.2 LOS ALIMENTOS QUE COMEMOS

Aún en nuestros países, a pesar de la abundancia de comida disponible, muchas personas están mal nutridas porque comen alimentos no adecuados. Adicionalmente, por culpa de este mal hábito, ellos sufren de muchas enfermedades las cuales podrían prevenirse con un cambio de dieta.

El fenómeno llamado «alimentos de junco» (alimentos ligeros) desafortunadamente no es un mito. «Sin calorías» es otro término para describirlos, y esto es lo que realmente son: alimentos sin ningún valor alimenticio. Por lo tanto, comprar tal clase de alimentos es derrochar comida. Las comidas rápidas ya preparadas son atractivas pues solo requieren calentarse en el microondas, vienen en paquetes, o se compran en cadenas de restaurantes de este tipo, ahorran tiempo y energía. Sin embargo, este tipo de comidas carece de suficiente sustancias y nutrientes, contienen muy poca fuerza vital, por lo que contribuyen a restar energías y a producir depresión, los cuales son factores comunes en las personas hoy en día. Otro aspecto negativo de este tipo de comidas es que la persona después de ingerirlas queda aún hambrienta.

Como resultado, tienden a atiborrarse con meriendas y chucherías entre comidas. Muchos vicios comienzan de esta manera.

Toma un poco más de tiempo y energía planificar comidas que contienen proteínas básicas, tales como granos completos, leguminosas, vegetales frescos y frutas, algunos productos lácteos, y entonces preparados en una forma nutritiva, sabrosa y atractiva. Pero la inversión en salud, el incremento de energía, y el renovado interés en la vida, hacen valioso este esfuerzo.

Baba nos recomienda comer alimentos crudos o muy poco cocidos tanto como sea posible para asegurar que nos proveamos de la energía que necesitamos.

2.3 ACTITUDES

Para muchas personas, a menudo desde la infancia, la comida se ha asociado con el confort, la satisfacción y la seguridad. En algunos casos ha sustituido el amor que cada niño necesita y pide; cucando este amor falta. También ha sido utilizado por los padres como castigo, o recompensa, o aún en otros casos como un trato. Este entrenamiento erróneo desde edad muy temprana crea patrones negativos que conducen a futuras actitudes equivocadas con respecto a la comida.

Otra de las actitudes equivocadas, es la de los padres que atiborran a los pequeños de comida por miedo de que ellos no estén comiendo lo suficiente o que no crezcan lo bastante fuertes y no se desarrollen adecuadamente. *El resultado de ello es una sobrealimentación que causa un problema de exceso de peso, con todas las consecuencias posteriores que engendra. Si se les ofrece comida nutritiva, los niños usualmente toman lo que sus cuerpos necesitan.

*N. del T.: Lo más usual en los niños de nuestro país es que no estén bien alimentados. Debido a que la mayoría de las madres trabajan, los niños son cuidados en guarderías o por personas a quienes no les preocupa una buena alimentación, el resultado de esto es que tenemos muchísimos casos de anemia, falta de calcio, dientes dañados prematuramente por exceso de chucherías, y malos hábitos alimenticios, que como se explica aquí tienden a permanecer en la vida de adultos.

2.4 RASGOS INDESEABLES EN EL CARÁCTER

La comida puede ser una de las tentaciones más grandes para dejarse llevar por la glotonería y la gula; como dice el dicho popular "Come por los ojos" el cual expresa muy bien esta situación.

El orgullo es un rasgo que a menudo se asocia con la comida, en el caso del anfitrión que ofrece una cena costosa para impresionar a sus invitados, o en aquél que la prepara para mostrar sus habilidades en cocinar exquisiteces gastronómicas.

Si abusamos de la comida y la bebida, la pereza e indolencia nos volverán inactivos y todo lo que desearemos hacer es ver televisión o dormir, lo cual es una pérdida de tiempo.

2.5 EMOCIONES NEGATIVAS

También existe el temor de que no estemos comiendo lo suficiente, y la envidia al ver que otros tienen acceso a comidas refinadas y restaurantes costosos.

Igualmente, podernos sentir ira si no obtenemos nuestros alimentos favoritos. La impaciencia, una forma de ira, tiene lugar cuando estamos preparando comida, si en ese momento estamos presionados por otros, o desearíamos estar haciendo otra cosa. Adicionalmente, podrían generarse resentimientos si los demás no aprecian nuestros esfuerzos al cocinar.

Realmente, la comida es esencial para mantener nuestros cuerpos vivos y saludables, con la energía necesaria para asumir nuestras responsabilidades y actividades diarias. Es cuando se forma una dependencia extrema o apego a los alimentos como una fuente de placer, como símbolo de seguridad, o como un sentido de gratificación, que esto asume el control sobre nosotros y nos convierte en esclavos de la tiranía de nuestros cuerpos y sentidos. Necesitamos comer para vivir, pero no lo contrario, vivir para comer.

2.6 EJEMPLOS Y EJERCICIOS

¿Cómo podemos eliminar el desperdicio de comida en nuestras vidas? Primero, necesitarnos determinar algunas áreas de derroche. A continuación se dan algunas pocas sugerencias para ayudarle a comenzar este proyecto:

- ✓ ¿Planifica lo que a comprar en el mercado, evitando así el comprar cosas innecesarias o abandonarse a compras impulsivas?
- ✓ ¿Revisa la frescura de los alimentos y determina la cantidad que necesita para evitar el tener que tirarlos a la basura cuando se pudren o dañan?
- ✓ ¿Incluye en su lista solamente aquellos alimentos que son nutritivos para Ud. y su familia, o agrega chucherías y comidas «ligeras»?
- ✓ ¿Compra alimentos procesados y refinados en vez de integrales?
- ✓ ¿Revisa Ud. las etiquetas de los productos para saber si contienen grasa, sal, azúcar, cafeína u otros aditivos indeseables?
- ✓ ¿Ha tratado de eliminar la azúcar blanca, de la cual Baba nos ha advertido que produce cáncer, debido a los blanqueadores químicos que se utilizan en el proceso de refinación?
- ✓ Compra “meriendas” que lo tientan a comer entre comidas?
- ✓ ¿Ha cultivado sus propios germinados? Ellos nos proveen de fuerza vital, resultan económicos y pueden cultivarse en pequeños recipientes en sus propias casas o apartamentos.

- ✓ ¿Si dispone de un jardín, ¿siembra vegetales para asegurarse de una provisión que le permite economizar y preparar buenas ensaladas?

- ✓ ¿Planifica cenas con exceso de comidas o platos exóticos y costosos para impresionar a sus huéspedes?

- ✓ ¿Come en restaurantes en los que sirven platos tan abundantes que es imposible consumir por completo?

Redacte su propia lista e intercambie ideas con otros para beneficio mutuo.

2.7 MEDITACIÓN

Se puede repetir la meditación sugerida en el capítulo de Dinero, y pedirle a Baba que le indique donde necesita Ud. erradicar el desperdicio de comida o la mala utilización de ella.

Cuando se trate de comida, especialmente de aquella a la que somos adictos, Ud. puede imaginar que se la está entregando a Baba con el pedido de que la aleje de Ud. y que le ayude a tener la fuerza para no tornarla de nuevo. Ud. puede repetir esto muchas veces, diariamente y en forma regular especialmente si trata de eliminar una vieja costumbre o vicio mantenido por largo tiempo en su vida.

CAPITULO III

TIEMPO

3.1 PRINCIPIO

En una entrevista dedicada completamente al programa **LÍMITE A LOS DESEOS**, Baba señaló algo sorprendente - que el tiempo es la única comodidad que cada persona en el mundo tiene a su disposición en una cantidad igual. Cada uno tiene exactamente 24 horas cada día. Si parte de ella es malgastada, se habrá ido para siempre y nunca podrá recuperarse.

Igual que es necesario darse cuenta de cómo gastamos nuestra porción de dinero y comida, también necesitamos ver claramente cómo utilizar nuestro tiempo y determinar la forma en que lo derrochamos a menudo inconscientemente.

Existen ciertas actividades que deben ser atendidas sobre unas bases regulares cada día. Por ejemplo, aquellos que tienen un empleo ocuparan con el trabajo por lo menos ocho horas diarias. La mayoría de los empleos tienen una rutina programada la cual simplifica el proceso de distribuir el tiempo. Pero hay empleos indefinidos o no estructurados, tales como el papel de ama de casa y madre, el cual permite cantidad de oportunidades para la desorganización y la pérdida de tiempo. Las madres de infantes necesitan estructurar su tiempo alrededor del sueño del bebe y su rutina de alimentación, y con los niños mayores el programa de la escuela.

Mucha gente encuentra que le puede traer algún orden el hecho de registrar en un libro diario los periodos en los cuales ellos pueden realizar más fácilmente algunas actividades, incluyendo una lista de tales tareas, pero es necesario recordar que el horario es una herramienta de trabajo y está sujeta a cambios. Si es demasiada rígido Ud. pudiera sentirse aprisionado.

La mayoría de la gente está consciente de cuál es su mejor momento durante el día cuando usualmente están en el pico máximo de energía y entusiasmo para realizar cosas. Algunos son nocturnos, otros prefieren las horas del día. Puede ser de gran ayuda emprender las tareas más importantes o que requieren que Ud. este alerta, en estas horas y dejar las menos exigentes para el resto del día.

Es también importante mantener en mente que el relajarse es esencial para una vida balanceada. Pero es el tiempo libre lo que la mayoría de la gente tiende a desperdiciar, abandonándose a diversas actividades improductivas mientras buscan diversión y restablecer energías.

Un típico ejemplo de esto es el hábito de mucha gente de pasar la noche frente al televisor, mirando cualquier cosa que pudieran pasar en ese tiempo. Baba sugiere que una forma mejor de pasar la noche seria meditar o descansar por un rato al final de la jornada, y entonces pasar las horas de una manera tranquila y constructiva con toda la familia.

Baba menciona el dormir como una posible pérdida de tiempo, si esto es usado como un escape. El dormir demasiado o demasiado poco debe evitarse. Las necesidades de cada persona son diferentes, así que cada uno debe determinar la cantidad correcta de horas para sí mismo. Usualmente, la mejor forma de regular el sueño es tratar de asegurarse el mismo número de horas cada noche. Esto involucra que Ud. no se sienta tentado a abandonarse a actividades innecesarias y que significan perder el tiempo, las cuales retrasan el sueño, o del otro lado volverse auto-indulgente y dormir demasiado.

