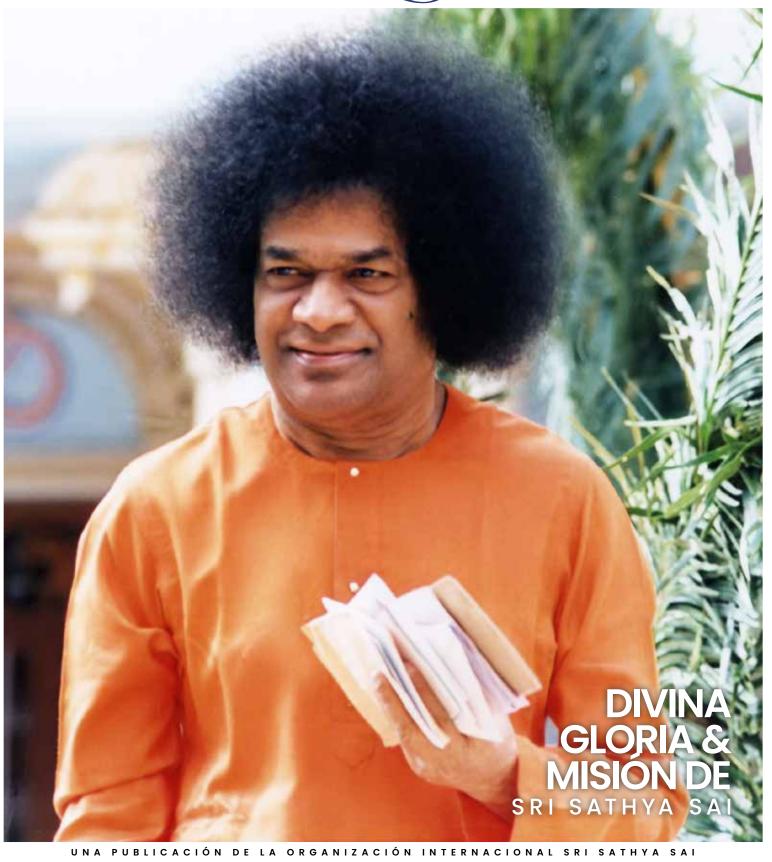
# 

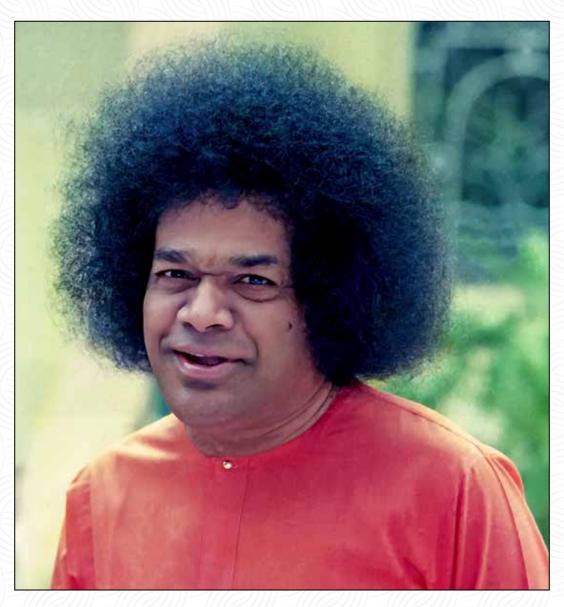


VOLUMEN 3, NÚMERO 8 AGOSTO DE 2024



Krishna es la encarnación del Amor. Por lo tanto, el Amor es la virtud que Él más aprecia. El Amor tiene que convertirse en actos concretos de compasión. Cultiven la compasión y desarrollen una comprensión compasiva, hasta que alcancen la meta de fundirse en la encarnación del Amor, Krishna. Hay muchos entre ustedes que están dedicados a la práctica espiritual (sadhana). ¿Cuál es el propósito básico de la práctica espiritual (sadhana)? Cada ejercicio del aspirante espiritual (sadhaka) es una corriente que se desplaza hacia el mar de la Gracia. Crean que el amor que los impulsa a servir y a simpatizar es una chispa del Amor de Dios.

Sri Sathya Sai Baba 14 de agosto de 1979



DEDICADO CON AMOR Y GRATITUD A

BHAGAWAN SRI SATHYA SAI BABA





Volumen 3 · Número 8 · Agosto de 2024

ISSN 2833-1850 (En línea)

ISSN 2833-1842 (Impreso)

Copyright © 2024 Fundación Mundial Sri Sathya Sai, Arcadia, California, EE. UU.

Los puntos de vista y las opiniones expresadas en los artículos de esta publicación pertenecen únicamente a los autores y no reflejan ni implican de ninguna manera las opiniones expresadas, interpretadas o de otro modo, del editor. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse o usarse de ninguna manera sin el permiso previo por escrito del propietario de los derechos de autor.

Para solicitar permisos, comuníquese con el editor en info@sathyasai.org

Editor: Dr. Narendranath Reddy Publicado por: Organización Internacional Sri Sathya Sai

sathyasai.org

### TABLA DE CONTENIDOS

Volumen 3 · Número 8

Agosto de 2024

#### 6 Editorial

Para Bhakti: Devoción Suprema

#### 14 Discurso Divino

Amar a Dios de todo corazón, Parte 1 – 24 de noviembre de 1998

#### 22 Experiencias de los devotos

Repetición del Nombre de Dios, por la Sra. Joy Thomas Una serie de pensamientos y experiencias en la vida con Dios, por el Sr. Sunil Kasturi

#### 30 De la Pluma Divina - Mensaje de Swami

Afirma y manifiesta tu verdadera naturaleza

#### 32 Organización Internacional Sri Sathya Sai

Conferencia Internacional, Nairobi, Kenia, 28 de junio-1 de julio de 2024 Divinidad en todas partes, por el Sr. Ashok K. Sakhrani

#### 44 Servicio Humanitario

Amor en acción: Tailandia, Trinidad y Tobago y EE. UU.

#### 46 Gloria de la Feminidad

El camino hacia Dios cierra el círculo, por la Sra. Daniella Danilov

#### 50 Jóvenes Adultos Sai Ideales

Seminario web de Vedas, con Swami Chidananda Serie de Lluvias de Verano: Experimentando la Ecuanimidad, con el Dr. Sunder Iyer

"¿Puedo ser a la vez cariñoso y duro?" – Resumen del podcast Un regalo de despedida de la Sra. Shruti Lakkaniki

#### 56 Educación Sathya Sai

Contribuciones de Hanisha, Nivi, Rahil, Rishab, Samriddhi y Vrithika

#### 58 Eventos y sitios web de OISSS



## PARABHAKTI DEVOCIÓN SUPREMA

Celebramos el cumpleaños del Señor Sri Krishna, el Avatar Paripoorna (Descenso del Señor con los 16 atributos divinos), el 26 de agosto de 2024. Dios no tiene nacimiento ni muerte, ni principio ni fin. Es por eso por lo que nuestro amado Swami, Bhagawan Sri Sathya Sai Baba, dice que el verdadero cumpleaños del Señor Krishna es el día en que experimentamos Su Amor divino. El Señor Krishna es la encarnación del Amor y, por lo tanto, Su cumpleaños es el día en que el Amor divino nace en nuestros corazones. El único objetivo del nacimiento humano es realizar nuestra verdadera naturaleza, que es el Amor divino. Por eso Swami dice que el Amor es la fuente, el Amor es el camino y el Amor es la meta.

De acuerdo con el Bhagavata Purana (la gloria y la historia del Señor Sri Krishna), el quinto objetivo de la vida (*Purushartha*), aparte de los cuatro principales: acción correcta (*Dharma*), riqueza (*Artha*), deseo (*Kama*) y liberación (*Moksha*), es *Para Bhakti* o devoción suprema. **Esto es el amor por el amor.** *Para Bhakti* es considerado equivalente al conocimiento supremo (*Jnana*) por los amantes de Dios. Vamos a inspirarnos en unas pocas almas benditas que alcanzaron a Dios a través de *Para Bhakti*. Una de las mejores maneras de

disfrutar del amor y la gloria de Dios es escuchando las historias de Su amor por los devotos y el amor de los devotos por Él.

#### El poder de sus historias

Esta faceta se ejemplifica con la historia del gran sabio Veda Vyasa. Él codificó los Vedas y escribió la epopeya "Mahabharata". De hecho, el "Mahabharata" mismo contiene dos grandes escrituras. La primera es el "Bhagavad Gita", la conversación entre el Señor Krishna y el guerrero principesco Arjuna, que es la esencia de todos los "Upanishads". La segunda es el "**Vishnu** Sahasranama", 1008 nombres del Señor Vishnú, dados por el prominente estadista, devoto y gran héroe, Bhishma. A pesar de escribir la gran epopeya "Mahabharata", Vyasa estaba inquieto, infeliz y no estaba en paz porque, mientras escribía la epopeya, su mente tenía que concentrarse en personajes malvados como Duryodhana, Dushasana y Shakuni. Esto contaminó su mente con pensamientos impuros. Sucedió entonces que fue bendecido por la visita del sabio celestial Narada, quien le dio el remedio para su enfermedad. Le aconsejó que escribiera el "Bhagavata Purana", las dulces historias del Señor. Este es el elixir para los corazones resecos, la panacea para todos



#### los problemas del mundo. Estas historias eliminan todas las impurezas de nuestros corazones y nos elevan para disfrutar de la bienaventuranza divina.

Cuando el noble rey Parikshit escuchó las historias del sabio Suka, durante una semana, se liberó del ciclo de nacimientos y muertes. Las Escrituras también hablan de la historia del rey Khatvanga, quien contempló a Dios con intenso amor durante menos de una hora y alcanzó la liberación. Ese es el poder de Para Bhakti (devoción suprema). Escuchar historias de tal devoción (bhakti), inspira, invoca y nutre el amor por Dios dentro de nosotros mismos.

#### Amor iniqualable por las Gopikas

El más alto y mejor ejemplo de suprema devoción lo dan las Gopikas, modelos de virtudes ensalzadas por todos los grandes maestros. Tenían un amor puro, inmaculado y divino por el Señor Sri Krishna. Amaban Su nombre, Su forma y Sus juegos. ¡Tal era su amor intenso, que se lamentaban de que sus párpados fueran un obstáculo porque cuando parpadeaban, perdían momentáneamente la visión divina (darshan) de su amado Krishna!

Swami, en sus discursos divinos y también en conversaciones privadas con devotos, ensalza la devoción de las Gopikas. Una vez, Krishna fingió que sufría de un dolor de cabeza, para el cual la cura era la aplicación del polvo de los pies de un devoto en su frente. El sabio celestial Narada se embarcó en una misión para recoger el polvo de las consortes de Krishna, Sathyabhama, Rukmini y otras, a quienes consideraba grandes devotas del Señor. Pero todas ellas se negaron a dar el polvo de sus pies porque consideraban un sacrilegio y un pecado que se aplicara tal polvo en la frente del Señor. Finalmente, Narada visitó a las Gopikas, quienes no tuvieron la menor vacilación en ofrecer el polvo de sus pies con tal de que esto diera un alivio inmediato al Señor, independientemente de las posibles consecuencias para ellas mismas. Las Gopikas no discriminaban si era correcto o incorrecto para ellas ofrecer el polvo de sus pies. Su única preocupación era dar alivio a su Señor por cualquier medio. Declararon jubilosamente: "Toda nuestra vida está dedicada a Krishna. Su gozo es nuestro gozo".

Tal era el espíritu de unidad con el que ofrecían el polvo de sus pies, y en ese mismo momento, Krishna se libró de su dolencia. Para cuando Narada llegó a Krishna, el Señor estaba radiante de sonrisas. Krishna le dijo al sabio: "Se jactan de ser devotos del Señor. Pero ninguno de ustedes tiene la devoción desinteresada de las Gopikas".

Narada se dio cuenta de su propia locura y estupidez, al ver la pureza del amor de las Gopikas. Al experimentar tales efusiones de amor, Narada se dio cuenta de que no era posible separar a Krishna de los corazones de las Gopikas. Se dice que aquel que conoce a Brahman se convierte en Brahman. De la misma manera, las Gopikas se hicieron una con Krishna, al conocer a Krishna de principio a fin.