Baba repetidamente a dicho que la mayoría de las personas, incluyendo a mucho de sus devotos, están postrados malgastando el tiempo en actividades inútiles y carentes de significado, y todavía dicen frecuentemente que no tienen tiempo para servicio, meditación y ejercicios espirituales. Aquellas actividades que son una distracción y nos apartan del camino a la liberación pueden ser consideradas una pérdida de tiempo.

3.2 EJEMPLOS Y EJERCICIOS

Listamos a continuación algunas de las áreas para ayudarlo a considerar donde se está malgastando el tiempo. Cuando escriba su horario de actividades diarias, escriba una lista de sus propios "derroches de tiempo", y entonces trate de eliminarlos uno a la vez.

- ✓ ¿Controla la cantidad de tiempo que Ud. y sus hijos pasan frente al televisor? ¿Elimina los programas no recomendables?
  Recuerde, Baba ha dicho que el alimento incluye cualquier cosa que absorbemos por cualquiera de nuestros sentidos.

- ✓ ¿Selecciona el material de lectura con cuidado para evitar temas sobre-estimulantes y cuestionables?

- ✓ ¿Es Ud. adicto a leer periódicos y revistas?

- ✓ ¿Juega a las cartas u otros juegos sociales durante horas?

- ✓ ¿Se enfrasca Ud. en charlas ociosas, bien sea por teléfono o con un visitante? Baba nos ha dicho que la charla ociosa no solamente es un desperdicio de tiempo sino que se utiliza una gran cantidad de energía. La pérdida de dinero se añade automáticamente cuando Ud. extiende sus conversaciones telefónicas más allá de un límite razonable.

- ✓ ¿Desperdicia Ud. su tiempo preocupándose, quejándose, en ensoñaciones o renegando de su destino, auto compadeciéndose, o en sentir remordimientos, culpa, ira o chismorreando?

- ✓ ¿Utiliza Ud. el sueño como un escape del aburrimiento, o para evitar un trabajo particular o situación que teme o le disgusta?

- ✓ ¿Pierde Ud. el tiempo acicalándose por largo tiempo frente al espejo o en interminables caminatas por las tiendas?

- ✓ ¿Planifica Ud. cuando maneja hacia algún lugar, para asegurarse de escoger la ruta más corta y económica, así como combinar varias diligencias al mismo tiempo?

Estas son algunas sugerencias, pero Ud. tendrá algunas propias que agregar a esta lista.

3.3 MEDITACIÓN

Así como con el dinero, podernos pedirle a Baba que nos muestre en que estamos mal utilizando el tiempo, pero necesitamos una ayuda instantánea a lo largo del día para ayudarnos a mantenernos centrados.

Descubrirá que si Ud. puede hacer un hábito frecuente el recordar pedirle ayuda a Baba, esto lo mantendrá alerta sobre la tarea que está realizando como adoración. Entonces puede pedirle, que actué a través de usted, así no se sentirá el hacedor. Esta práctica ofrece el beneficio adicional de permitirle relajarse, lo cual significa menos tensión, y por lo tanto menos tiempo y energía consumidos. Otro, beneficio es que elimina el aburrimiento, la frustración y la resistencia.

Algunas veces nos encontramos con que tenemos demasiadas cosas por hacer, y es difícil determinar el orden en el cual debemos ejecutarlas. Si Ud. adquiere el hábito de rápidamente pedirle a Baba que le ayude, invariablemente un pensamiento vendrá a su mente, o Ud. se encontrara comenzando a hacer algo que rompe la paralizante indecisión.

CAPÍTULO IV

ENERGÍA

4.1 PRINCIPIO

En contraste con la cantidad igual de tiempo disponible a cada uno, la cantidad de energía varía considerablemente de una persona a otra. Baba advierte que cualquiera que sea nuestro nivel de energía, debemos utilizarlo en actividades productivas y evitar malgastarlo innecesariamente.

De hecho, nuestro nivel de energía varía de acuerdo a como manejamos las otras tres áreas: dinero, comida *y* tiempo.

La principal fuente de nuestra energía física es la comida que ingerimos, así que es esencial seleccionar con cuidado solo comida nutritiva para mantener nuestra energía a un nivel constante y omitir alimentos que carecen del potencial para proveer energía, tales como las «comidas ligeras», discutidas en el capítulo sobre alimentos.

Nosotros necesitamos suficiente (pero no demasiado) sueño, descanso, relajación y ejercicios para evitar que nuestras vidas se inclinen a un solo lado y pierdan su balance.

Baba nos ha dicho que no somos el cuerpo pero también ha dicho que el cuerpo es el templo en el cual reside el Dios que realmente somos. Así que necesitamos hacer todo lo posible para mantenerlo saludable y en buenas condiciones. Solamente entonces este será un instrumento adecuado a través del cual el Dios dentro de nosotros puede actuar y expresarse a Si mismo en el mundo.

Los capítulos anteriores contienen todas las formas positivas de incrementar energía y conservarla para nuestras necesidades diarias. Ahora nosotros necesitamos vigilar como gastamos la energía a menudo inconscientemente, y a menudo nos maravillamos de tener tan poca cuando realmente la necesitamos.

4.2 CONSUMIDORES DE ENERGÍA

El stress y la tensión utilizan más energía de la que es empleada participando en la mayoría de las actividades físicas; al mismo tiempo ambas bloquean el flujo natural de energía. Además, en vez de sentirnos agradablemente cansados y refrescados rápidamente después de un descanso o siesta cuando estamos tensos, no podemos relajarnos suficientemente y a menudo experimentamos dificultad para dormir. Luego cuando despertamos, nos encontramos todavía exhaustos. Este es un circulo vicioso

que nos conduce a una mayor tensión, particularmente cuando tratamos de forzarnos a una mayor actividad y ya estamos cansados y tensos.

Baba ha dado otros ejemplos de las formas en que sin pensarlo gastamos energía. Por ejemplo, las charlas ociosas utilizan una gran cantidad de energía y tiempo valioso. El compara esto con el agua que se vierte a través de una regadera cual la dispersa en todas direcciones en vez de canalizarla hacia un propósito especifico. El nos aconseja reducir nuestra cháchara ociosa, y particularmente los hábitos negativos tales como el chismorreo, la maledicencia y la crítica de otros, lo que nos ayudaría a conservar energía para actividades más constructivas.

4.3 EMOCIONES NEGATIVAS

De todos los ladrones de nuestra preciosa energía, la indulgencia en emociones negativas es quizás el primer delincuente. Baba dio como un ejemplo el hecho de que un ataque de ira utiliza más energía de la que podemos adquirir en tres meses de alimentación nutritiva.

Irritación y frustración son formas suaves de ira, causadas por un deseo de controlar una situación particular. Si podemos aprender a relajarnos cuando las condiciones no son de nuestro gusto y renunciar a nuestro deseo de controlar, comprendiendo que nada es suficientemente importante para robarnos el sentimiento de bienestar, podríamos entender una de las lecciones que Baba repetidamente nos enseña llamándola "paciencia". Si nada está resultando en una situación y hemos hecho todo lo que podemos, el único remedio es dejarlo y pedirle a Baba que lo resuelva. Mientras tanto, podernos usar nuestra energía en otra parte en alguna otra actividad positiva.

Resistencia es otro factor que nos roba energía. Es similar a la ira y a la irritación, pero en vez de gastar la energía en un estallido la drena lentamente. A menudo esto indica que estarnos insistiendo en nuestro propio deseo en vez de preguntarle a Dios cual podría ser Su Voluntad.

La competitividad esta a menudo disfrazada de ambición o dedicación. Sin embargo es inútil y tonto competir con otra persona. Podemos competir solamente con nosotros mismos para medir cuanto hemos progresado.

El miedo y la culpa, la preocupación, indecisión, la dilación, nos roban tiempo y energía, porque bloquean el flujo natural, paralizándonos e inhibiéndose de avanzar.

Baba habla acerca de dos clases de personas. Un grupo está compuesto mayormente de personas mayores, quienes siempre están hacia atrás en el pasado, bien sea lamentándose por los "viejos buenos tiempos" o rumiando remordimientos y desilusiones. El otro grupo, mayormente la gente joven, están siempre tratando de escudriñar en el futuro, bien sea preguntándose hacia donde se conducen sus vidas o bien temiendo posibles desastres.

Baba ha dicho que el pasado se fue para siempre y no puede ser cambiado o traerlo de vuelta. El futuro no está todavía formado y puede cambiarse de acuerdo a la forma como vivimos el presente inmediato. Por ello, El nos aconseja vivir, solamente un día a la vez y pedirle que nos guíe hacia un futuro significativo.

Una devota compartió la respuesta que Baba le dio cuando ella le pregunto qué podía hacer con su falta de energía. El dijo: «El trabajo Divino emplea Energía Divina».

Tal como Baba nos lo ha dicho, todo el trabajo debe ser realizado con una actitud de adoración a Dios. Todas nuestras actividades, aun el más mínimo detalle de la más insignificante tarea, deberían ser divinamente inspiradas y ofrecidas como adoración. Pero será divino sólo si nos relajamos y dejamos que Baba o nuestra divinidad actué a través de nosotros. Así Él puede usar Su Energía Divina para realizar mucho más de lo que nosotros podemos hacer con nuestro limitado ego, y sin la consiguiente tensión o cansancio.

Este es un llamado a RENDIRSE, CONFIAR y ACEPTAR. Si nosotros podemos rendirnos a su Voluntad y dirección, confiar en El en cada aspecto de nuestras vidas, y aceptar, en vez de resistirnos no importa lo que suceda, estaremos libre para fluir con El en una danza diaria con un corazón liviano, en vez de estar siendo presionados por la preocupación y la tristeza, el miedo y la culpa, y todas las otras emociones negativas o actitudes que nos atormenta y nos roban nuestra paz y bienestar. Cuando estas emociones no controlen más nuestras vidas, su lugar será ocupado por actitudes y emociones positivas y beneficiosas, tales como el amor, la compasión, la amabilidad y la generosidad.