#### Experimentando la omnipresencia de Krishna

Las Gopikas habían comprendido y experimentado la omnipresencia del Señor Krishna. Cuando veían las nubes, recordaban la hermosa tez del Señor Krishna. Cuando vieron los frondosos árboles y arbustos, recordaron los hermosos mechones de cabello del Señor Krishna. Cuando vieron las enredaderas abrazando los árboles, contemplaron su relación con el Señor Krishna. Sus pensamientos, palabras y acciones siempre estaban enfocados en el Señor Krishna y solo en Él.

Swami habla particularmente acerca de las Gopikas, Suguna y Radha. En aquellos días, no había electricidad. La gente de la aldea solía ir a la casa de Nanda, jefe de la aldea y padre de Krishna, y encendía sus lámparas de aceite con la primera lámpara que se encendió en la casa de Nanda. Una nuera recién casada, llamada Suguna, llegó una vez a ese pueblo. Su suegra le indicó que fuera a la casa de Nanda y encendiera su lámpara, como era la tradición. Cuando Suguna fue a la casa de Nanda y encendió la lámpara, vio a Krishna en esa llama. Encantada por esta visión divina, perdió la conciencia del cuerpo. Fijó su mirada en esa hermosa forma del Señor Krishna en la llama y se perdió en la dicha. Ni siguiera se dio cuenta de que

sus dedos se habían incendiado, después de haber tocado la llama mientras estaba perdida en la felicidad total. Mientras tanto, otras señoras de las casas vecinas también habían llegado para encender sus propias lámparas. Quedaron asombrados al presenciar esta precaria escena. Se dieron cuenta de que Suguna no se alejaba de la llama, a pesar de que sus dedos estaban ardiendo. Entonces advirtieron que ella estaba teniendo una visión del Señor Krishna en esa llama. Incluso cantaron una canción que describía el incidente, que Swami cantaría melodiosamente.

La otra Gopika notable de la que habla Swami es Radha. Swami también ha escrito una obra de teatro que representa su devoción, "Radha Bhakti", que fue representada por Sus estudiantes. El clímax de esa obra es una historia que Swami narra en muchos discursos. Antes de renunciar a su espiral mortal, Radha estaba sentada en la orilla del sagrado río Yamuna y se sentía muy triste de que Krishna no estuviera con ella. Ella Le oró intensamente a Él para que le concediera Su divino darshan. Ella cantó: "Oh, Krishna, háblame y llena mi corazón de dicha. Destila la esencia de los Vedas y haz que la música eterna emane a través de tu flauta, oh, Krishna". Cuando ella cantó así, Krishna apareció y cumplió su deseo tocando Su flauta. Mientras escuchaba esta divina melodía, exhaló su último suspiro. Su principio de vida (Jeevan Jyothi) se fusionó con Krishna mismo. Krishna tiró la flauta y nunca más la volvió a tocar.

Swami dice que la palabra Radha en sí misma demuestra la conciencia de Krishna en la que siempre vivió. Si repetimos el nombre de "RADHA" rápida y continuamente, obtenemos las siguientes palabras: "ADHAR" (base), "DHARA" (flujo incesante), "ARADH" (adoración) y finalmente, de vuelta, "RADHA".

A partir de esto, podemos ver que Radha es alguien para quien la adoración del Señor es la base de la vida. Aquella que hace esta adoración (aradhana) continuamente es Radha. Aquella que siempre tiene el pensamiento en Dios es Radha.

#### Uddhava humillado

Cuando Krishna partió hacia Mathura, las Gopikas languidecían en el dolor, incapaces de soportar la separación de su amado Señor. Todo el tiempo estaban mirando ansiosamente hacia Mathura para ver cuándo regresaría Krishna. Para consolarlas, el Señor Krishna envió a Su amigo y gran devoto Uddhava, a ellas. Al igual que en el caso de Narada, la razón declarada era que las Gopikas fueran consoladas y educadas, pero el motivo oculto del Señor era hacer que Uddhava se diera cuenta de lo que es la verdadera devoción. Uddhava era un gran devoto, pero tenía el sutil orgullo del conocimiento.

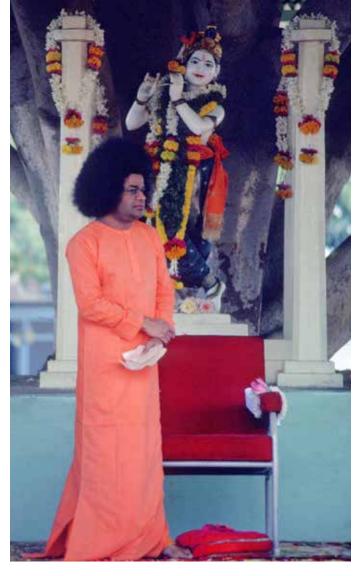
Un día, las Gopikas divisaron una nube de polvo a lo lejos y pensaron que Krishna finalmente había cedido y regresaba a Gokula. Vieron un carro con un hombre

sentado en él. El carro se detuvo, pero no estaba Krishna en él. Con sus corazones dedicados al Señor Supremo, las Gopikas no se sentían inclinadas ni siguiera a mirar al extraño visitante, que no era otro que Uddhava.

En el momento en que Uddhava bajó del carro, comenzó a pronunciar una larga exhortación a las Gopikas.

"—¡Oh, Gopikas! Son ignorantes de la literatura sagrada (shastras). No tienen sabiduría. Como gente tonta e ignorante, están suspirando por Krishna. Si conocen los *shastras*, se darán cuenta de que Krishna está siempre con ustedes. Él reside en sus propios corazones. En lugar de deleitarse en el Krishna que mora dentro de ustedes, están suspirando por la forma física de Krishna. Esto se debe a su ignorancia. Les enseñaré la ciencia del Yoga para lo cual Krishna mismo me ha enviado".

Las Gopikas no consideraban apropiado hablar directamente con un extraño. Adoptaron un intermediario y se dirigieron a a nuestra separación de Krishna".



ustedes. Al menos léanlo ustedes". Una Gopika se lamentó de inmediato: "Estamos ardiendo en el fuego de la agonía causada por la ausencia de Krishna. Si tocamos Su carta, puede ser reducida a cenizas. No nos atrevemos a tocarla". Sin embargo, otra Gopika dijo: "Las lágrimas de nuestros ojos mancharán las letras como perlas en la epístola de Krishna. No podemos soportar ver Su mensaje". Uddhava entonces dijo: "Al menos escuchen mi mensaje. Les enseñaré el conocimiento del Yoga". Otra Gopika respondió, incapaz de controlar su dolor: "¡Oh, abeja! Tenemos una sola mente y ha ido con Krishna a Mathura. Si tuviéramos cuatro mentes, podríamos dedicar una al Yoga, otra a algún otro tema, y así sucesivamente. Pero la única mente que tenemos ha sido entregada a Krishna. No tenemos espacio para clases de Yoga". Este mensaje es conocido como *Bhramara* Geeta (La canción de la abeja). Uddhava se quedó estupefacto cuando se dio cuenta de la devoción decidida de las Gopikas hacia Krishna.

Swami dice que debemos anhelar no solo estar "cerca" del Señor, sino también ser "queridos" por el Señor.

#### El verdadero instrumento del Señor

El 'murali' o flauta del Señor Krishna, es un ideal al que todos los devotos deben aspirar. No solo está cerca de Él, sino que también es querido por Él. Swami dice que debemos anhelar no solo estar "cerca" del Señor, sino también ser "queridos" por el Señor. Swami dice que la flauta está siempre en los labios del Señor y con Él por tres razones:

La flauta es recta, sin ninguna torcedura. Esto transmite que uno debe tener armonía de pensamiento, palabra y acción.

La flauta es completamente hueca. Esto implica que uno no debe estar lleno de ego. -La flauta es muy ligera. Esto connota que uno no debe estar cargado con deseos mundanos.

#### ¿Cómo hacer mío a Krishna?

El Señor Krishna tenía dos consortes principales, Satyabhama y Rukmini. De hecho, el abuelo de Swami, Kondama Raju, construyó un templo para Satyabhama en la aldea de Puttaparthi cuando ella se le apareció en un sueño, empapada por la lluvia. Satyabhama es conocida por su intenso amor por el Señor Krishna. Pero, al principio, ella era muy posesiva con el Señor Krishna y quería tenerlo todo para ella y ser capaz de controlarlo. Era muy hermosa, y pensó que podía usar su belleza y riqueza para capturar al Señor Krishna por sí misma. ¿Se puede comprar a Dios con dinero? ¡No! Solo el amor puede capturarlo, pero Sathyabhama no reconoció esta verdad. La otra consorte, Rukmini, era de naturaleza pura y satómbica. Era humilde y amable.

El Señor Krishna quería darle una lección a Satyabhama. El sabio Narada apareció en escena en esta etapa, y el asunto fue presentado ante él. Narada es el que imparte

sabiduría. Decidió montar un pequeño drama. Pidió que le trajeran una gran balanza de pesaje de doble sartén y luego invitó a Krishna a sentarse en una de las sartenes y declaró que el Señor podía ser comprado por el precio correcto. Krishna, por supuesto, sabía muy bien lo que Narada estaba tramando y sonrió complaciendo al sabio. Narada entonces le pidió a Sathyabhama que colocara oro en la otra sartén. Se le dijo que, si podía igualar el peso de Krishna en oro, Él sería completamente suyo. De lo contrario, ¡lo perdería para siempre! Satyabhama siguió acumulando todo el oro de su tesorería. ¡Pero he aquí!: no importaba cuánto oro se colocara en la otra sartén, la balanza no podía equilibrarse para igualar el peso del Señor. Sathyabhama se sintió completamente frustrada.

Desesperada, corrió a buscar consejo a Rukmini, quien en ese momento se dedicaba a la adoración de Tulsi (albahaca sagrada). Después de escuchar lo que Sathyabhama tenía que decir, Rukmini comentó: "Dios pertenece a todos y reside en cada ser como el morador eterno. Nadie puede tener el monopolio de Dios, no es bueno ni siquiera abrigar tal deseo". Luego se retiró todo el oro de la sartén, y Narada le pidió a Rukmini que intentara equilibrar la balanza para que coincidiera con el peso de Krishna. Rukmini respondió: "Oh sabio, creo que la forma de Krishna solo puede ser equilibrada por Su sagrado nombre, y eso es lo que voy a hacer". Narada no estaba dispuesto a aceptar tal esquema y dijo: "La forma es visible y tangible, mientras que el nombre no lo es. Quiero que hagas coincidir la forma de Krishna con algo que tenga una forma". Rukmini estuvo de acuerdo con esta sugerencia.

Tomó una hoja de Tulsi en su mano y oró: "Oh Dios, eres adorado con hojas, flores, frutos y agua. Si estás verdaderamente complacido cuando se te ofrece amor puro en lugar de cualquiera de estos, te ruego que seas equilibrado por Tu Nombre, y luego inclines la balanza con esta hoja de Tulsi". Así que, orando, Rukmini dijo: "¡Krishna!". Inmediatamente, la balanza se equilibró, a pesar de que una de las sartenes estaba vacía, porque el nombre de Krishna equivale a la forma de Krishna. Rukmini entonces colocó la hoja de Tulsi en la sartén vacía, y la sartén con Krishna subió instantáneamente; jel Señor había sido más que igualado!

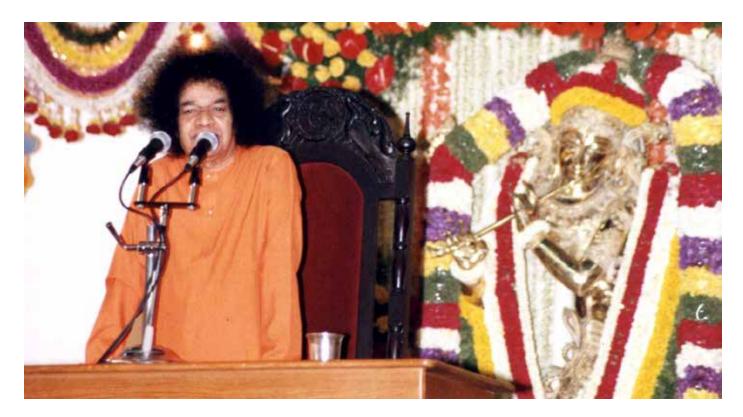
Esta es una valiosa lección sobre el poder del nombre del Señor y el hecho de que ofrecer incluso una hoja con amor del corazón gana la gracia y el amor del Señor.