4.4 EJEMPLOS Y EJERCICIOS

A continuación daremos algunos ejemplos de áreas en las que tendemos a gastar energía. Añada sus propios ejemplos a esta lista así como aquellos que Ud. necesita vigilar.

- ✓ ¿Organiza Ud. su trabajo y establece prioridades, de forma que pueda efectuar las tareas mas importantes cuando su nivel de energía esta en el punto optimo?

- ✓ ¿Es Ud. un perfeccionista que trata duramente de hacer cada cosa perfecta?

- ✓ ¿Es Ud. una fanática de la limpieza de su casa, gastando demasiada energía y tiempo en ordenarla o en limpiar cada mota de polvo?

- ✓ ¿Si Ud. tiene hijos, les asigna tareas simples adecuadas a su edad, para permitirle a Ud. libertad para otras cosas? Los niños usualmente tienen energía ilimitada, la cual necesita ser canalizada en actividades constructivas.

- ✓ ¿Planifica Ud. el uso del automóvil e incluye varias diligencias en un solo viaje? Esto también ahorra gasolina, la cual es otra clase de energía.

- ✓ ¿Gasta Ud. innecesariamente energía en un esfuerzo por complacer o impresionar a la gente con el fin de sentirse amado, recompensado, u obtener atención?

- ✓ ¿Se abandona Ud. a arrebatos de ira cuando algo o alguien no lo complace o no está de acuerdo con Ud.?
- ✓ ¿Se resiste o se demora Ud. lo cual desperdicia tiempo y energía?

- ✓ ¿Es Ud. tan impaciente que trata de controlar la duración de las situaciones en su vida, en vez de esperar por el tiempo correcto cuando las puertas se abrirán naturalmente para que Ud. avance?

- ✓ ¿Se preocupa Ud. por cosas no esenciales o viejos agravios, o teme horribles sucesos futuros, los cuales quizás nunca lleguen a suceder?

- ✓ ¿Se presiona a sí mismo a hacer algo que le produce tensión, en vez de relajarse y pedirle a Baba que fluya a través de Ud.?

- ✓ ¿Desea Ud. controlar situaciones y personas, en vez de respetar el libre albedrío de los demás?

4.5 MEDITACIÓN

Nuevamente utilice la meditación básica que se encuentra al final del capítulo sobre Dinero, pero sustitúyalo con «energía».

Si puede aprender a relajarse y dejar que Baba fluya a través de Ud. podrá realizar mas, sin esfuerzos ni tensiones y utilizando menos energía.

5. SUMARIO

Cada una de las cuatro categorías ha sido considerada separadamente, pero es fácil ver que a menudo se entre mezclan en nuestras vidas. Por tanto, es necesario observar la forma que pueden interactuar, de manera de hacerlo tal como Baba pide y aprender a usar la discriminación.

Quizás ahorremos dinero, pero al hacerlo tal vez gastamos tiempo y energía; o quizás ahorremos tiempo y energía mientras gastamos comida y dinero, o cualquier combinación entre ellos. Así que necesitamos vigilar cuidadosamente el equilibrio de los cuatro cuando tomamos decisiones diarias.

Como fue apuntado en los primeros capítulos, comer en restaurantes puede ahorrar tiempo y energía, pero malgastar comida y dinero. Se podría malgastar tiempo y comida, y ahorrar energías y dinero, o cualquier combinación de los cuatro, dependiendo del tipo de restaurante, el transporte necesario para llegar hasta allá, y la clase de comida servida. Estos son los puntos que Ud. necesita tener en consideración cuando tome sus decisiones diarias a fin de eliminar el derroche.

Cuando se compra ropa podemos ser tentados en nuestro entusiasmo por seguir las directrices de Baba comprando algo muy barato o inadecuado. Sin embargo, necesitamos determinar si podremos mantenerlo en uso y limpio el tiempo suficiente para que resulte útil. Si necesitáramos reemplazarlo antes de sacarle provecho, podría significar no solamente una pérdida de dinero, sino también tiempo y energía. Sería preferible gastar un poco mas de dinero por un atuendo hecho de mejor calidad y más duradero.

La ropa que está actualmente de moda, puede ser fácil de conseguir pero su estilo pasa muy rápidamente. Planificar un guardarropa de artículos básicos que pueden ser utilizados con accesorios diferentes para tener variedad, ahorra dinero, así como, el tiempo y energía utilizados en frecuentes expediciones a las tiendas.

Para diligencias cortas, quizás podríamos caminar en vez de conducirnos en automóvil. Caminar toma más tiempo, pero ahorra dinero y también es más saludable.

De la misma forma, cuando se escoge la forma de viajar, sabemos que el avión es más costoso que el automóvil en distancias largas, pero el viaje por avión ahorra tiempo y quizás energía. Cuando se planifica, un viaje, nosotros debemos tratar de seguir los consejos de Baba y escoger un precio moderado en hoteles, dado el hecho de que la habitación solo se utiliza para dormir. Sin embargo, si se encuentra muy alejado de los sitios a donde tendremos que ir a trabajar o visitar, gastaríamos tiempo y energía en desplazarnos de un lado a otro, además del dinero extra por transportarnos, así que debelemos efectuar una decisión correcta.

5.1 ACTITUDES

La mayoría de las personas encuentran que son más conscientes en unas áreas que en otras, dependiendo de los valores y actitudes que han adquirido durante la niñez.

Por ejemplo, nosotros podemos aceptar o rechazar las actitudes de nuestros padres hacia el dinero. Si ellos nos enseñaron a usarlo sabiamente, usualmente continuamos con el mismo patrón en la vida adulta. Pero si esta enseñanza está asociada con peleas y conflictos quizás nos rebelaremos con el resultado de que al mostrar nuestra independencia nos convertimos en derrochadores.

Si nuestros padres nos enseñaron por sus actitudes a creer que nuestra seguridad reside en el dinero, en vez de Dios, podríamos asignar al dinero un lugar demasiado importante en nuestras vidas y sentir que nunca tenemos lo suficiente. Consecuentemente el dinero y todas sus adquisiciones podrían ser el motivo de todas nuestras actividades. Podríamos trabajar para hacer tanto dinero como sea posible en vez de trabajar para dar servicio, lo cual es una forma de adorar a Dios. Baba ha dicho reiteradamente que esta es la forma correcta de vivir.

La misma verdad se aplica al Alimento. Si este se convierte en nuestro principal símbolo de seguridad, podría asumir un rol demasiado importante en nuestras vidas. Podríamos tratar en vano de satisfacer nuestra innata hambre de Dios comiendo o bebiendo demasiado, lo que es una forma de despilfarro.

Nuestra actitud hacia el tiempo, es también formada por la programación paternal. Si ellos lo malgastaban, nosotros quizás seguiremos el mismo patrón o el opuesto. Si ellos se manejaban por las agujas del reloj, y siempre bajo extrema presión para ser puntuales, nosotros podemos reaccionar bien sea para seguir su ejemplo o el opuesto, llegando siempre tarde. De igual forma, si ellos nunca estaban a tiempo, nosotros podríamos adoptar este o el hábito contrario.

Nuestra actitud hacia la energía, también nos fue enseñada, a menudo en formas muy sutiles por nuestros padres o las figuras de autoridad de nuestra infancia.

Si ellos eran de la opinión de que el trabajo utilizaba demasiada energía, y preferían dedicarla a sus propios placeres auto-indulgentes, nosotros podríamos convertirnos en hedonistas o adictos a los juegos, o lo contrario adictos al trabajo. Ninguno de los extremos es equilibrado. Necesitarnos trabajo y recreación, o mejor aún, permitir que el trabajo sea tan fluido que nos sintamos relajados en vez de tensos.

Hemos sido condicionados para considerar el dinero, el tiempo, la comida y la energía como nuestras posesiones. Pero de hecho, todas ellas pertenecen a Dios. Por lo tanto, no somos sus propietarios, sino sus administradores. Él nos ha dicho, que El conoce lo que necesitamos para nuestro aprendizaje, así que es nuestro deber y responsabilidad hacer el mejor uso de ellos, no para nuestro beneficio personal, sino como honestos y eficientes mayordomos para Dios y sus propósitos.

Así que nuestra diaria pregunta debería ser: "¿Cómo quiere Dios que utilice sus cuatro regalos de dinero, alimentos, tiempo y energía?". Esto podría relevarnos de la pesada carga que llevamos, cuando consideramos cada una de las cuatro como nuestras posesiones personales y las utilizamos con propósitos egoístas.

Como nosotros realmente no poseemos ninguna de ellas, podemos disfrutarlas bien sea que estén a nuestro cuidado o no. Una devota comparte con nosotros la experiencia de haber ido a una tienda y de haberse sentido tentada a comprar algo

innecesario pero que era muy atractivo. La tentación paso cuando le dijo silenciosamente a Baba: "Gracias Baba, por permitirme ver todas tus cosas hermosas cuando quiera que lo deseo, sin permitirme tenerlas conmigo todo el tiempo".

Otra devota mientras meditaba "vio" a Baba en la puerta de su casa. El la invito a entrar con estas palabras: "Bienvenida a mi casa", cuando ella entro se quedo asombrada de ver todas sus pertenencias. Baba sonrío. Ella de repente comprendió lo que realmente eran sus posesiones, y que ella era simplemente su cuidadora por un tiempo. Luego ella dijo que su actitud hacia sus posesiones cambio a partir de ese momento.

Así como las cosas tangibles que el dinero puede comprar, es lo mismo con el dinero y la energía. Ellas son todas de Baba, *y* nosotros somos sus administradores por un tiempo. Necesitarnos preguntarnos a nosotros mismos, si somos buenos administradores del tiempo, la energía, el dinero y los alimentos. ¿Estamos utilizándolos como El querría que lo hiciéramos? ¿O estamos malgastando lo que El nos ha prestado para nuestro uso en esta vida?

Finalmente, pídale a Baba que le muestre como puede usar Ud. sus ahorros en dinero, tiempo, comida y energía para ayudar a alguien más. Preferiblemente para ayudarlos a ayudarse a sí mismos.

SERVICIO
A TRAVÉS DE
LÍMITE A LOS DESEOS

Organización Sri Sathya Sai

Consejo Central de Latinoamérica

Caracas, 22 / 09 / 93

Señores:
Coordinadores de Servicio
Presente

Queridos hermanos, Sai Ram

Les estoy enviando un material elaborado por el Sr. Marcelo Berenstein, Coordinador de Servicio de Argentina, que seguramente será de gran utilidad para todos nosotros.

Lo importante de este programa es que trata de poner a la práctica el límite a los deseos de forma que los demás puedan también beneficiarse con ello.

Es conveniente hacer un esquema de trabajo para los Centros que podría resumirse de la siguiente forma: realizar círculos de estudio para profundizar cada tema y ponerlo a la práctica progresivamente.

Se recomienda que el programa sea estudiado por párrafos y seguidamente puesto en práctica, así se podrán comentar las experiencias sobre el mismo y adelantar cada vez más.

No hay una duración establecida para el estudio del programa, ustedes verán lo que más le conviene. Es importante de toda forma que una vez que las personas están claras, dejar el estudio y dedicarnos únicamente a la práctica. Deberán estar pendientes que cada Centro tenga asesoramiento para que todo se desarrolle de la mejor manera.

Es fundamental que cada acto que realicemos se transforme en un acto de adoración al Señor. Pongamos énfasis en que lo más importante en el servicio es la pureza y la devoción con que lo estemos realizando, más que la cantidad. Cada acto de servicio debe ser un acto devocional ofrecido a los Pies del Señor.

Deseándoles lo mejor.
Con amor a Sai.

Atentamente,

Marco Santamaría
Área de Servicio

Introducción y Fundamentos

Todo aquello que imaginamos, anhelamos y buscamos en nuestros ideales, deja una huella indeleble en nuestra mente. Los cientos de pequeñas acciones que realizamos diariamente se convierten en hábitos que moldean nuestra actitud y nuestra vida.

El hombre no es sino el resultado de su historia y de los hábitos formados en ese largo período, que van así conformando su carácter. El carácter puede modificarse cambiando los procesos de pensamiento y acción mediante la práctica cotidiana y constante de *Amor, Paciencia, Autocontrol, Firmeza y Compasión.*

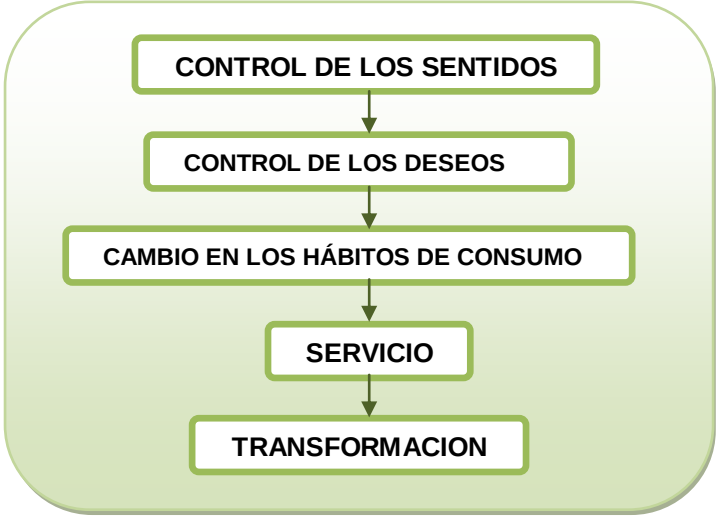
El servicio desinteresado es Amor en acción y uno de los caminos más efectivos para corregir nuestros hábitos, y por ende nuestro carácter, y así acercarnos a **Dios.**

El hombre vive y nace en sociedad, y como parte de ella necesita concientizarse en una participación responsable y comprometida en la búsqueda del bien común. Cuando el hombre se distancia de la sociedad, se aleja de la realidad de la Unidad y no visualiza al Divino residente que se encuentra en todos los seres. Por ello el servicio debe efectuarse con **Amor y Conocimiento,** con el corazón expandido, pleno de alegría interior. *Toda acción de servido al hombre es un servicio a Dios.*

El fundamento básico de este proyecto es contar con un programa de trabajo interno, sistemático y eficaz que, uniendo dos aspectos esenciales de las enseñanzas de **Swamiji** (servicio y límite a los deseos), nos permita lograr lo que El quiere de nosotros: *Muestra transformación.*

Sai Baba nos recuerda que debemos ser los amos de nuestros sentidos. Una vez controlados los sentidos, tendremos control sobre los deseos. Esto nos traerá como consecuencia un cambio en los hábitos y en el consumo; estos cambios internos se vuelcan en el servicio desinteresado hacia los sectores más carenciados de nuestra sociedad, como producto de la transformación experimentada.

En este cuadro podemos ver mejor la secuencia:



Swamiji dice que el cambio de la Humanidad sólo se dará por nuestro propio cambio. No debemos tratar de cambiar a la sociedad, sino que el cambio de cada uno de nosotros, sus componentes, traerá aparejado el cambio de la sociedad.

6. Breve reseña del Programa de "Límite a los Deseos"

Sugerido por Sai Baba para nuestra evolución espiritual

Durante los últimos años **Sai Baba** ha puesto especial énfasis, tanto en discursos públicos como en entrevistas, en el hecho de que si queremos ganarnos el derecho a llamarnos a nosotros mismos devotos, hemos de empezar por reducir nuestros deseos, gastos y emociones negativas. Para ayudarnos en este trabajo **Baba** nos ha dado una línea a seguir y como base de esta línea se ha creado el programa de ***"Límite a los Deseos".***

Sobre los deseos **Sai Baba** dice: *"La causa principal por la que algunas personas se apartan de Mí no es el que hayan perdido su Amor hacia Mí, sino el hecho de que sus deseos no han sido satisfechos.* Y no sólo esto, sino que además tienen mucho miedo de que, estando conmigo, sus apetencias mundanas y sus deseos no puedan ser satisfechos".

También sostiene que: ***"Les daré lo que piden, esperando que quieran lo que he venido a darles".***

Todos queremos la iluminación, pero para conseguirla debemos abandonar nuestros apegos, dominar el ego y los deseos inspirados por el cuerpo.

Este programa nos guía en el ejercicio de no malgastar el dinero, el tiempo, la energía y los alimentos.

Debemos preguntarnos: ¿Estamos contribuyendo con nuestro dinero, tiempo, energía y comida a ayudar a los que sufren de circunstancias menos afortunadas?

Veamos, a través de estos pequeños ejemplos, como poner en práctica en la vida cotidiana el programa de ***"Límite a los deseos":***

1. Alimentos

"Cuando **Baba** habla de comida, no se refiere sólo a los alimentos que comemos, sino a todo aquello que nutre nuestros cinco sentidos, como por ejemplo la música y las palabras, las películas, los libros, los olores. Hemos de analizar con cuidado todo lo que nos nutre y decidir si es necesario o incluso deseable".

También nos sugiere los siguientes ejemplos y ejercicios: "*¿Cómo podemos acabar con el derroche de comida en nuestra vida cotidiana?"*

Lo primero que hemos de analizar es el área del derroche. Aquí tenemos algunas sugerencias que los ayudarán a iniciar este proyecto.

- ¿Piensan de antemano qué productos y qué cantidades necesitan antes de ir al mercado, para evitar comprar cosas que no les hacen falta o caer en la tentación de comprar cosas compulsivamente?
- ¿Tienen en cuenta a la hora de comprar alimentos frescos la cantidad que necesitarán para evitar así tirar comida?
- ¿Si tienen jardín, plantan vegetales y verduras para aumentar sus provisiones?

2. Energía

Administraremos mejor nuestra energía si emprendemos proyectos y acciones que están a nuestra disponibilidad física. **Swamiji** nos reitera que "el cuerpo es el templo en donde **Dios** se ha instalado", por eso nuestro deber es saber optimizar el uso del cuerpo y mantener un nivel de energía equilibrado, que no oscile de la hiperactividad a la fatiga. **Sai Baba** nos recomienda reducir la charla innecesaria y las miradas innecesarias. No hablar sobre otras personas: ***"Si ustedes andan hablando sobre las maneras de otros, sus errores y cualidades perversas, desarrollarán las mismas cualidades.*** Concéntrense todo el tiempo en tratar de desprenderse de sus propias malas cualidades".

Con la práctica del **"Límite a los deseos"** el ahorro producido por el buen uso de la energía personal nos permitirá estar en buenas condiciones físicas y anímicas para servir a **Dios** en el hombre.

3. Dinero

El ahorro de dinero no se da solamente cuando compramos con precios más económicos de lo estimado. Se logra principalmente cuando dejamos de comprar algo que no es necesario, o que descubrimos, a través del discernimiento, que podemos prescindir de él. Esto es un ahorro significativo y un límite claro que le estamos poniendo a nuestros deseos. **Swami** es concreto en este aspecto: *"No malgasten el dinero. Mal uso del dinero es perversidad, no deberían malgastar el dinero".* (Divino discurso del 17/2/89).

4. Tiempo

El límite en relación al tiempo es muy importante. **Swamiji** dice: "El tiempo es todo. Dominar el tiempo es dominar la vida. No malgasten su fama malgastando mucho tiempo. ***"Tiempo perdido es vida perdida".***

Con esto tenemos un pantallazo del programa de: ***"Límite a los Deseos****";* y ahora veremos qué es el servicio.

7. El Servicio

A partir del 60° cumpleaños, **Sai Baba** comenzó a hacer hincapié en el servicio definiéndolo como el camino más rápido para llegar a Dios. Ante preguntas sobre meditación o cantos devocionales suele responder que tanto la meditación, la repetición del nombre o los cantos devocionales no conducen por si solo a **Dios.** Sirven para conectarnos con la *Energía Divina* que mora en nuestro corazón, pero que sólo la práctica activa del servicio nos conducirá a la autorrealización.

Es conveniente clarificar algunos conceptos sobre servicio para poder aprender su verdadero significado:

- No debemos confundir servicio con caridad o beneficencia. **Sai Baba** propicia actividades de servicio desinteresado que es Amor al **Dios** que reside en cada ser.
- El servicio no es sólo concurrir a hospitales, orfanatos, asilos o villas. Estas son actividades de servicio externo.
- El verdadero servicio es una actitud, un estilo de vida que dura las 24 horas del día, los 365 días del año.
- Debemos realizarlo con la conciencia de que somos instrumentos de **Dios.** El sirve a través nuestro, nosotros no somos los hacedores.
- Sirviendo al hombre servimos a Dios.
- Toda acción ofrecida a Dios con pureza de intención, por mínima que parezca se transforma en servicio.
- Debemos realizarlo sin esperar los frutos de la acción.
- Sirviendo al prójimo nos servimos a nosotros mismos.