#### Cuatro lecciones de la devoción de Draupadi

El otro ejemplo es el de Draupadi, la esposa de los Pandavas. Era una dama de carácter noble. Los malvados hermanos Kauravas la humillaron en la asamblea pública de la corte real tratando de desnudarla. Hay muchas lecciones que aprender de este único episodio.

La primera lección es que Dios es nuestro único refugio. En esa asamblea había muchos ancianos grandes y valientes, como Bhishma y Drona, incluyendo a sus cinco esposos fuertes y valientes, Dharmaraja,





Bheema, Arjuna, Nakula y Sahadeva. Pero nadie pudo acudir a su rescate. Fue entonces cuando Draupadi acudió a su amado Señor Krishna en busca de ayuda, y Él le proporcionó un suministro interminable de saris, que el malvado Dushasana no pudo quitar para desnudarla. Este incidente muestra que, en última instancia, la verdadera ayuda solo viene del Señor v no de nadie ni de nada más en este mundo. Es por eso que Swami solía decir que el único amigo y el mejor amigo para todos es Dios.

La **segunda lección** que aprendemos es que todo lo que hacemos para Dios, vuelve a nosotros cien veces más. Una vez, el Señor Krishna se cortó el dedo y necesitó un vendaje. Mientras todos buscaban un vendaje, Draupadi rápidamente rasgó su sari nuevo y lo usó como vendaje para el dedo del Señor. Por ese pequeño acto de amor espontáneo, fue recompensada con un suministro interminable de saris. Es por eso que Swami dice que, si damos un paso hacia Él, Él dará cien pasos hacia nosotros.

La tercera lección que aprendemos tiene que ver con la verdadera morada del Señor. Cuando Draupadi llamó al Señor Krishna

para que fuera a salvar su honor, hubo una demora en la respuesta de Krishna. Cuando ella le preguntó a Krishna por qué se había retrasado, Krishna dijo que Él respondió según sus pensamientos. Cuando ella oró a Krishna para que la protegiera y lo llamó como *Dwarakavasi* (Residente de Dwarka), Brindavana Sanchari (El que vaga por Brindavan), etcétera, Krishna tuvo que viajar todo el camino desde Dwarka y Brindavana, fiel a las palabras de sus oraciones. Pero cuando ella se dirigió a Él como Hridayavasi (Morador de su corazón), Él se manifestó ante ella en ese mismo momento. ¿Dónde vive Dios? Él vive en tu corazón. Por lo tanto, no tiene sentido llamarlo con la sensación de que habita en algún lugar externo.

#### En el "Bhagavad Gita" (18.61), el Señor Krishna dice que Él es el morador de los corazones de todos los seres.

La cuarta lección que aprendemos de este incidente es acerca de la rendición total. Cuando está siendo desnudada por el malvado Dushasana, Draupadi intenta desesperadamente aferrarse a su sari para evitar ser desnudada. Cuando todos sus esfuerzos son en vano, se da cuenta de que su único recurso es el Señor. En ese momento, ella suelta su agarre del sari y levanta ambas

manos en total rendición al Señor. **Tras la** rendición total, el Señor responde de inmediato y acude a su rescate para salvar su honor. Dado que Draupadi siempre está absorta en la conciencia de Krishna, también se la llama Krishnaa. Ella tenía puro amor por Krishna, y Krishna salvó su honor en muchas ocasiones.

### La fuerza detrás de la paciencia y la tolerancia de Draupadi

Una vez, durante el exilio de los Pandavas. el sabio Durvasa visitó su ermita con miles de sus discípulos. Informó a los Pandavas que iban a bañarse en un río cercano y que regresarían y tendrían comida con aquellos. El pánico y la ansiedad se apoderaron de los Pandavas por querer saber cómo proporcionarían comida a tantos invitados, cuando no tenían nada en la ermita para servirles. A pesar de que habían sido bendecidos por el Akshayapatra (recipiente místico dado por el Dios Sol, que proporciona un suministro inagotable de alimentos), dejaría de suministrar alimentos una vez que se hubieran lavado durante el día. Desafortunadamente, la embarcación ya estaba usada, lavada y guardada. Temiendo la maldición del sabio Durvasa. famoso por su temperamento rápido, Draupadi rezó fervientemente a Krishna para que los salvara de esta vergonzosa situación. Krishna apareció rápidamente en la escena y le pidió a Draupadi que le diera algo de comer. Draupadi respondió: "Krishna, si estuviéramos viviendo en Hastinapur, ciertamente te habría dado un suntuoso banquete. Pero ¡ay!, vivimos en un bosque comiendo raíces y tubérculos.

En tal situación, ¿qué puedo ofrecerte?". Krishna le dijo que mirara dentro de la vasija, que ya había limpiado, para ver si quedaba alguna partícula de comida en ella. Ella hizo lo mismo y encontró un pequeño trozo de hoja pegado a la vasija. Krishna comió esa hoja sobrante. Tan pronto como lo hizo, el hambre de Durvasa y sus discípulos fue saciada, y se fueron sin molestar a los Pandavas. De esta manera, Krishna salvó a los Pandavas de la maldición de Durvasa.

Todo esto fue posible gracias a su completa e intensa fe en Krishna y a su devoción a Krishna.

Este incidente muestra que una vez que agradamos al Señor, todos estamos complacidos. Siempre en la vida, uno debe trabajar para agradar al Señor, sin preocuparse por los comentarios, críticas o cumplidos de otras personas.

Se dice que un devoto (*Bhakta*), Dios (*Bhagawan*), historias del Señor (*Bhagavatam*) y puro amor por Dios (*Bhakti*) son igualmente sagrados y santifican nuestras vidas. Contemplar la vida de estos devotos ejemplares es una fuente de inspiración y nutre el amor divino en nosotros.

Incluso mientras celebramos a Krishna Janmashtami, oremos incesantemente por ese amor puro, inmaculado e incondicional por nuestro Señor, Sai Krishna.

Que podamos inspirarnos en el *Para Bhakti* de estos devotos incondicionales y logremos el objetivo final de nuestras vidas: fusionarnos en Él.

¡Jey Sai Ram!



## Amar a Dios Detodo corazón

#### Parte 1

Maanam hithwa priyo bhavathi Krodham hithwa na sochathi Kaamam hithwa arthavan bhavathi Lobham hithwa sukhi bhavathi.

(Verso Sánscrito)

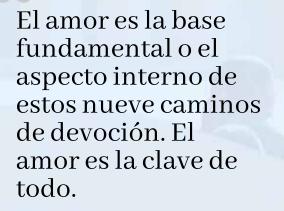
(Una persona se vuelve adorable al renunciar a su ego. Cuando uno renuncia a la ira, no tendrá tristeza. Al renunciar al deseo, la persona se vuelve rica; y al renunciar a la codicia, la persona se vuelve feliz).

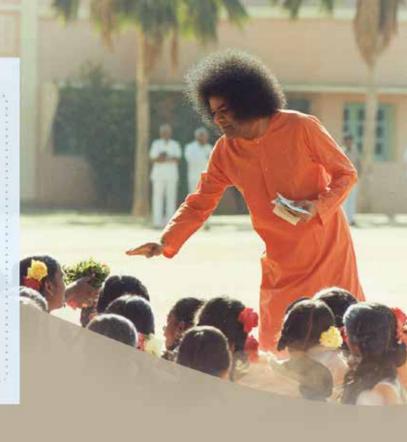
¡Encarnaciones del amor! Deben conquistar lo que sea la causa raíz de la tristeza y la felicidad (desarrollar la ecuanimidad). Mientras una persona tenga un ego, nadie, ni siguiera su esposa e hijos, lo amarán de todo corazón, aunque pretendan hacerlo solo para adherirse a las convenciones sociales. Mientras haya ira en un individuo, el dolor es inevitable. La ira es la causa de la tristeza en una persona. Mientras haya deseos, sus deseos no se cumplirán.

Cuando se deshagan de la codicia, el deseo, la ira y el ego, serán amados y su tristeza será eliminada. Entonces sus deseos se cumplirán y experimentarán la felicidad. Estas cuatro cualidades (codicia, deseo, ira y ego) son las causas fundamentales

de todas las penas y dificultades en el mundo. Ahogan a las personas en la tristeza y causan inquietud. Si indagamos por qué las personas emprenden prácticas espirituales, encontraremos que las personas adoptan prácticas espirituales para alcanzar comodidad, felicidad y paz. Sin embargo, estas prácticas espirituales no confieren dicha ni felicidad, ni tristeza ni pena. Cuando conquistamos la fuente de la que surgen la bienaventuranza y la tristeza, entonces tanto la dicha como la tristeza se destruyen.

¿Cuál es el origen de la dicha en ustedes? ¿De dónde se origina el dolor? Tienen que conquistar el origen de la dicha y la tristeza. Ese origen es la mente. La bienaventuranza se origina en la mente. Nuestra





tristeza se origina en la mente. El Vedanta ha declarado que la mente es la causa de la esclavitud y la liberación (Mana eva manushyanam karanam bandha mokshayoh). Para la esclavitud y la liberación, para la dicha y la tristeza, la mente es la fuente. Una vez que controlen su mente. crecerán más allá de las dualidades de tristeza y felicidad, y experimentarán una vida de ecuanimidad. Sin embargo, la forma en que desean la bienaventuranza es la misma manera que deben desear la tristeza. Cuando dan la bienvenida tanto al placer como al dolor con el mismo sentimiento, la misma actitud y alegría, experimentarán la ecuanimidad.

Cuando indagamos de verdad, el placer que proviene de la tristeza es más permanente que el placer que proviene de la alegría. Cuando miramos las vidas de los santos piadosos e indagamos en las vidas de los hombres ideales, ellos fueron capaces de encontrar la paz suprema solo a partir del dolor. Todos aquellos que ustedes creían que eran los hombres

ideales en este mundo fueron capaces de obtener este gozo de la tristeza.

Quienquiera que crean que es grande, incluso esas grandes personas han alcanzado esa grandeza solo a través del dolor. Por lo tanto, cada hombre, mujer, ser humano y persona noble, ideal, experimenta la dicha del dolor. Na sukhath labbyathe sukham (la felicidad no se deriva de la felicidad). No se puede obtener la felicidad de la felicidad. Es de la tristeza que obtenemos la felicidad. Es imperativo que cada persona reconozca esta verdad. Pero la gente desea la felicidad, no la tristeza. Esto es muy contrario al camino espiritual. La gente desea los frutos de las obras meritorias y no quiere el resultado de las obras pecaminosas. Se dice en Vedam:

Punyasya phalamichchanthi Punyam nechchanthi manavah Na papaphalamichchanthi Papam kurvanthi yathnathahah.

(Verso sánscrito)

(El buscador espera el fruto de las buenas obras. Pero no se presenta para realizar obras meritorias. Dice no al fruto del pecado o a las consecuencias del pecado. Aunque dice que no, a sabiendas se entrega a obras pecaminosas).

Esto es contrario a la verdadera práctica espiritual (sadhana). Lo que sea que esperen, deben hacer todo lo posible por ello. No quieren los frutos de las acciones pecaminosas, pero se entregan a ellas. No emprendan tales acciones. Hoy en día, sin embargo, las prácticas espirituales continúan de esta manera.

#### El amor es el trasfondo de las nueve formas de devoción

Para el buscador espiritual, hay nueve caminos de devoción para alcanzar a la divinidad o experimentar la autorrealización.

Shravanam kirtanam Vishnu smaranam pada-sevanam Archanam vandanam dasyam sakhyam atma-nivaedanam.