Respecto al servicio dice **Sai Baba:**

"Solamente acepto una ofrenda del mundo: Amor, amor sagrado y desinteresado manifestado como servicio, como ternura en el corazón, como compasión". No importa cuán pequeño parezca un servicio, si se hace sin egoísmo es muy benéfico. Debe emanar de un corazón tierno que responda a cada gemido y sollozo".

"Si no existe un espíritu de sacrificio en los cantos devocionales o la meditación que hagan, aunque los emprendan muy sinceramente, se vuelven un ejercicio de interés propio. Hay un interés personal de alcanzar la propia salvación. Igualmente egoísta es buscar su propio futuro. Ocuparse de la propia felicidad es también egoísmo. La persona verdaderamente desinteresada es aquella que renuncia a su conveniencia y considera la felicidad de otros como la propia y se dedica al bienestar de los demás. ***El Señor amará sólo a aquellos que aman a los demás.*** *Si buscan ganar el Amor*

del Señor, tienen que amar a los demás. No pueden ganarse el Amor de los demás si no los aman. ***No se inquieten por lo que ha ocurrido en el pasado ni se preocupen por el futuro, traten de hacer el mejor uso del presente cultivando el amor y haciendo servicio".***

8. Descripción

El programa de *"Límite a los Deseos"* que nos entregó **Bhagavan Sri Sathya Sai Baba,** nos ayuda a eliminar las características negativas de nuestro ego. Una de las prácticas de este programa es el control del dinero y por ende evitar el derroche.

Pero no es dando nuestro dinero a instituciones humanitarias y/o caritativas como vamos a lograr elevar nuestro nivel de conciencia, sino comprometiéndonos a nivel personal con la disciplina de reducir los gastos y deseos en nuestra vida diaria; para luego, volcar lo ahorrado a la sociedad.

Es a partir de ello que el Área de Servicios del Consejo Central Latinoamericano ofrece a sus miembros y a quien lo sienta este ***"Servicio a Través del Límite a los Deseos".***

Lo que este programa propone es que con Amor, discriminación, disciplina y compromiso, separemos una parte de nuestro presupuesto para destinarlo a personas y/o instituciones necesitadas.

Lo fundamental es que este aporte provenga del ejercicio sistemático de controlar nuestros deseos, y no que sea un remanente o un acto esporádico que nace de una emoción circunstancial.

Ayudemos a los otros, ayudándonos a nosotros mismos. Recordemos que ***el servicio a los demás es un servicio a nosotros mismos y es un servicio a*** **Dios.**

En una primera etapa este programa trabajará específicamente sobre alimentos y dinero para luego desarrollar una segunda etapa en donde trabajar sobre tiempo y energía.

Analizando sutilmente, llegamos a la conclusión de que el programa de **"Límite a los Deseos",** es tan perfecto que trabajando sobre dinero y alimentación, notaremos cambios profundos en nuestros tiempo y energías, por lo cual la segunda etapa de este programa de ***"Servicio a través del Límite a los Deseos*** *",* es una consecuencia natural de la puesta en práctica de la primera etapa.

9. Funcionamiento Operativo

El eje de este programa es que el menor consumo de cada uno de los participantes, realizado a través de la puesta en práctica del Programa de: **"Límite a los Deseos",** redunde en una disponibilidad de alimentos que se podrán entregar a cualquiera que

realmente lo necesite a través del área de Servicio del Comité Coordinador, quien dispondrá el destino de los alimentos.

Cada coordinador de servicio del centro o responsable del grupo, designará a una persona que coordinará las siguientes tareas:

1.- Generar reuniones informativas sobre el programa.

2.- Generar reuniones de seguimiento entre los practicantes del programa.

La idea es que las personas participantes tengan un espacio para compartir experiencias, avances y dificultades. Obviamente aplicar el plan de *"Límite a los Deseos"* no es tan fácil como parece y estas reuniones son de gran ayuda para todos. Queda librado a la conexión y creatividad de cada coordinador el uso de diversos métodos de aplicación para trabajar en las reuniones (cantos, lecturas, armonizaciones, visualizaciones, etc.)

3.- Encargarse de juntar los alimentos obtenidos con la práctica del programa y coordinar con el Área de Servicio del Comité Coordinador, quién, una vez reunidos los alimentos de los distintos centros y grupos, programará una entrega con la participación activa de todos los participantes del programa.

4.- Por cuestiones geográficas esta tarea contará con el apoyo de los coordinadores regionales, quienes dispondrán de la programación de las entregas de los alimentos en la región; así como también la designación de personas que lo asistan en su tarea.

NOTA 1: Una vez reunidas las personas que tengan la intención de trabajar en este proyecto de autotransformación se constituye lo que podríamos denominar *"Grupo Madre".* Este grupo es de vital importancia, ya que, por propia vivencia, podemos afirmar que se transforma en un apoyo que nos estimula a seguir con nuestros logros y nos apuntala ante las dificultades.

NOTA 2: Trabajar sobre nuestros sentidos es una tarea tan necesaria como difícil. Por eso sugerimos que cada participante lleve un cuaderno o libreta, en donde anotar día por día sobre qué punto está trabajando, el ahorro producido y la aplicación de éste.

10. Guía para Nuestro Aporte Personal

Esta guía es sólo en carácter de orientación.

Estas son algunas de las maneras de llevarlo a la práctica diaria:

10.1 Alimentos

- Antes de preparar la comida separar un poco del alimento no perecedero que vayamos a emplear (arroz, leche en polvo, harina, lentejas, etc). Cuando en el lapso de una semana o un mes este alimento sea el equivalente a un paquete,

compraremos un nuevo paquete para entregarlo y utilizaremos en casa lo que habíamos separado.

- ❖ Dejar de consumir una unidad menos de algún producto (por ejemplo: galletitas) y separarlo. Cuando lo apartado sea equivalente a una unidad de compra (por ejemplo: paquete) compraremos uno nuevo y lo entregaremos.
- ❖ Dejar de consumir un día a la semana algo de uso diario (por ejemplo: gaseosas, postres, etc.). A fin de mes con ese importe compraremos paquetes de alimento para entregar.
- ❖ Tratar de consumir menor cantidad de alimentos superfluos (por ejemplo: alfajores, caramelos, pastillas, etc.) y con el dinero ahorrado comprar al finalizar el mes alimentos para entregar.

10.2 Dinero

Gastos Generales

- ❖ Dejar de efectuar algo que hacemos habitualmente. Con este importe comprar paquetes de alimentos y entregarlos (por ejemplo: no mandar una vez al mes la ropa al lavadero y ese día lavarla nosotros).
- ❖ Prescindir de la compra de algo no necesario (por ejemplo: una prenda de vestir superflua) y el importe destinarlo a la compra de alimentos para entregar.
- ❖ Suprimir un gasto determinado una vez al mes o a la semana (por ejemplo: no tomar café en un bar un día a la semana si lo hacemos diariamente o dejar de ir una semana al cine, alquilar un video menos etc.) y destinar el importe a la compra de alimentos.
- ❖ Si periódicamente salimos a comer afuera con la familia, limitar la consumición de bebidas, compartir platos, etc., y la diferencia de gastos destinarla a la compra de alimentos para entregar.

Hábitos

Procurar reducir o eliminar algunos hábitos: fumar, beber gaseosas, comer golosinas, etc. Con el dinero ahorrado comprar alimentos para entregar.

10.3 Energía

En relación al otro tipo de energía, la ***"material",*** con estos ejemplos nos daremos cuenta rápidamente de como poder limitar nuestros deseos:

- ❖ Ahorrar electricidad, apagando luces innecesarias y evitando desperdicios.
- ❖ Ahorrar combustible (por ejemplo, usando con criterio el automóvil no corriendo o dando vueltas innecesarias).
- ❖ Ahorrar teléfono, agua y gas cuidando de no desperdiciarlos.

Todo esto reduce los costos en el hogar, y el dinero ahorrado puede ser utilizado para servicio. Esto nos llevará a mejorar nuestros hábitos y adquirir disciplina.

Las posibilidades son múltiples. Esta guía sólo pretende brindar algunas opciones.

Cada uno las adecuará y recreará según su situación y posibilidades.

Lo fundamental de este programa es que el aporte que realicemos sea consecuencia directa de haber trabajado sobre nuestros deseos y de perseverar en el trabajo de limitarlos, fortaleciendo así nuestro carácter y autoestima.

Es importante recordar que cada uno de nosotros está ligado al otro por el servicio recíproco. Todos somos servidores. El Amor, la disciplina, la perseverancia, la paciencia, el conocimiento y el compromiso nos ayudarán a trabajar en conjunto este programa de servicio, dándonos cuenta de que el servicio es la vía más rápida para llegar a Dios. Esto nos ayudará a experimentar y comprender la Unidad del Hombre y la Paternidad de Dios, y a contribuir a erradicar las fuerzas de la violencia, la injusticia social e inmortalidad que afligen a la humanidad.

La entrega del ser puede lograrse desde el servicio. Si nos cansamos o debilitamos, oremos al **Señor** pidiendo fortaleza, **Dios** está siempre dispuesto a ayudarnos cuando lo llamamos desde nuestro corazón, recordemos que la base de este trabajo se encuentra en el amor y no en la obligación, aunque a veces signifique un gran esfuerzo de voluntad.