(Verso sánscrito)

(Escuchando, cantando, recordando, sirviendo a los Pies del Señor.

adoración, saludo, servidumbre, amistad, rendición).

Cuando se profundiza en estos nueve caminos de la devoción, el amor es la vida misma y el principio cardinal o la corriente subvacente. Si uno no tiene amor, no le gusta escuchar las glorias de Dios. Uno no puede entonar cantos sagrados (bhajans) si no tiene amor. Uno no puede cantar el nombre del Señor Vishnú si no tiene amor. De esta manera, el amor es la base fundamental o el aspecto interno de estos nueve caminos de devoción. El amor es la clave de todo. Pero ¿cómo puede uno alcanzar el principio de Brahman? Brahma significa el principio cósmico omnipresente (Brihat Swarupa). El aspecto de la filosofía de Brahma lo penetra todo. ¿Dónde está el lugar de nacimiento de Brahma? Los Puranas lo describen como nacido del ombligo del Señor Vishnú. ¿Quién es Vishnú? Vishnú lo penetra todo. El Señor Vishnú y Brahma son llamados Ser (Atma). ¿Qué es el Ser? Atma nació de «Ahassu». ¿Qué es 'Ahassu'? Significa luz del día. Cuando este (Ahassu)







**AMISTAN** 



Nueve formas de DEVOCIÓN



SERVIDUMBRE



SALUDO

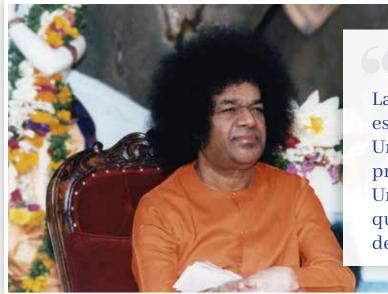


**ADORACIÓN** 









La encarnación viene esencialmente a revelar la Unidad en la diversidad, a predicar la Divinidad en la Unidad y a hacerles comprender que son divinos. Esta es la meta de la vida.

comienza, la oscuridad desaparece. Por lo tanto, si queremos que el conocimiento disipe la oscuridad, debemos hacer brillar una luz. Por lo tanto, la forma del Dios Supremo (Parabrahma Swarupa) se llama «Divya Jyoti Swarupa», Encarnación de la Luz Divina. No tiene nombre. Se llama brihat. Dios es Luz.

Dios es el Resplandor Brillante, el Refulgente (Prakasha). ¿Qué debemos hacer si queremos experimentar este aspecto refulgente de Dios? Prakasha (Dios) se llama (Sath). Todo lo demás perece. (Yadrishyam Thannashyam), todo lo que se ve está destinado a perecer.

Asthiram jeevanam loke, asthiram yavvanam dhanam Asthiram dara puthradi sathyam keerthi dvayam sthiram

(Verso sánscrito)

(La vida en este mundo fenoménico es impermanente; la juventud y la riqueza son transitorias; la esposa y los hijos fallecerán; solo la Verdad y la reputación son permanentes y eternas).

Todo es perecedero y en descomposición. Todo desaparece. Pero lo que queda es solo la Verdad. Es por eso por lo que Brahma, la forma cósmica, es llamada

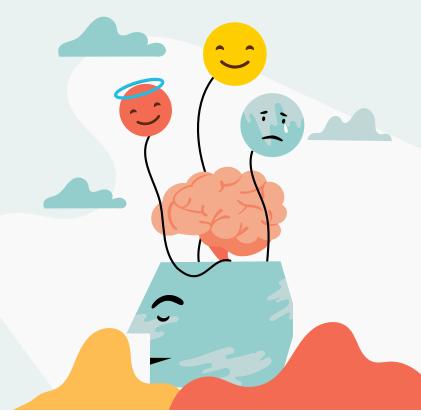
Verdad. De esa verdad vino la sabiduría. Esta sabiduría y verdad lo son todo. Es por eso que los Vedas dicen que Brahma es "Verdad, Sabiduría e Infinito" (Sathyam inanam anantam Brahma).

#### ¿Por qué Dios se encarna?

¿Qué debería lograr el hombre hoy? Esta verdad es sabiduría. La sabiduría es infinita. El infinito es la forma de Brahma. Los nombres son muchos, pero la Divinidad que todo lo penetra es una. Eso es "Sath". ¿Qué debemos hacer para alcanzar esta verdad? Sique la verdad. ¿Qué es la verdad? La verdad es permanente y no cambia en ninguno de los tres períodos de tiempo: pasado, presente o futuro. Todo puede cambiar, pero la verdad no puede cambiar. La verdad sigue siendo la misma, en el pasado, en el presente y en el futuro. ¿Por qué se encarna Dios? Cuando tal pregunta surge desde una perspectiva espiritual, la respuesta es que las encarnaciones esencialmente vienen a revelar la unidad en la diversidad, a predicar la Divinidad en la unidad, y a hacerles comprender que son divinos. Esta es la meta de la vida. Este es nuestro destino. Debemos creer que las diversas formas de humanidad son todas una. Los cuerpos pueden diferir. Los países pueden diferir. Los seres humanos pueden ser diferentes. Las formas de vida pueden ser diferentes. Pero todo es Uno. Eso es filosofía del Ser (atma tatvamu). A eso se le llama Conciencia. Cada persona tiene

La Mente es la causa raíz de todo.

La mente es la que trae el dolor, la tristeza, así como Bienaventuranza y paz para nosotros.



esta conciencia de la cabeza a los pies. Todos tenemos el mismo Ser (Atma) que tú. Además, cualquiera que sea el Ser que está en cada uno, ese Ser también está ahí en ustedes. El objetivo de la espiritualidad es reconocer y aplicar esta verdad.

#### Todo es el Ser

Pero hoy en día, el hombre, debido al apego al cuerpo, olvida su verdadera naturaleza y considera a lo Uno como a muchos. A pesar de que solo hay Uno, él lo ve como a muchos y diferentes de él. Eso es ignorancia. La espiritualidad es hacer que uno se dé cuenta de la Unidad en la diversidad. Las encarnaciones han llegado para hacer que uno tome conciencia de esta verdad. "Hija Mía, todos no están separados; todos son Uno. Mi Ser se refleja en todos ustedes (mamatma sarvabhuta antaratma)". Todos estos cuerpos son como espejos. ¿De dónde salió este espejo? Este espejo está hecho de arcilla (tierra). Estos espejos son las formas de este suelo (arcilla). En lo que se refiere a estos reflejos, son mortales. Por lo tanto, la inmortalidad se alcanza solo cuando trascendemos la muerte, yendo más allá de la identificación con las formas mortales.

Uno debería esforzarse por reconocer a la Divinidad en esta Unidad. Todos los espeios están hechos de arcilla (tierra). Necesitamos transmutar este cuerpo material en

un ser consciente. No hay necesidad de hacer ninguna otra sadhana para alcanzar esta conciencia. Es un error pensar que lo estamos logrando porque nos esforzamos por ello. Su forma es la forma del Ser; su gozo es el gozo del Ser; todo es el Sí mismo. Pero no están haciendo el esfuerzo suficiente para reconocer la verdad del Ser. Hay fuego. El fuego es fuego cuando se usa correctamente. Pero cuando se descuida, este fuego se extingue, ya que la ceniza lo cubre. Pero si a la ceniza se la lleva el viento, el fuego vuelve a aparecer. De la misma manera, en cada ser humano, el Ser continúa ardiendo como un fuego. Debido a que a veces son descuidados, este fuego se cubre con cenizas. Si practican cantar el Nombre divino, la ceniza desaparecerá y el fuego volverá a aparecer. No es necesario hacer ningún esfuerzo para este fuego. Basta con soplar las cenizas que lo cubren. ¿Qué es la ceniza? Es el orgullo, la ira, el deseo, los apegos y el apego corporal los que están creciendo fuera de control en el ser humano.

#### La autoindagación es el camino para darse cuenta de la verdad

Es este apego al cuerpo lo que aumenta el ego. No pueden lograr nada mientras prevalezca el ego. Deshacerse del ego es la verdadera humanidad. Un ser humano no tiene ningún ego al nacer. Lo

desarrolla poco a poco. Pensando: "Yo y Mío", uno desarrolla el ego y el apego. El "yo" y el "mío" son el ego y el apego que causan la esclavitud. Uno se vuelve dichoso cuando se deshace de estos dos obstáculos. Esta felicidad no es alcanzada por ningún otro sadhana especial. Todas las demás prácticas espirituales solo pueden dar una satisfacción mental temporal. Sin embargo, es imposible alcanzar la verdad eterna en esta vida impermanente y el mundo efímero. Todas las experiencias y sentimientos son temporales. No son verdaderos ni eternos. La sabiduría del Ser es verdadera y eterna. Este Ser es eterno y verdadero. Esto está dentro de ustedes. Ustedes son el Ser. Deben desarrollar y

hacer crecer esos sentimientos día a día. Tratar de descubrir quiénes son mediante el cuestionamiento es "información", pero buscar y saber por la autoindagación "quién soy yo" es "transformación".

Bozzani mencionó que nadie se hace la pregunta: "¿Quién soy yo?" Por el contrario, todo ser humano pregunta a los demás: "¿Quién eres tú?". Pero no están tratando de averiguar quiénes son. ¿Qué obtienen al preguntar a los demás: "¿Quién eres tú?" Esto solo da información. No hay ningún beneficio de adquirir solo información. Si saben quiénes son o quién soy vo. eso te llevará a la transformación. Por lo tanto, preguntar: "¿Quién eres tú?" es para obtener información, y saber "Quién soy yo" es transformación. No necesitan hacer ninguna práctica espiritual (sadhana) cuando alcanzan este nivel de transformación. Se dan cuenta de quiénes son realmente. Entonces, ¿cuál es la necesidad de la práctica espiritual? La mente es la causa raíz de todo. La mente es la que nos trae el dolor, la tristeza, así como la dicha y la paz.

Si dominamos nuestras mentes, todo quedará bajo nuestro control. Esto es lo que bellamente explica el Maestro de yoga, el sabio Patanjali, como "yogah chitta vritti nirodhakah", es decir, el yoga es el cese o la restricción de las fluctuaciones de la mente. Yoga no significa cosas como Hatha Yoga, que involucra posturas físicas y control de la respiración. Yoga significa llegar o alcanzar la meta de la vida. Yoga significa unión con el Ser

(Atma). No hay mayor bienaventuranza que la unión con el *Atma*.

Ustedes están sostenidos o adheridos al cuerpo. Están vagando, aferrándose a la mente e indagando con el intelecto, pero sin llegar a la proximidad del Atma. Si alcanzan el Ser, el más elevado, no hay más viaje. Esa es la última estación. Esa es la estación (Atma) a la que deben llegar.

El cuerpo es la primera etapa, los sentidos la segunda y la mente la tercera etapa. La siguiente es el intelecto. Más allá del intelecto está el Atma. Ni siquiera están alcanzando la etapa del intelecto. Están viajando solo a nivel de la mente. ¿Qué es esta mente? La mente es el conglomerado de los sentidos. Están asfixiando su mente. atascada en los sentidos. Por lo tanto, la mente se convierte en la causa de la confusión y la depresión. Estos dos (confusión y depresión) resultan en la pérdida de la mecha que conecta con el Atma.

¿Qué es este cuerpo? Este cuerpo está formado por cinco elementos. Esta nunca puede ser la verdad permanente. Es posible que no sepan lo que

sucede en cualquier momento, porque cualquier cosa puede suceder en cualquier momento. No confíen en el cuerpo, que no es eterno y permanente. Debido al apego al cuerpo, el apego al dinero también está aumentando. Debido al apego a la riqueza, el apego a los gunas o atributos (cualidades como satwa –serenidad-, rajas -movimiento- y tamas -inercia-) es cada vez mayor. Debido al apego a estos gunas, surgen todo tipo de enamoramientos, y uno se engaña. Sin embargo, se dice que hoy en día, la educación y el dinero son importantes. Ni la educación ni el dinero son malos. Más bien, uno debe ver si hay algo bueno o malo en la persona que los utiliza.