Sólo lograremos la transformación que **Dios** espera de nosotros si entregamos este trabajo desde nuestro corazón como una ofrenda a sus **Divinos Pies de Loto.**

11. Significado Espiritual de Sai Seva

El Bhagavad Gita, capítulo IX, texto 22, contiene el famoso ***"Yogashema"*** y descrito por **Bhagavan Baba** como el *"Ombligo del cuerpo de Gita".* El versículo dice así: ***"Quién entre los devotos dedique todos sus actos a mi sin otro pensamiento, quien medite en Mi, Me sirva, Me recuerde, sabrá que Yo siempre estoy con él, siempre proveyendo para él en este mundo y en el otro". Yo cargo con la responsabilidad de su Yogashema ¡Me oyes!*** (Gheeta Vahini) capítulo XVIII. La palabra Yogashema contiene la ratificación que lo que tengas en la vida Yo lo cuidaré para ti y lo que necesites en la vida Yo te lo conferiré a ti. **Baba** ha clarificado el significado de **"Sírveme"** ya que el ***"Servicio al hombre es servicio a Dios".***

Un santo del sur de la India expresó los mismos pensamientos y muy gráficamente cuando declaró: *"Lo que ofrezcas al altar del templo, no alcanza a los templos caminantes de afuera. Pero si tú sirves a los templos caminantes alcanzarás a Dios".*

En la Biblia, capítulo 25 versículo 31 al 46 de Mateo, provee lo que podríamos describir como la llave del Reino de los Cielos y habla de la venida del Hijo del Hombre, quién bendice a quienes. ***"Cuando estuve hambriento me dieron de comer; cuando estuve sediento me dieron de beber; extraño fui y me dieron la bienvenida;***

desnudo fui y me vistieron; enfermo y me visitaron; en prisión y vinieron a verme y entonces El los invitó a entrar al Reino de los Cielos".

Cuando aquellos así invitados preguntaron ¡Cuando lo habían servido a El! El contestó: *"En lo mucho que ustedes le han hecho al último de éstos mis hermanos, ustedes me lo han hecho a Mí".* Nuevamente aún así a través de la tradición Cristiana, el concepto de ***"Servicio al hombre es servicio a Dios",*** es claramente difundido. Así como en el islamismo, budismo, sikismo, zoroastrismo, judaísmo, taoísmo, etc. el eco común de servicio resuena. (Para detalles refiérase al libro "Unidad de Fes", un estudio comparativo de 11 religiones publicadas por el Consejo Central de **Sathya Sai** en Malasya). Veamos lo que **Baba** por sí mismo ha dicho acerca del sadhana (práctica espiritual) del Servicio (Seva).

Primeramente.- Qué exactamente es Seva? **Baba** ha descrito: **"Es la consecuencia del Bhakti** (amor devocional) o la causa del Bhakti? No es ninguno de los dos. **Es el signo del Bhakti; es la expresión del Bhakti.** Esto está basado en la experiencia con el Bhakta (devoto), que todos los seres son hijos de **Dios,** y que todos son altares donde El está instalado y todos son los hogares donde El reside".

Seva es la naturaleza del Bhakta *(devoto),* él no puede estar comprometido en esto; ***"Es su propio aliento".*** **Baba** también ha declarado que el servicio es el Sadhana espiritual más alto. **Japa** *(la recitación del nombre de Dios),* o **Dhyana** *(meditación),* la proeficiencia en el mantra o el dominio de los textos védicos no los puede ayudar a alcanzar la meta, tan rápidamente o seguro como el servicio. También que el Sadhana del servicio tiene que ser tomado como *UNA FORMA DE VIVIR PARA QUE PUEDA DAR RESULTADOS.*

Está dicho que **Dios** es amor y que es la manifestación de **Dios** en el hombre. **Baba** ha unido amor y servicio, por lo tanto, crezcan en amor, expandan ese amor, practiquen el amor, expandan amor y finalmente fúndanse en ese ilimitado amor que es **Dios.** Toda su vida ustedes deben ser amor, con amor y para amor. Esto significa: "Amor expresado a través del servicio hacia aquellos que atraen el amor de ustedes y al así hacerlo, ayudan a aumentarlo y profundizarlo.

12. ¿Por qué Centros Sai?

Así es como los centros han sido creados alrededor del mundo como vehículos para ayudar a los devotos a canalizar su amor y devoción a través del servicio a los necesitados.

Por el mero canto de canciones devocionales o practicar meditación o efectuar algunos de los rituales, la formalidad de un *Centro Sai,* con todas sus reglas, regulaciones y guías, son innecesarios. Sin embargo, una vez que cualquier grupo de personas desee ir más allá de la superficie de su propio grupo y extender una mano de ayuda a la sociedad, hay necesidad de la formalización de reglas y reglamentos (algunas veces estos son los requerimientos legales en muchos países) de tal manera que la devoción pueda ser adecuadamente coordinada hacia programas en acción de mucho significado para servir a la humanidad.

Muchos devotos Sai y muchos Centros Sai toman alguna forma de actividad de servicio. Algunos de éstos en forma regular; otros a través de las oraciones que ellos ofrecen al Señor; pero otros toman parte en el servicio solamente durante ocasiones especiales como el cumpleaños de **Baba** o Navidad, etc. Aquí es pertinente recordar a todos los devotos que **Baba** ha dicho que "Seva" Sadhana tiene que ser tomado como UNA MANERA DE VIDA, para que así pueda dar resultados.

13. Líderes Ejemplares

Muchos líderes de los centros toman la actitud que mientras los devotos no hacen servicio, ningún servicio se puede hacer en el centro. Aquí también es pertinente preguntarle a esos líderes, *"Qué hay acerca de tí mismo".* Seva es un ejercicio espiritual individual y se hace más real para aquellos que servimos por participación en grupos; pero, sin embargo, continúa siendo *Sadhana Individual* manifestando colectividad en el *Sadhana Comunal.*

Líderes de centros (presidentes, secretarios, tesoreros, coordinadores de Seva, etc.) traicionan la responsabilidad divina que toman, cuando voluntariamente se ponen el manto del liderazgo, y ellos mismos desisten de actuar en Seva solo porque otros devotos no son voluntarios. Los líderes deben dar el ejemplo con la acción, ellos deben profundizar en el seva ya sea solos, en parejas o como sea; ellos deben imponer el ejemplo de dedicación y ser constantes en su Sadhana de Seva; deberían empezar a enseñar el gozo que experimentan con el seva, deben enseñar la luz de su amor divino que se torna más brillante y brillante, alimentándose por el Sadhana del servicio desinteresado. Baba quiere que existan estos líderes en los Centros Sai para que así otros devotos los sigan, inspirados por su ejemplo.

14. El Sai del Servicio

Qué clase de servicio deben hacer los devotos? Posiblemente la palabra SAI pueda servir de guía ya que El, sin dudarlo, es el guía para aquellos que sinceramente quieren alcanzarlo y tenerlo a Él como tal.

S ***Sátvico***: servicio desinteresado quiere decir servir a aquellos que tienen necesidad, no buscando la conveniencia personal, de tiempo, energía, y comodidad. Esto quiere decir buscar más al necesitado, conociendo sus verdaderas necesidades, para luego proveerlos con el servicio, para que así aquellos a quienes sirvan sientan que **Dios** los envió para aliviar sus sufrimientos.

A ***La Unidad Atmica:*** es la práctica espiritual de expandir la consciencia propia y el propio amor y así disolver el sentimiento de separación de castas, credos, estatus, etc. sirviendo a todos como a su propio hermano.

I **(Yo)** *El Yo* es aquel que declara que Él es sin ego; ¿**Sin ego?** Es también aquél que declara que Él es **uno con Dios**. ¿**Lleno de ego?** La primera lección del "**I**

(Yo)", es no juzgar el ego de otros... solo trabajar con el sentimiento de agradecimiento por haber sido bendecidos con la habilidad y la oportunidad de servir y tratar de reducir el propio **"Yo"** y el síndrome de **"Mi"**.

Seamos siempre agradecidos con **Dios** por la oportunidad que nos ha dado de servir, ya que los necesitados, a su vez, nos han dado la gracia de ganar méritos espirituales, los cuáles reducirán los destellos negativos kármicos de nuestro pasado, creando ondas kármicas positivas para el futuro. **Quién ha ayudado más a quién?**

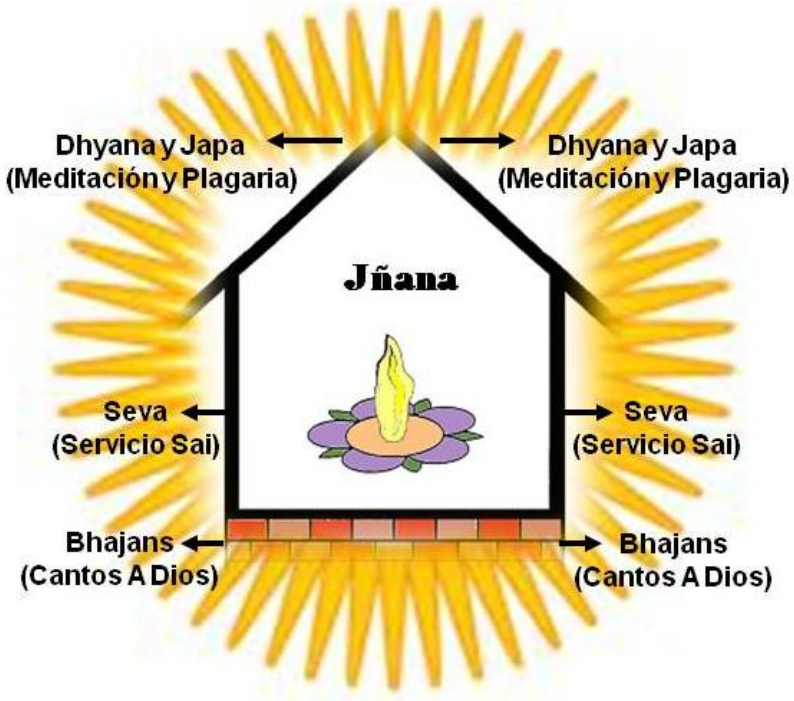
Así es la totalidad del **Servicio Sai:** *"Convertirse como un hálito de vida, enriqueciendo las vidas de los servidores* **Sai**, *y a aquellos a quienes se sirven por el* **Sai** *en todos nosotros".*

15. El Yoga Integral de Sathya Sai Baba.

Bhagavan Baba nos ha dado a todos un Yoga Integral de por vida, a pesar de que algunos puedan no estar al tanto de esto.

En el contenido básico de los bhajans *(Cantos Devocionales al nombre de Dios):* ***El Bhakti Yoga,*** El nos está instando a construir nuestro templo individual para **Dios**; por lo tanto los cimientos, la zapata del templo son los bhajans.