Esto es agua. ¿De qué color es el agua? Es claro y puro. Si el agua se pone en una botella roja, aparece roja. Este color rojo no es el color del agua, sino el color de la botella. Si se pone la misma agua en una botella negra, aparecerá negra. Este color negro no es el color del agua; de nuevo, es el color de la botella. Si se pone la misma agua en una botella de color blanco. aparecerá de color blanco. Del mismo modo, la educación y el dinero son como el agua pura. Si se introduce en un corazón gentil, con satwa (serenidad), parecerá

puro. Si se introduce en el corazón con rajo guna (movimiento), aparecerá rojo. Pero este color rojo no es el color del agua sino el color de la botella. Si esta agua se pone en una botella negra, es tamo guna (cualidades torpes e ignorantes). Se ve negro. Por lo tanto, ese blanco, rojo y negro son emociones humanas y no son culpa de la educación sagrada ni culpa del dinero.

Del mismo modo, las personas son incapaces de reconocer la verdad sobre el camino correcto. Dicen que esta persona es mala y aquella es buena. Critican que eso es malo y eso es bueno. Estas cosas buenas y malas son los efectos de sus mentes y no los efectos de las personas de afuera. Cuando la visión es pura, toda la creación parece pura. Entonces, ¿qué tenemos que cambiar hoy? Necesitamos transformar nuestra visión. Si la visión es santa, toda la creación parecerá pura y santa. Así que, primero, debemos cambiar nuestra visión. Nuestro corazón necesita ser purificado. A través de tales prácticas espirituales, uno puede ver la unidad en la diversidad.

> Sri Sathya Sai Baba 24 de Noviembre de 1998

Esta es la primera de las tres partes del discurso divino; las dos partes siguientes continuarán en los próximos números







### REPETICIÓN **DEL NOMBRE DE DIOS**



IMPOSIBLE. Las dos opciones que se me presentaban eran igualmente repugnantes. No solo eran desastrosas para mis finanzas y mis relaciones, sino que ambas contradecían las enseñanzas de Bhagawan Sri Sathya Sai Baba, a quien yo abrazaba de todo corazón como mi Preceptor. No parecía haber forma de evitar actuar de acuerdo con una de las opciones, pero ambas me parecían tan erróneas que me encontraba indecisa. Durante varios días y noches, mi mente rumió las alternativas y los posibles resultados de cada elección.

Luego, me fui agitando cada vez más. Finalmente, muy angustiada y emocionada, recé a Baba para que me guiara claramente sobre la acción adecuada. El deseo de liberarme del problema y de la infelicidad que sentía era tan grande que poco importaba el camino que eligiera, siempre y cuando

hubiera hecho lo mejor que podía, dadas las circunstancias.

Una noche le pedí repetidamente a Baba una respuesta, hasta que me quedé dormida. Desperté por la mañana con el mismo viejo dilema, y supliqué en voz alta: "Oh, por favor, Baba, por favor, dime qué hacer". El pensamiento que me vino vívidamente en ese momento era completamente inexplicable. Fue: "Solo repite el Nombre". Me senté incrédula y continué hablando en voz alta a Baba, replicando con vehemencia: "¡Eso no es una respuesta!".

Aguardé expectante, esperando una solución un poco más realista. "Después de todo", razoné, "podría repetir el nombre de Dios sin parar durante veinticuatro horas, o incluso veinticuatro días y, aun así, seguiría enfrentándome a este problema". Pero no recibí más indicaciones. Un tanto resignada a que debía proceder sin la intervención de Baba, pensé: "Oh, bueno, si hago lo que se me ha ordenado, al menos podré posponer la acción durante un poco

### "La repetición del Nombre borra el pensamiento de los síntomas de la mente, y cuando ya no existen en la mente, ya no persisten en el cuerpo".

más de tiempo". Así que empecé a repetir el nombre que amo: "Sathya Sai, Sathya Sai…". Durante todo el día repetí Su nombre.

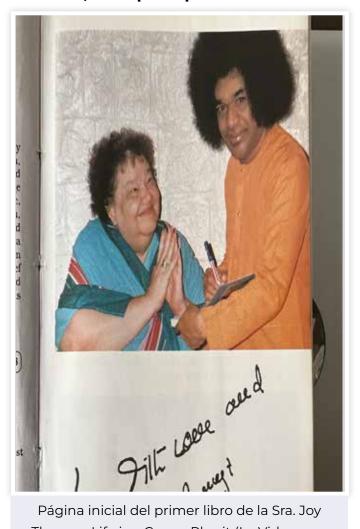
Cuando mi mente seguía recordando el problema, respondía repitiendo el nombre de Swami en voz alta durante un rato. Cuando llegó la hora de dormir, me dormí fácilmente y el amado nombre resonó pacíficamente en mis sueños.

Al despertarme a la mañana siguiente, seguía repitiendo el nombre, pero, a otro nivel, buscaba en mi interior una respuesta a mi predicamento. Mi mente empezó a buscar las dos alternativas entre las que intentaba decidir, y me invadió una sensación de extrañeza. No había ningún cambio en las circunstancias externas y, sin embargo, toda sensación de urgencia me abandonaba. De la firme convicción de que debía decidir y actuar inmediatamente, pasé a sentir que no era necesario que hiciera nada. Mientras repetía Su nombre a lo largo de ese día, el problema afloró algunas veces en mi mente, pero en lugar de convertirse en algo que me daba miedo, ahora parecía más bien un sueño que se había hecho realidad.

En muy poco tiempo, incluso el recuerdo del sueño desapareció. No se tomó ninguna decisión, no se emprendió ninguna acción y no apareció ninguna solución milagrosa. Sin embargo, el problema simplemente se disolvió milagrosamente, ¡y ahora ni siquiera puedo recordarlo!

Cuando este artículo empezó a tomar forma, volví a pedir ayuda a Baba: "¿A dónde se fue el problema?", pregunté. Esperando en silencio esta vez, mi corazón expectante recibió una gentil respuesta: "Cuando eliminaste el problema de la mente, lo eliminaste del único lugar donde existía".

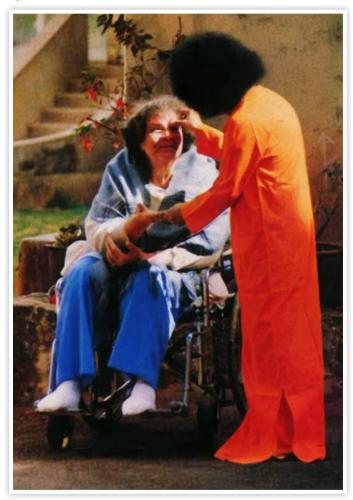
Recordé varias conversaciones que tuve el privilegio de mantener con Baba en Su sala de entrevistas de Prasanthi Nilayam. Durante una entrevista, le pedí ayuda con una relación. Me había distanciado de mi único hijo debido a una diferencia filosófica y no había nada que pudiera hacer al respecto. Baba expresó compasión y me dijo: "Pon toda tu atención en las actividades de tu Centro". Después de dos años, durante los cuales serví como presidenta de un Centro Sri Sathya Sai, concentrándome en las actividades del Centro, llegó una carta de mi hijo afirmando su amor por mí y declarando que sentía que el vínculo entre nosotros nunca podría romperse. La carta llegó el último día de mi mandato y fue toda una sorpresa, ya que yo no había hecho nada para que se produjera. Nada, es decir, excepto apartar la atención



Página inicial del primer libro de la Sra. Joy Thomas, Life is a Game, Play it (La Vida es un Juego, Juégalo), bendecido por Swami.

del dolor de la separación y ponerla en nuestra Unidad con Baba. El recuerdo de aquellas amables palabras volvió a mi mente: "Cuando eliminaste el problema de la mente, lo eliminaste del único lugar donde existía".

Al seguir rememorando conversaciones con Baba, recordé haberle preguntado qué hacer con mi estado crónico de salud.



Él sonrió amorosamente y respondió: "¡Olvídalo!". Esta no era ciertamente la respuesta que había esperado o una que pudiera entender fácilmente. La condición física ciertamente no era imaginaria. Se podía pesar y medir. Había persistido durante más de cincuenta años. Causaba dolor emocional y físico. Me impedía moverme. Afectaba a casi todo lo que tenía que hacer. ¿Cómo podría olvidarlo?

La repetición del Nombre (japa) había sido eficaz para resolver problemas financieros y de relaciones, pero no podía mitigar un problema físico de estas proporciones. En realidad, en lugar de olvidar el problema, casi olvidé el consejo hasta que hace poco vi por casualidad una entrevista en televisión

con el doctor Herbert Benson, profesor asociado de medicina, en el Hospital Beth Israel de Boston, de la Facultad de Medicina de Harvard, y director de la División de Medicina Conductual y de la Sección de Hipertensión del Hospital. El Dr. Benson es autor de dos libros de gran éxito, The Relaxation Response (La respuesta de relajación) y Mind/Body Effect (Efecto mente/cuerpo), en los que expone los beneficios para el organismo de la reducción del estrés mediante la meditación. En esta entrevista, sin embargo, afirmó que recientemente había descubierto una nueva técnica extraordinaria que, combinada con la meditación, mejora la salud de forma drástica y mensurable. "Esta técnica", dijo en la entrevista, "es la repetición del nombre de Dios... el nombre que quieras". Continuó diciendo que, en condiciones cuidadosamente controladas. había documentado el refuerzo del efecto curativo cuando el "Factor Fe" (repetición del nombre) se añadía a la "Respuesta de Relajación" (meditación) y que no importaba qué nombre de Dios se utilizara, siempre que fuera uno en el que la persona tuviera fe. Recordé las numerosas ocasiones en que Baba había dicho: "Llámame por cualquier nombre: todos los nombres son Míos".

El Dr. Benson ha escrito ahora un nuevo libro, Beyond the Relaxation Response (Más allá de la respuesta de relajación), publicado por Times Books, en el que relata cómo llegó a reconocer los beneficios de repetir el nombre de Dios, o una oración significativa, y los resultados que se han observado cuando esta "nueva técnica" se añade a la meditación estándar. Describe la secuencia resultante de los acontecimientos que ha observado en su práctica de la siguiente manera:

- Hay menos preocupación por los síntomas o la enfermedad; en otras palabras, se rompe el ciclo de ansiedad.
- Los síntomas son menos graves.
- Los síntomas están presentes menos tiempo y se observan breves períodos de alivio completo.
- Los periodos de alivio se alargan.
- Los síntomas desaparecen por completo o permanecen de forma que ya no inter-

fieren en las actividades cotidianas. De hecho, he comprobado que muchos pacientes tienen dificultades para recordar sus síntomas originales.

"El tiempo que tarda una persona en experimentar estos beneficios completos es muy variable. Para algunos, puede ser tan breve como una o dos semanas. Para otros, se requiere hasta un año. La mayoría de las personas pueden esperar una mejoría en aproximadamente cuatro a seis semanas".

La repetición del Nombre borra de la mente el pensamiento de los síntomas, y cuando dejan de existir en la mente, dejan de persistir en el cuerpo. La instrucción de Baba de "¡Olvídalo!" era Su instrucción para mí, y Su consejo para otra persona podría ser diferente. Sin embargo, esas palabras

podrían tener significado para otros si siquen Su mandato de repetir el nombre de Dios. Baba ha prometido que todas las ilusiones se disiparán y que Su misión se cumplirá. Un Curso de Milagros se hace eco de esta promesa instando a los estudiantes a "Repetir el Nombre de Dios, y todo el mundo responde derribando las ilusiones". Ahora, además de repetir el Nombre, tengo una pequeña ensoñación en la que me complazco con frecuencia. Me imagino a mí mismo diciendo: "Sabes, yo solía vivir en una especie de forma que me llevaba de un lugar a otro. Lo necesitaba casi todo el tiempo. De hecho, no podía hacer prácticamente nada sin ella. Entonces parecía primordial para mi existencia, pero ahora no recuerdo qué era".

> Sra. Joy Thomas EE.UU.

Si viven en el nivel del cuerpo y del individuo, estarán enredados en la comida, la diversión y el jolgorio, en la facilidad, la envidia y el orgullo. Olvídenlo, ignórenlo, supérenlo: tendrán paz, alegría y calma. En el camino divino no hay posibilidad de fracaso; es un camino en el que cada hito es un monumento a la victoria. Es el camino del Amor.

**Sri Sathya Sai Baba** Abril de 1972



Joy Thomas y su marido, Raye Thomas, viajaron a la India en 1983 en busca de un Maestro vivo. Su búsqueda los llevó a Bhagawan Sri Sathya Sai Baba, y fueron bendecidos con muchos milagros. La Sra. Thomas es más conocida por su serie de 5 libros basados en las líneas de una cita popular de Swami, "La vida es un juego, juégalo. La vida es un reto, enfréntalo. La vida es un sueño, hazlo realidad. La vida es amor, disfrútala". Además, escribió dos libros más, titulados "La Vida es Conciencia" y "La Vida es un Viaje del Ser al Ser". Sirvió sinceramente a la Organización Sathya Sai y fue presidenta del Centro Sathya Sai de Cherry Valley, en el sur de California. Permaneció profundamente comprometida con las enseñanzas de Sathya Sai Baba hasta su fallecimiento el 17 de abril de 1999.





Toda nuestra familia estaba en Bombay (hoy Mumbai) para una boda en 1990. Después de la boda, habíamos reservado boletos de vuelta a Madrás (hoy Chennai) en el tren Bombay Express. Después de la boda, estábamos charlando, cuando un miembro de la familia nos dijo que iban a volver a Trivandrum (hoy Thiruvananthapuram) en el Expreso de Bombay.

"¡Oh! Eso es sencillamente imposible porque vamos a tomar ese tren hasta Madrás. Te equivocas", dije con seguridad. Mi padre añadió en su apoyo: "Les pedí a mis sobrinos que reservaran estos boletos a Madrás precisamente para este día, porque tengo allí una importante reunión de trabajo. Será mejor que compruebes tus boletos, no sea que acabes en la costa oeste de la India en vez de la costa este". Todos nos reímos en voz alta. Pero el caballero fue amable e insistente:

"¡No! Estoy bastante seguro de que el Expreso de Bombay va a Trivandrum mañana". Cuando llamamos a mis primos en Bombay, dijeron que una vez que nos fuimos, el hombre también desapareció, y ni siquiera tuvieron la oportunidad de darle las gracias. Sé que Swami vino a embarcarnos en el tren de Madrás aquel día.

"¡Como si fuera a lugares diferentes en días diferentes!". me burlé de él.

"¡Claro que sí! La mayoría de los días de la semana va a Madrás, pero algunos días va a Trivandrum".

#### En modo pánico

Hubo un silencio mientras digeríamos esta nueva información. Una rápida comprobación reveló que el señor tenía razón y nosotros estábamos equivocados. El Bombay Express sí iba a Trivandrum al día siguiente. Saldría hacia Madrás dentro de unas horas, pero nosotros solo teníamos boletos para el tren del día siguiente. Mis primos lo habían pasado por alto al reservar el viaje, y ahora estábamos en estado de pánico.

Mi madre fue la única que mantuvo la calma. Le dijo a mi padre, que en aquel entonces no creía en Swami: "Rézale y Él se las arreglará para que puedas asistir a tu importante reunión". Mi padre estaba muy tenso y se quedó inmóvil mientras los demás rezábamos a Swami. De nuevo fue mi madre quien dijo: "Deberíamos ir a la estación. Swami en mi corazón lo dice". "¿Y a hacer qué?", preguntó mi padre, y continuó: "No tenemos boletos para el tren de hoy".

Sin embargo, sin una idea mejor, recogimos nuestras cosas y nos fuimos a toda prisa a la estación de tren. Intentamos conseguir algún boleto, al menos en el compartimento "no reservado" del tren. Pero todos nuestros esfuerzos fueron en vano. Fue entonces cuando un caballero musulmán que llevaba una gorra se nos acercó y se presentó como "Shahul Hamid". Sin nada que perder, le contamos nuestra situación. Lo pensó un momento y nos tranquilizó: "No se preocupen. Conozco a todos los taquilleros

de todos los trenes. Puedo hacerlos ingresar".

#### Boletos y mucho más

Empezamos a sospechar que podía ser un tramposo. Una vez más, fue mi madre quien sobresalió. Sintió fuertemente la mano de Swami guiándolo todo y le preguntó qué debíamos hacer. Él le pidió 300 rupias (una gran suma en aquellos días), prometiéndole que nos conseguiría los boletos. Fijó un punto de encuentro para que todos nos viéramos en los próximos quince minutos. El tren salía muy pronto y nos pusimos de acuerdo. Mi padre entregó el dinero a Hamid y éste se marchó a toda prisa. Caminamos hacia el punto de encuentro, repitiendo 'Sai Ram, Sai Ram'. Pasaban los minutos, pero no había ni rastro del caballero.

Entonces, mi madre empezó a cantar bhajans. Mis primos, preocupados también estaban allí, tensos por el posible desenlace. Apenas quedaba un minuto para que partiera el tren y yo estaba convencido de que nos habían tomado el pelo.

Como mi madre contó más tarde, en ese momento le rezó a Swami: "¡Querido Señor! Si el tren parte y estamos parados en el andén, no sé qué cara le pondré a mi esposo. Él no cree en ti, pero yo sí. Este es un momento que puedo aprovechar para llevarte a su corazón". Justo cuando el tren estaba a punto de arrancar, Hamid salió corriendo de la nada. Nos puso los boletos en las manos, junto con un sobre, y empezó a subir nuestro equipaje al tren. "Dense prisa y suban", nos pidió. Subimos a toda prisa y quisimos ofrecerle algo de dinero en agradecimiento. "Simplemente suban ahora", dijo. "Tomaré lo que les corresponde a estos muchachos". Mis primos asintieron y subimos al tren.



Sorprendentemente, conseguimos asientos reservados en el tren, y tras llegar a nuestro destino, mi padre llegó a su importantísima reunión. Abrimos el sobre que nos había dado el caballero. Contenía las 300 rupias que le habíamos dado. Cuando llamamos a mis primos de Bombay, nos dijeron que una vez que nos fuimos, El Hombre también desapareció, jy ni siquiera tuvieron la oportunidad de darle las gracias! Sí, uso la "E" mayúscula de "Él" porque sé que Swami vino a embarcarnos en el tren a Madrás ese día, jigual que estuvo allí para asegurarse de que mi padre subiera al tren de la fe y la devoción hacia Él!

#### La constante inmutable en las tormentas de la vida

A partir de ese día, adoramos e hicimos culto a Swami regularmente. Mi padre estaba convencido de Su divinidad y amor. De hecho, en muchas ocasiones le recordaba a mi madre los caminos de Swami cuando ella se preocupaba. Era maravilloso ver a mis padres moverse como compañeros de viaje hacia Él. La situación de sus vidas seguía cambiando, pero no su compromiso y devoción a Swami.

Casi 25 años después de que Shahul Hamid nos rescatara en Bombay, mis padres

estaban en Austin, Minnesota, en EE. UU., donde administraban una propiedad. Mi hermana vivía con su familia en Winona, a unos 130 kilómetros de ellos. Mis padres la visitaban regularmente en su coche compacto azul y pasaban un rato feliz con los nietos.

Un día, cuando volvían de casa de mi hermana, les tocó una tormenta. En el coche sonaban bhajans y mis padres siguieron conduciendo sin inmutarse. Al fin y al cabo, estaban en la I-90, la autopista interestatal más larga de Estados Unidos: más de 5.000 kilómetros. Pero entonces, :sucedió!...

En el camino, una inundación repentina los golpeó y el coche fue empujado a través de los carriles del oeste en la dirección opuesta. La corriente arrastró el vehículo hasta una gran zanja y el agua empezó a llenar el coche por la parte delantera. Las puertas, por desgracia, se atascaron y no se abrieron, ni siquiera se movieron. El motor del coche se paró por completo y ni siquiera se podían bajar las ventanillas. Mis padres se desabrocharon los cinturones y se pasaron a los asientos traseros que estaban a un nivel relativamente más alto. Pero el coche

se estaba llenando rápidamente de agua y no había nadie a la vista.

Cuando el agua les llegaba a los tobillos, mi madre se lamentó: "¡Oh! Creo que ya es el fin. Nuestras vidas se acaban. Cómo me gustaría que nuestros hijos supieran al menos que esto nos está pasando...". Sin embargo, estaba completamente tranquila. Mi padre replicó: "Todos somos chispas de lo divino. Si este es nuestro momento de partir, deberíamos hacerlo centrándonos en Swami. Deberíamos aprovechar esta oportunidad para contemplar a Swami. No nos preocupemos por ello y elevémonos por encima desde nuestro interior...".

Manteniendo la calma, sonriéndose unos a otros, comenzaron a cantar en voz alta: "Sai Ram, Sai Ram". Mientras seguían cantando, sentían que la alegría llenaba sus corazones y aumentaba junto con el nivel del agua en el coche. Fue una escena de locura, y mis padres podrían haberse vuelto locos. Pero como dice Swami: "De todas las locuras que afligen al hombre, la locura por Dios es la menos dañina y la más beneficiosa". Estaban dichosos en su locura por Swami.

#### La vida con Dios

De pronto, un rostro apareció en la ventana. Era un oficial de policía. Pidió a mis padres que retrocedieran y empuñó su garrote con gran fuerza para romper la ventanilla y forzar la apertura de la puerta. Sacó a mis padres del coche justo antes de que este se hundiera por completo.

"¿Cómo has llegado hasta aquí?", preguntó mi madre al policía que venía en dirección contraria.

Él respondió que algo le había impulsado a venir a ver este tramo de la autopista. Mis padres se miraron y supieron que "Shahul Hamid" había vuelto, esta vez en forma de policía.

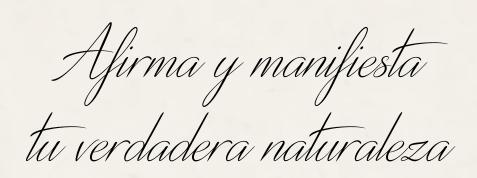
Al día siguiente, el periódico local tituló: "Un milagro salva a una pareja de inmigrantes en la I-90". El mundo lo leyó y reconoció este milagro de nuestro Swami, nuestro Compañero Eterno.

En efecto, la vida sin Dios es un final sin esperanza. Pero la vida con Dios es una esperanza sin fin.





Sr. Sunil Kasturi vive en Oakland, California. Ha estado activo en la Organización Sai en Chennai mientras esta crecía, y en tres regiones de Estados Unidos. Sunil enfatiza el poder de unir nuestras voces para cantar Su alabanza. Sunil sirvió como director de una obra de teatro para niños que fue ofrecida en la Divina presencia de Swami, como parte del peregrinaje nacional de los Estados Unidos en 2010. Esta obra contó con más de 100 niños de la EES de las 10 regiones de los Estados Unidos. También ha dirigido ofrendas de canto al unísono en Prashanti Nilayam, como parte de la peregrinación de EE. UU. en 2017. Es consultor de gestión y dirige una firma consultora boutique, Propeller, con oficinas en todo el país.



30-8-75

Después de largas búsquedas aquí y allá, en templos e iglesias, en la tierra y en los cielos, al fin regresas. Completando el círculo desde donde comenzaste, hasta tu propia alma y descubres que Él, a quien has estado buscando por todo el mundo, por quien has estado llorando y rezando en iglesias y templos, a quien mirabas como el misterio de todos los misterios, envuelto en las nubes en lo más cercano de lo cercano, es tu propio ser, la realidad de tu vida, cuerpo y alma.

Esa es tu propia naturaleza. Afirma eso, manifiéstalo. Es la Verdad y solo la Verdad, ese es el verdadero amigo, pariente.

Apégate a la Verdad, recorre el camino de la rectitud y ni un pelo de tu cuerpo será dañado jamás.

La meditación no es otra cosa que elevarse por encima de los deseos.

La renunciación es el poder de luchar contra las fuerzas del mal y mantener la mente bajo control.

Con Amor y Bendiciones

Sri Sathya Sai Baba





#### Phagavan Sri Sathya Sai Baba

PRASANTHI NILAYAM P.O. ANANTPUR DT. (A.P.) PHONE NO: 30.