Las paredes de este templo son el sadhana del servicio Sai: ***El Karma Yoga.***
Y el techo para prevenir que nuestras mentes sean distraídas y molestadas por los elementos: ***El Dhyana Yoga,*** o sea meditación y plegaria (El primero de los nueve puntos del código de conducta).



Este es nuestro templo individual dentro del cual brillará la luz del jñana.

Dentro de este templo con sus cimientos de Bhajans, sus paredes de Seva y el techo de Dhyana, brillará la luz del Jñana, y en el brillo de esta luz veremos lo divino en nosotros mismos y en todos los hombres.

16. Para los Centros Sai alrededor del Mundo

El tipo de seva que puede ser tomado por los *Centros Sai,* depende del medio ambiente y necesidades. Ampliamente el mundo puede ser dividido en tres grandes grupos económicos:

A) Los países altamente avanzados y desarrollados del mundo.
B) Los países nuevos industrializados.
C) Los países en desarrollo o del tercer mundo.

Oportunidades de servicio en relación a estos ambientes aún difieren a menudo en grado y clase.

A) En los países del tercer mundo o en desarrollo, el pobre, el enfermo y el necesitado son altamente visibles y fácilmente identificables. A menudo en éstas áreas, tanto las necesidades físicas como espirituales deben ser clasificadas. La provisión de alimentos, ropa, utensilios para los hogares de ancianos, inválidos, huérfanos, la reconstrucción de mejoras físicas de estos lugares, asistencia similar en áreas marginales en centros urbanos y en poblaciones periféricas, son programas esenciales que serán bienvenidos como "Enviados de Dios". Campamentos médicos, ayuda de emergencias durante hambrunas, inundaciones, incendios, sequías, son los tipos de programas en que el movimiento Sai se puede involucrar. Rápidamente durante desastres naturales apoyando los esfuerzos del gobierno y otros, traerá gran alivio a aquellos los que están sufriendo.

Adopción de poblados o programas de mejoras de poblaciones (VIP) (Village Improvement Programmes) son de incalculable beneficio físico, económico y espiritual de sus pobladores jóvenes y niños (o la combinación de los tres aspectos que puedan ser provistos).

B) En las naciones nuevas industrializadas, el rápido ritmo del desarrollo económico e industrial, habría creado una imagen artificial de prosperidad en los centros urbanos. Nuevos rascacielos, carreteras, etc., son los signos de este desarrollo. A menudo este rápido crecimiento crea tremendas tensiones socioeconómicas en la fábrica de la sociedad, nuevas barriadas son creadas cerca de los centros urbanos como resultado de la migración rural y urbana, los valores de la tradicional vida familiar es destruida y conducida hacia una rápida degradación. La televisión que es un medio de comunicación, les crea una forma diferente de costumbres y comportamientos que los confundirán más, en su vida tradicional. Hay una enorme cantidad de servicio que se puede hacer allí, no solo servicio físico, sino también lanzando programas de valores humanos para niños, jóvenes y adultos, para recordarles de los valores tradicionales de sus propias religiones.

C) En las naciones avanzadas o desarrolladas, parece haber un sentimiento entre algunas sociedades benéficas que el Estado o Gobierno sea quien vele por todas las necesidades del pobre. Esto pudiera ser así, pero hay muchas áreas donde pasan inadvertidos y no son tocados por los programas de Gobierno.

Las áreas marginales y urbanas bajas, de algunas naciones desarrolladas padecen igualmente los horrores de las naciones subdesarrolladas. Los que viven en la clase media o clases altas no ven a su alrededor áreas de extrema pobreza. Sin embargo, si uno va a los vecindarios pobres sí podrá ver las condiciones del pobre en las barriadas bajas, los puentes, a las orillas de las carreteras, etc., también en invierno se acentúa más el sufrimiento. *Los Centros Sai* pueden ofrecer ayuda ya sea directa o a través de hogares temporales, comedores, etc., manejadas por otras organizaciones.

Otras áreas son las casas de beneficencia social, el horror de la soledad y negligencia (no tanto físicas sino emocionales) del anciano, el joven, y los niños callejeros, etc. Aquí lo que se necesita dar no es tanto comida, ropa o dinero, sino algo más valioso - uno debe estar preparado para ***dar su tiempo.*** Y a través del tiempo que uno dé, el necesitado sentirá el amor y bondad que nunca han tenido en sus vidas.

En éstas áreas existen grandes oportunidades para los programas de *Valores Humanos* para los jóvenes y los niños. Sin embargo el éxito de estos programas depende del grado de amor y pureza que el joven sienta emanado de los ***Voluntarios Sai.*** Una vez que ésta juventud esté convencida de su amor, ellos harán lo que sea por ustedes, aún transformarse ellos mismos, para complacer a aquellos que aman.

Claro está que las técnicas normales de EHV (Educación de Valores Humanos) no siempre pueden ser aplicadas aquí. La juventud debe gozar con asimilar los valores a través de deportes, drama, debates, cantos, servicio o animar a otros con programas donde desarrollen sus respectivos talentos mientras moldean su carácter.

De esta manera los *Centros Sai* deben activarse para erradicar el sentimiento de que todo es dificultoso y lanzar programas **de Amor *en Acción.*** El servicio al necesitado deberá reemplazar al programa de amor en acción. Es el programa noble?¿Son puros nuestros motivos? Si ambas respuestas son afirmativas entonces lo que necesitamos es actuar y Sai hará el resto. ***El nos guiará al éxito.***

El Servicio es Amor

Deberíamos tratar de darle sabor a nuestra vida. El Seva o Servicio es la sal que le agrega sabor a la vida.

17. Conciencia del Atma a través del Servicio

Las responsabilidades del Comité de Servicio son de alto orden. Tiene que guiar a los miembros, y a través de ellos a toda la humanidad, a lo largo del camino del sadhana, lo que lleva al individuo de la posición del *"yo"* a la posición *"nosotros".* Esto le ha dado al Comité de Servicio la importancia que se merece. Uno puede darse cuenta de ello solamente cuando profundiza en su significado. Ustedes deben sublimar todo el trabajo como adoración y tratar de llenar cada momento de sus vidas con esa visión. Sólo entonces pueden justificar su membrecía en esta Organización.

A través de la actividad, el hombre logra la pureza de la conciencia. En verdad tiene que acoger la actividad con este propósito como objetivo. Pero ¿por qué luchar por una conciencia pura? Imagínense un pozo con agua turbia y contaminada, cuyo fondo no se puede ver. Cuando se limpia el agua se vuelve clara, entonces se puede ver bien el fondo. De igual forma, dentro del corazón la conciencia está clara. Lo que se imaginan, sus deducciones, sus juicios y prejuicios, sus pasiones, emociones y deseos

egoístas enturbian la conciencia y la opacan ¿Cómo, entonces, pueden volverse conscientes del Atma que está en la base misma? Sólo a través del servicio prestado sin ningún deseo de apaciguar el ego y con la única finalidad del bienestar de los demás, es posible limpiar la conciencia y hacer que se revele el Atma.

Por lo tanto, ¿para el bien de quién están ustedes haciendo servicio? Lo están haciendo para su propio bien. Están haciendo servicio para que se vuelvan conscientes del Atma en ustedes, para que puedan descartar la atracción de su ego, para conocerse ustedes mismos y obtener la respuesta a la pregunta que los atormenta: "*¿Quién soy yo?"*

Ustedes no sirven a los demás, se sirven a sí mismos: no sirven al mundo, sirven a sus propios intereses.

Sai Baba
(Extraído de Mensajes de Sathya Sai, Volumen X)

18. Ayudar en la Misión Divina

Baba ha tomado forma como una bendición para todos los seres en este planeta Tierra, y tal vez más allá. El mismo es una llama pura de servicio desinteresado; todo lo hace para los demás y no hace nada por sí mismo. El nos dice: "*Aquél que presta servicio desinteresado endulzado con amor, a mis criaturas, aquel que me ve en todos y en todo, aquel que me recuerda en todo momento, es el yogui más cercano a mí".*

Sobre sí mismo, **Baba** nos dice: "*La totalidad de la energía divina ha venido a la humanidad como* **Sathya Sai** *para despertar la adormecida divinidad de cada ser humano. No los abandonaré. He venido a ayudarlos, a acompañarlos y a sostenerlos; nunca podré abandonarlos. Nunca fallaré en mi deber hacia mis hijos, y estaré muy agradecido a cada hijo mío que me ayude en mi tarea"*.

En el servicio desinteresado a los demás, no sólo podemos adorar a la **Divinidad** y servirle directamente, sino que, maravilla de maravillas, el **Señor** estará agradecido con el devoto que le ayude en su tarea.

John Hislop
(Extraído de "Mi Baba y Yo")

19. Servir a Ti Mismo, Sirviendo a Tu Prójimo

Swami dice que "hay quienes se sienten atraídos por algunos sistemas y métodos como hatha yoga, kriya yoga o raja yoga, de los que se dice ayudan a la gente a realizar el Ser. Ninguno de estos caminos puede ayudar a comprender a **Dios**; sólo *prema yoga,* la disciplina del **Amor**, los puede llevar a **Dios**". Y, *¿qué es Prema Yoga? ¡Servicio!*

Muchas personas creen que su vida espiritual es un fracaso. Ellos se sienten aprisionados en la culpabilidad, porque no cambian sus actitudes hacia las demás personas. **La clave está en no pensar que uno tiene que cambiar, sino que con sólo cambiar las prioridades, poniendo como prioridad número uno el servicio, la transformación seguirá.**

Cada Centro Sai debe organizar servicios en grupo, y cada círculo de estudios debe poner en práctica la esencia de los estudios, el servicio desinteresado. Así la **Organización Sai** puede ofrecer tierra fértil a los devotos que han decidido cambiar sus prioridades.

Para traer verdadero amor a nuestras vidas, tenemos que dar y desapegarnos de las cosas. El servicio da oportunidad de poner en práctica el programa de limitación de los deseos.

1.- Asignando tiempo para el servicio.
2.- Empleando correctamente nuestra energía.
3.- Tenemos la oportunidad de compartir alimentos con los demás.
4.- Utilizar el dinero ahorrado en el servicio.