30-8-75

After long searches here and there in temples and in churches, in earlies and in heavens, at last you come back. Completing the circle from where you started, to your own soul and find that He, for whom you have been seeking all over the world, churches and temples, on whom you were looking the clouds in nearest of the near, is your own that is your own nature. Assert it, manifest it relative. Abide by Truth thead the path of righteousing men and not an hair of your body will cever be Renuncialion is the power of batting against with forces and holding the mind in check.

Wilh Love and Blewige Si Sallige Sai bala



Tuve el privilegio de visitar Sai Prema Nilayam en Los Ángeles, Estados Unidos, en abril de 2023 y Jaffna, Sri Lanka, en septiembre de 2023, para las conferencias internacionales de la Organización Internacional Sri Sathya Sai (OISSS). Aprendí dos lecciones importantes en estas conferencias:

- En Los Ángeles, en Sai Prema Nilayam, rápidamente me di cuenta de que la conferencia era una peregrinación hacia nuestro amado Gurú y Dios, Sri Sathya Sai Baba, hecha posible solo porque Él nos llamó.
- En Jaffna, aprendí el valor de la conferencia para Sus devotos. Aunque Jaffna está geográficamente cerca de Prasanthi Nilayam, descubrí que muchos devotos de Sri Lanka nunca habían viajado al ashram para el darshan de Swami cuando Él estaba en Su forma física. Comprendí implícitamente que, al bendecir la conferencia en Jaffna, Él estaba revelando Su presencia eterna a Sus devotos en sus países de origen.

Así que, cuando se anunció la conferencia de la OISSS en Kenia, en diciembre de 2023, supe instantáneamente que era una bendición que mi amado Sai estaba otorgando no solo a Sus devotos en África sino al continente mismo. Fue hace 56 años, en junio de 1968, que Swami aterrizó en Nairobi y, por lo tanto, era apropiado que Él "regresara" a esa misma ciudad en junio de 2024 como el Sai Sin Forma y Sin Tiempo.

Confieso que al principio estaba indeciso, ya que nunca había estado en África. Me parecía un viaje muy largo desde Hong Kong. Sabía poco de África y aún menos de Nairobi. Sin embargo, pronto me enteré de que muchos delegados extranjeros se estaban inscribiendo en la conferencia. Un sábado por la mañana, mi mujer "decidió" que había que reservar mis vuelos. Cuando hizo las reservas en línea, descubrí que tenía el último asiento disponible en la cabina del último vuelo de Aerolíneas Singapur que podía tomar a Nairobi para llegar a tiempo a la conferencia.

Supuse que Swami había reservado ese asiento y decidido el momento en que mi reserva tenía que hacerse, y no por mí, ¡por mi esposa! Inmediatamente supe que Él quería que fuera a Kenia.

Unos días antes de mi partida, estallaron en Nairobi protestas contra un proyecto de ley del gobierno, y hubo informes de violencia en las noticias. No me desanimé. El Señor me había llamado y estaba seguro de que nos mantendría a salvo.

A pesar de mi inquietud, el viaje fue memorable. Cuando aterricé en Nairobi, recibí un mensaje por WhatsApp en el que se me informaba que el Gobierno acababa de retirar el proyecto de ley y las calles estaban tranquilas. Así, me tranquilizó diciéndome que Él velaría por mi seguridad. Durante toda mi estancia, nunca encontré ningún disturbio.

El viaje hasta el hotel me abrió los ojos. La autopista era impresionante y las calles estaban llenas de edificios de todo tipo. Era muy diferente de las percepciones erróneas y las aprensiones sobre África que habían ido supurando en mi subconsciente a lo largo de los años. El hotel era un elegante hotel

boutique, con habitaciones confortables. Los arreglos eran acogedores, tal y como Él pretendía.

Al día siguiente, era la víspera de la conferencia. A plena luz del día, vi a Nairobi por primera vez desde la ventana de mi habitación. Lo que me impresionó al instante fue la cantidad de árboles hermosos que había alrededor del hotel, con una vegetación exuberante por todas partes. Esa tarde nos llevaron al auditorio, donde empezaría la conferencia al día siguiente. El trayecto fue una revelación. Me enamoré de los árboles que había por todas partes. Desde el balcón del edificio de la conferencia y en el terreno, ¡veía aún más árboles! Como sé que Swami está en toda Su creación -en Sus árboles- sabía que estaba siendo testigo de la Divinidad en todas partes.

Iba a hacer una breve presentación en la conferencia sobre los casi 500,000 árboles plantados en todo el mundo por la OISSS como parte de la iniciativa SAI 100, jy todo lo que podía ver a mi alrededor ese primer día en Kenia eran árboles! ¡Qué bienvenida tan apropiada me dio Swami para inspirarme!...

Conocí a muchos de mis hermanos y hermanas Sai, a algunos por primera vez. Estaba tan feliz y agradecido de que Swami me hubiera traído a Kenia. ¡Qué bendición ser parte de Su voluntad y no de la mía!...

En la mañana del primer día de la conferencia, el lugar estaba repleto de persona radiantes. Todo el mundo estaba feliz de estar allí. Al entrar en el auditorio, vi la silla de Swami colocada majestuosamente en el centro de la sala, justo delante del escenario.

Las actas de la conferencia iban



a ser ofrecidas a Él, nuestra Divina Madre y Padre.

Apenas nos acomodamos en nuestros asientos, se reveló la gloria celestial de la

Avataridad Sathya Sai. Cinco niños africanos de la escuela Sathya Sai de Benin, vestidos con dhoti amarillo/naranja y con las manos cruzadas, cantaron el Veda con una pronunciación y entonación perfectas, sin necesidad de hojas para leer, mientras demostraban con confianza su devoción a la Madre Sai. Su divina instrucción e inspiración para aprender el Veda había llegado a los "cuatro rincones del mundo".

A continuación, la Banda de la Policía de Kenia tocó los himnos nacionales de Kenia y de la India, encarnando el orgullo y los ideales de las dos naciones y culturas. Siguieron las bendiciones del líder de un pueblo africano. Aunque no entendí las inspiradoras palabras que pronunció, la rica tradición y el carácter sagrado de sus bendiciones eran evidentes.

Por último, tuvo lugar el desfile de banderas de los 38 países representados en la conferencia, reflejo de la unidad que Su nombre trajo bajo la bandera de la OISSS. Todo ello puso de manifiesto la grandeza del evento, del que nuestro amado Swami sin duda se habría alegrado.

El tema de la conferencia fue Servicio-Adoración-Iluminación (SAI). Estos tres







temas son la secuela moderna del mensaje eterno que nuestro amado Sai dio en el "Bhagavad Gita" en Su avatar como el Señor Sri Krishna: Karma Yoga, Bhakti Yoga y Jnana Yoga. Cada día de la conferencia estuvo dedicado a un camino del Yoga.

Los tres días estuvieron llenos de mensajes divinos que instruían a cada participante para renunciar a desear al mundo y realizar a Dios en su interior. Este es verdaderamente el propósito último de cada vida y de la Organización Sathya Sai. Uno no necesita buscar su propósito en ningún otro lugar.

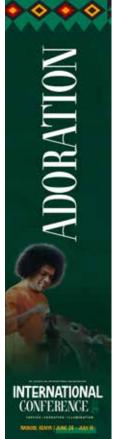
En el extracto del Discurso Divino de Swami dado el 11 de noviembre de 1968, Swami exhortó a los devotos a realizar la Autoindagación para descubrir si tienen las tres cualidades para ofrecer servicio: compasión, humildad y sacrificio. Explicó que la acción, el olvido del yo y el reconocimiento de la Divinidad en todos es servicio. La sencillez y sublimidad de estas palabras tienen el poder de tocar cualquier corazón y transportar al oyente por el camino de la autotransformación y la autodepuración.

En su discurso inaugural, el Dr. Narendranath Reddy, presidente de la OISSS, explicó que la gente sufre por perseguir la riqueza material.



Dr. Narendranath Reddy, Presidente de la OISSS







Subrayó la importancia de dar prioridad a Dios en la vida. Mientras hablaba, el Primer Secretario del Gabinete del Gobierno de Kenia, Su Excelencia Musalia Mudavadi, entró en la sala.

El Primer secretario del Gabinete estaba realizando su segunda visita en tres meses para presenciar la Misión Sathya Sai en África. En marzo de 2024, se dirigió a los miembros del Equipo Médico de la OISSS durante sus campamentos médicos de nueve días, que atendieron a 5,600 personas en Kenia, Tanzania y Uganda. En su discurso de ese mismo día, dijo que los cinco valores humanos de Bhagawan eran la "constitución global" del mundo. También habló de la solidaridad de la OISSS con Kenia.

Mientras se compartía con los delegados el trabajo de la OISSS para hacer avanzar la Misión Sathya Sai en todo el mundo, hizo su entrada la Alta Comisionada de la India en Kenia, la Sra. Namgya C. Khampa. En su discurso, dijo que Sri Sathya Sai Baba pertenece al mundo y que el modelo Sathya Sai de servicio a la humanidad se había extendido por todo el mundo.

También afirmó que Su mensaje es un mensaje de búsqueda de la Verdad divina.



La Sra. Khampa concluyó diciendo que el toque sanador de Sri Sathya Sai Baba debe extenderse por todo el mundo; para transformar el comportamiento individual y la acción gubernamental y no gubernamental.

Mientras tales palabras inspiradoras emanaban de prominentes 'no devotos', el corazón de uno comenzaba a derretirse de gratitud porque el Avatar del Kali Yuga, en Su Gracia, nos había aceptado como Sus devotos. Esto fue solo el principio del flujo de agradecimientos por la labor de Bhagawan.

Otros altos funcionarios del Consejo de Prashanti y de la Fundación Mundial Sri Sathya Sai hablaron durante los tres días, al igual que líderes de la Zona 9 de la OISSS y devotos africanos de todo el continente. El Sr. Leonardo Gutter recordó a todos los delegados que tenían que estar alerta y hacer su parte con fe y confianza en Swami y con amor. El Sr. Aravind Balasubramanya recordó a todos que cuando Swami regresó a la India tras su viaje a África, declaró: "El Universo es Mi Mansión". El Sr. P.V. Sambasiva Rao, Presidente de la Zona 9, habló de su viaje personal y del viaje espiritual de todos los devotos en África, l en su búsqueda por realizar al Sai interior.















De África, escuchamos a oradores de Nigeria, Kenia, Benin, Ghana, Sudáfrica y Gabón. Hablaron de cómo la Misión Sathya Sai está avanzando en África. Los oradores representan a un continente que ha disfrutado de la luz del Amor divino, encendida por el propio Bhagawan en 1968.

Además, la conferencia fue bendecida por la participación de altos miembros del Consejo Interreligioso de Kenia, en un panel interreligioso -líderes religiosos cristianos, hindúes y budistas- que hablaron de "El servicio como camino hacia Dios".

Los corazones de los delegados se regocijaron cuando escucharon los testimonios de un estudiante africano, un profesor, un padre y un antiquo alumno de la Escuela Sathya Sai de Kisaju. Todas estas fueron historias inspiradoras, conmovedoras y humanas de lo que significa experimentar el verdadero milagro de Sai, cuando Él transforma las vidas de aquellos asociados con Sus "escuelas milagrosas". Qué más prueba de Su divinidad se necesita cuando Él acepta a un joven africano pobre y le enseña a Amar a Todos, Servir a Todos y Ayudar Siempre, No lastimar Nunca. Luego le inculca un intenso deseo de servir a la humanidad, con una educación universitaria en medicina y cirugía, todo ello patrocinado por el generoso apoyo de la OISSS, ofrecido en Su nombre.

El panel de cuatro médicos habló sobre "Asistencia sanitaria, misión médica a través de S.A.I., un viaje interior". Hablaron de los

cinco principios de Swami para ofrecer asistencia sanitaria a los desfavorecidos, del trabajo que se está realizando en África y en todo el mundo, y de cómo esto está inspirando a los "no devotos" a ofrecer su experiencia médica en los campamentos médicos de la OISSS.