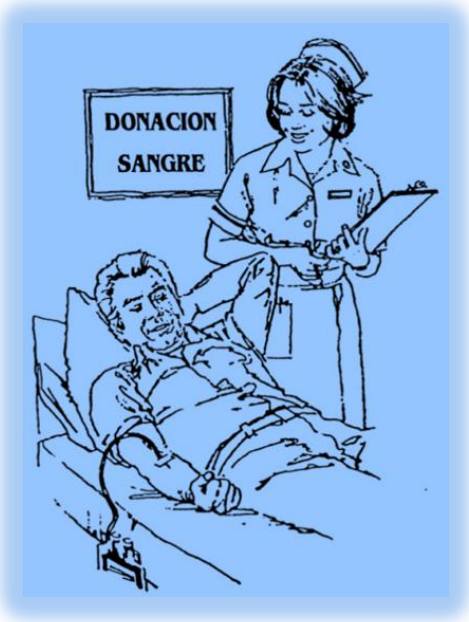
El amor nace cuando nosotros logramos identificarnos con los problemas de los que estamos sirviendo. Uno comprende que sus propios problemas son muy insignificantes en comparación con los problemas de los demás. El ego va disminuyendo. Pero, para lograr esto, uno debe ser **constante en el servicio.**

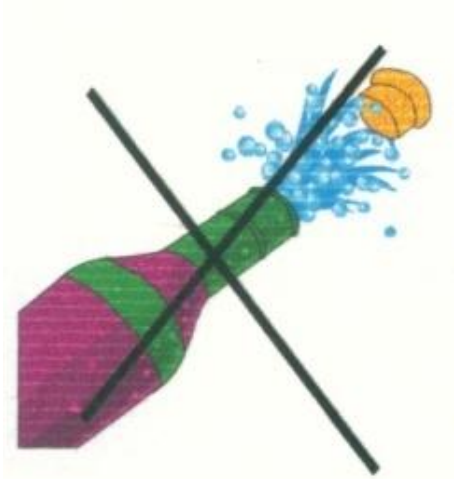
Yendo a los mismos lugares con regularidad, y conociendo a las personas que se están sirviendo. *Sólo entonces el amor nacerá.* Cada persona debe evaluar si su servicio es útil, reflexionando si se ha experimentado el **amor**. "*Servir a ti mismo, sirviendo a tu prójimo".*

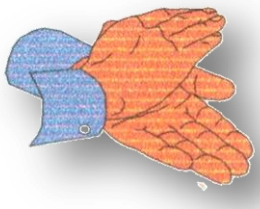
La siguiente lista está elaborada para dar a los Centros Sai y Grupos Sai ideas para comenzar servicios:

1.- Hospitales
2.- Asilos de ancianos
3.- Hogares para niños
4.- Guardería
5.- Escuelas
6.- Zonas marginales
7.- Centros de discapacitados
8.- Comunidades rurales.

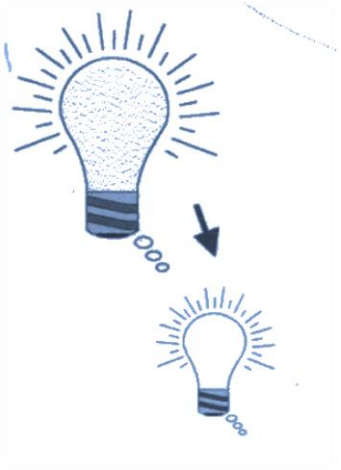
9.- Primeros auxilios
10.- Donación de sangre
11.- Prisiones
12.- Dormitorios públicos
13.- Clínicas médicas
14.- Clínicas dentales
15.- Campamentos médicos y dentales
16.- Centros para drogadictos
17.- Centros para enfermos de SIDA
18.- Auxilio en tiempos de calamidades naturales
19.- Alimento para pobres

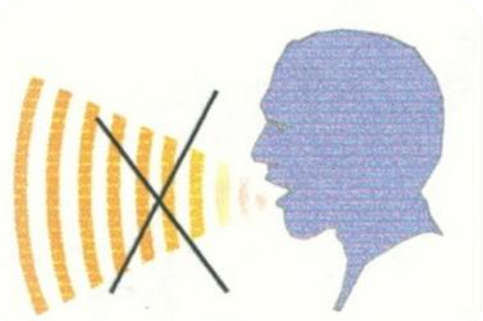


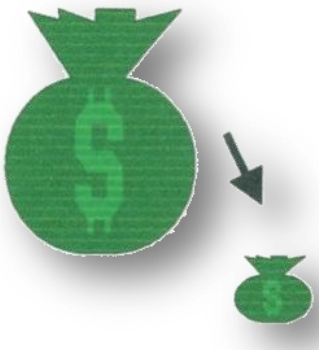




HE LOGRADO AVANCES
EN EL LÍMITE A MIS DESEOS







SU EVALUACIÓN PERSONAL

''LIMITE A LOS DESEOS''

D I N E R O

P R O M E D I O		
Nunca	A veces	Siempre
0	**X**	**+**

Mes:_____ Año:_____

No.	A P E G O	S E M A N A			
		1	2	3	4
	Controlo luces innecesarias, gas *y* agua				
	Controlo el tiempo de llamada telefónicas				
	Evito consumo en restaurantes *y* otros sitios				
	Consumo licor, cigarrillos				
	Evito compra de "chucherías"				
	Compro más de lo que debo consumir				
	Hago invitaciones donde soy anfitrión				
	Enseño a mis hijos a ahorrar				
	Compro en mercados populares				
	Participo en juegos de dinero o apuestas				
	Acudo a prestamistas				
	Ahorro dinero en algún lugar				
	Me abstengo en adquirir compromisos a crédito				
	Evito excederme en gastos de salidas o paseos				
	Intento conseguir ofertas de productos				
	Me abstengo a dar regalos voluntarios				
	Ahorro gasolina				
	Evito compromisos sociales				
	Llevo mi almuerzo para el trabajo				
	Evito los lujos				
	Pago a tiempo evitando intereses de mora				

"Reduzcan sus necesidades, vivan, sencillamente,
Ése es el camino a la felicidad".

Sai Baba

TOTAL	
PROMEDIO	

SU EVALUACIÓN PERSONAL

''LIMITE A LOS DESEOS''

C O M I D A

P R O M E D I O		
Nunca	A veces	Siempre
0	**X**	**+**

Mes:_____ Año:_____

No.	A P E G O	S E M A N A			
		1	2	3	4
	Planifico lo que voy a comprar en mercados				
	Reviso la frescura de los alimentos				
	Incluyo en la lista "chucherías"				
	Evito comprar comida enlatada preservada				
	Consumo azúcar blanca				
	Evito al máximo el consumo de carnes				
	Evito consumir "meriendas" entre comidas				
	Cultivo vegetales en mi hogar u otro lugar				
	Reviso ingredientes de alimentos empacados				
	Conozco acerca de vitaminas, proteínas, etc.				
	Rezo antes de las comidas				
	Evito comer rápido, leyendo o viendo T. V.				
	Realizo con anticipo los menús de la semana				
	Evito hablar o enojos en las comidas				
	Escojo colores suaves a mi vista				
	Escucho música suave y con bajo volumen				
	Inculco a mis hijos evitar la música "rock"				
	Coloco aromas agradables en mi casa				
	Frecuento lugares armoniosos y espirituales				
	Me alimento con pensamientos positivos				
	Hago ayuno una vez a la semana				

TOTAL	
PROMEDIO	

"Reduzcan sus necesidades, vivan, sencillamente,
Ése es el camino a la felicidad".

Sai Baba

SU EVALUACIÓN PERSONAL

''LIMITE A LOS DESEOS''

E N E R G I A

P R O M E D I O		
Nunca	A veces	Siempre
0	**X**	**+**

Mes:_____ Año:_____

No.	A P E G O	S E M A N A			
		1	2	3	4
	Evito ser perfeccionista en mis cosas				
	Soy fanático de la limpieza				
	Planifico el uso de vehículo en diligencias				
	Evito enojarme cuando no me dan la razón				
	Frecuento alzar la voz cuando me enojo				
	Grito a mis hijos o parientes				
	Soy impaciente				
	Evito angustiarme por el futuro				
	Evito recordar pasados enojosos				
	Saludo con entusiasmo y energía				
	Soy pesimista				
	Sé relajarme y lo hago todos los días				
	Respeto el libre albedrío de los demás				
	Hago resistencia por orgullo				
	Evito enojos todos los días				
	Soy rencoroso				
	Soy ordenado en mis cosas				
	Evito a personas pesimistas				
	Canto y sonrío muy a menudo todos los días				
	Sé perdonar y olvido la ofensa				
	Planifico el uso diario de mi energía				

"Reduzcan sus necesidades, vivan, sencillamente,
Ése es el camino a la felicidad".

Sai Baba

TOTAL	
PROMEDIO	

SU EVALUACIÓN PERSONAL

"LIMITE A LOS DESEOS"

T I E M P O

P R O M E D I O		
Nunca	A veces	Siempre
0	**X**	**+**

Mes:_____ Año:_____

No.	A P E G O	S E M A N A			
		1	2	3	4
	Controlo la cantidad de tiempo en el T. V.				
	Elimino los programas no recomendables				
	Leo revistas, cuentos o novelas ociosas				
	Leo en el baño				
	Evito hacer charlas ociosas por teléfono				
	Puedo controlar que alguien me quite tiempo				
	Juego cartas y otro juego durante horas				
	Desperdicio tiempo en preocupaciones				
	Evito grupos donde abunda el chisme				
	No permanezco mucho tiempo en un espejo				
	Evito interminables caminatas por las tiendas				
	Planifico los lugares a visitar				
	Combino varias diligencias en un viaje				
	Programo mi tiempo del día				
	Me acuesto temprano				
	Me levanto temprano				
	Dedico suficiente tiempo a mis hijos				
	Tengo tiempo para meditar con Dios cada día				
	Evito alargar los saludos en la calle				
	Enseño a mis hijos a no ser perezosos				
	Evito hacer o aceptar muchas visitas				

"Reduzcan sus necesidades, vivan, sencillamente,
Ése es el camino a la felicidad".

Sai Baba

TOTAL	
PROMEDIO	