El segundo día, las compuertas de nuestros corazones se rompieron cuando oímos: "Para Swami, aprender más es anhelar más, no ganar más". ¿Con cuánta más sencillez se pueden transmitir mensajes tan eternos?









En Su divino discurso del 20 de julio de 1996, Swami dice: "A quienquiera que le ofrezcas tu respeto, éste va a Dios. A quienquiera que rechaces, es una negación de la Divinidad. Dios es una forma cósmica, todos los ojos y cabezas son Suyos". Dejemos que estas palabras inspiren nuestro sadhana más intenso.

En este día, el Dr. Anupom Ganguli habló de la divina misión de la OISSS y expuso a cada devoto lo que puede hacer para servir con adoración.

Por si el corazón no estuviera ya inundado de inspiración divina, durante el segundo día, la Gobernadora del Condado de Machakos, S.E. Wavinya Ndeti, dijo en su discurso: "Damos gracias a Dios, por ustedes (la OISSS). Pedimos a Dios que les dé más para que

puedan cuidar de la gente". Invitó a la OISSS a mostrar a los profesores de su condado cómo se puede enseñar la ESSVH en todas las aulas.

El tercer día. tuvimos la suerte de contar con el Dr. Eluid Kipchoge, dos veces medallista de oro olímpico de maratón (2016 y 2020), que se dirigió a los delegados. Dijo: "La educación es el igualador de la vida. Su Organización está difundiendo la educación en África y en el mundo". ¡Qué tributo a la Misión Sathya Sai, el de un verdadero campeón del mundo!

En este día, el inimitable Dr. Suresh Govind fue el anfitrión de un segmento con los líderes de las iniciativas SAI 100 para que todos los delegados en la conferencia y alrededor del mundo pudieran actualizarse

"Damos gracias a Dios por ustedes (la OISSS). Le pedimos a Dios que les dé más para que puedan cuidar de la gente".





sobre el tremendo entusiasmo y trabajo de los centros de la OISSS alrededor del mundo. Están garantizando el éxito de cada una de las iniciativas que pretenden llevar un cambio real a las comunidades de todo el mundo y transformar los corazones.

Cada día se celebraron talleres sobre los tres temas de la Conferencia. Todos los devotos tuvieron la oportunidad de compartir sus ideas y escuchar los aportes de los demás. El tercer día, los resúmenes de todos los informes de los talleres se compartieron con los delegados.

Como siempre, el final de la conferencia fue un nuevo comienzo: llevar la inspiración de la Misión Sathya Sai a cada corazón, hogar, nación y continente. Este es el trabajo que Bhagawan nos ha encomendado por nuestro propio bien y para elevar a la humanidad y al mundo en general.

Uno debe aplaudir el arduo trabajo y la dedicación de los países de la Zona 9 por su tremendo acomodo como anfitriones de la conferencia y los muchos arreglos que corresponden a la amorosa y gentil hospitalidad de Sai. La edificante guía y contribución de los líderes de la OISSS estuvieron en consonancia con la tarea que Bhagawan encomendó de supervisar todos los Centros Sathya Sai. El apoyo de los hábiles devotos internacionales durante los tres días de exuberancia tampoco puede ser exagerado.

















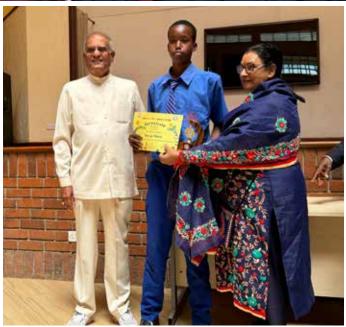






En el cuarto y último día, los delegados internacionales fueron llevados a las dos Escuelas Sathya Sai en Uthiru y Kisaju. La primera es una escuela modesta en una zona desfavorecida de Nairobi. Es un poderoso ejemplo del enorme impacto que la educación Sathya Sai está teniendo en todo el mundo. Los jóvenes estudiantes fueron respetuosos, disciplinados y entusiastas mientras cantaban canciones y daban la bienvenida a sus invitados. Los profesores







son una inspiración: su dedicación revela por qué la enseñanza es la profesión más noble. Los delegados de la OISSS hicieron una humilde ofrenda de papelería, material escolar y pelotas de juego a los alumnos.

La impresionante escuela de Kisaju ocupa un gran terreno en una zona rural alejada de Nairobi. Aunque se ha enfrentado y superado algunos retos recientemente, es un faro de esperanza para los dirigentes y la población del distrito. La dirección de la Zona 9 y la dirección internacional de la OISSS están volcadas en su éxito.

Mi último día en Kenia fue un regalo personal de Bhagawan. Por la mañana me llevaron al Parque Nacional de Nairobi, que fue una experiencia única. Recorrimos el parque durante unas dos horas, observando a los animales en su hábitat natural, y vimos algunas escenas fascinantes de la creación de Dios, libre de interferencias humanas. Como el parque está en las afueras de la ciudad, capté una magnífica vista del perfil de la ciudad en la bruma matutina.

Después, condujimos una hora y media hasta el lago Naivasha, un impresionante lago de agua dulce de 198 km2, en el condado de Nakuru. Está rodeado de volcanes y alberga diversos tipos de vida salvaje, como cientos de especies de aves y muchos hipopótamos. Di un paseo en barco por el lago hasta la isla Crescent, que se encuentra en el lago.







Nada me preparó para la isla Crescent. Cuando llegué, me dijeron que ya no había guías y que debía caminar por mi cuenta y ver los animales en libertad. Pero Swami tenía una bendición para mí. Pronto vi a un guardia de seguridad que me habló de los animales de la isla y de su vegetación natural. Luego llamó a su colega Daniel, que se ofreció a ser mi guía. ¡Qué diferencia!

La isla no solo es impresionantemente bella y abierta, sino que el lago y las montañas que la rodean le añaden majestuosidad. Es un tranquilo santuario de caza, regalado por Dios. Tener a Daniel conmigo me permitió estar tranquilo cuando exploraba las maravillosas criaturas de Dios y su singularidad y belleza. Vi distintos tipos de antílopes y gacelas, que nunca antes habría apreciado. Caminé cerca de ellos y de las avestruces, cebras, antílopes acuáticos y jirafas. Observé muchos hipopótamos a lo lejos. Vi de cerca la magnificencia de las águilas, los pájaros azules y las mariposas. Por suerte, no vi zorros ni pitones, criaturas nocturnas que

descansan bajo tierra para cazar en la oscuridad. Las acacias eran de una belleza impresionante, al igual que los cactus de alambre de espino y otras plantas.

Explico con cierto detalle esta experiencia de mi último día en Kenia **porque ese día** volví a ver a la Divinidad por todas partes, igual que el primer día completo en Kenia.

Me inclino con gratitud ante mi amado Bhagawan por traerme aquí y revelarme el esplendor de Su Creación, después de que abriera mi corazón a Su presencia en todas partes, a través del trabajo medioambiental que me asignó en la OISSS.

Pero más que el primer y último día, cuando vi la Divinidad en todas partes, me inclino ante mi Gurú y Dios, por permitirme experimentar a la Divinidad en todas partes, durante toda mi estadía en Kenia.

Con amor, Sai Ram





PRESIDENTE DEL COMITÉ DE SOSTENIBILIDAD MEDIOAMBIENTAL DE LA OISSS



El viaje del Sr. Ashok Sakhrani hacia Swami comenzó en 1981 y no ha habido vuelta atrás. Se incorporó al Colegio de Abogados de Hong Kong en 1987. Tras haber desempeñado diversos cargos en la OISSS, en la actualidad es Presidente de la Zona 5. También es miembro del Comité de Medios de Comunicación y del Comité de Propiedad Intelectual, y Presidente del Comité de Sostenibilidad Medioambiental.































La distribución de alimentos esenciales y plantar árboles por parte de los delegados en la Escuela Sathya Sai de Kisaju, constituyeron la hermosa conclusión de la Conferencia Internacional.





### AMOR EN ACCION



Los miembros de la OISSS de los Centros Prashanti y Rajdamneon en Tailandia celebraron el Día de Ishwaramma con un acto de servicio, considerado único y dulce, en consonancia con la sencillez, la bondad y la gran generosidad de la Madre Ishwaramma. Distribuyeron deliciosos helados a 106 trabajadores en un lugar en construcción. Este gesto de bondad fue un alivio para los que estaban trabajando arduamente en el intenso calor. Rebosantes de alegría, agradecieron a los voluntarios



del Servicio Sai por su bondad. Por la noche, organizaron cantos devocionales, seguidos de un video de 40 minutos sobre una presentación de los niños de EES. El programa concluyó con una deliciosa cena.



El 24 de marzo del 2024, la Sección Nacional de Damas de la OISSS, en Trinidad y Tobago, organizó una colecta de alimentos que fueron entregados en canastas en las instalaciones del Sai Nilayam para ayudar a las comunidades cercanas que carecen de alimentos adecuados. Diez voluntarios proporcionaron comidas esenciales y canastas de comida a 35 personas de la comunidad. El servicio compasivo e impactante fue recibido con gratitud. Este programa se llevó a cabo en colaboración con la Escuela Primaria Sathya Sai de Longdenville







El 10 de febrero del 2024, los niños de EES del Centro Sri Sathya Sai de Seattle Eastside, Washington, Estados Unidos, participaron en un proyecto de servicio llamado "Paquetes de Despensa". El proyecto proporciona paquetes de alimentos a estudiantes con insuficiencia alimentaria, para llevar a casa todos los fines de semana. Los niños, junto con su maestra y sus padres empacaron más de 600 paquetes de alimentos que contenían artículos nutritivos como frijoles, frutas en conserva, barras de granola, avena, maní, leche, fideos, jugos de fruta, tazas de pudín y rollitos de fruta. Los estudiantes trabajaron con eficiencia y entusiasmo, armando los paquetes en dos horas. Los niños de EES se sintieron animados a ayudar a cada estudiante necesitado.







El Centro Sri Sathya Sai en Beaverton, Oregón, EE. UU., organizó una exitosa campaña de recolección de juguetes y libros entre el 17 de marzo y el 12 de abril de 2024, para donar artículos a los niños del Refugio para Mujeres y Niños del Oeste. La iniciativa, que ganó impulso más allá de la red Sai, resultó en una gran recolección de juguetes y libros. Los niños clasificaron y empacaron los artículos, y los miembros del Centro Sai los entregaron junto con el almuerzo al refugio. Todo el ejercicio



destacó el poder del servicio comunitario para unir a las personas en alegría y gratitud, y la importancia de enseñar a los niños sobre el sacrificio, la entrega y el aprecio por lo que tienen.

Para conocer más historias de servicio amoroso de voluntarios de todo el mundo, visite el sitio web de Sri Sathya Sai Universe: https://saiuniverse.sathyasai.org



"El camino hacia Dios no es más que el despertar del conocimiento en dónde estás siempre, y de lo que eres para siempre. Es un viaje sin distancias hacia una meta que nunca ha cambiado. La verdad sólo puede experimentarse. No puede describirse ni explicarse"

-ACIM (Un Curso de Milagros)

NACÍ EN BAKU, AZERBAIYÁN, REPÚBLICA DE LA ANTIGUA UNIÓN SOVIÉTICA, de padre judío y madre cristiana. Mis padres, sin embargo, no practicaban sus religiones. Mi padre nunca fue al templo y mi madre iba a la iglesia de vez en cuando. Sin embargo, yo era consciente de que soy judía porque observábamos la festividad de la Pascua judía. Pero entonces ni siquiera conocía su significado y nadie me lo explicó. Lo único que sabía era que no podíamos comer pan normal durante una semana y que comíamos pan sin levadura, Matzah. Mucho más tarde, cuando tenía unos 13 años, junto con mi hermana conocimos la historia del judaísmo, en la escuela dominical judía.

Cuando mi madre iba a la iglesia, me llevaba con ella. Sin embargo, nunca hablaba mucho de Jesús. Celebraba la Pascua preparando una comida especial, pero nunca mencionaba la Navidad ni su significado. El árbol de Navidad que decorábamos alegremente cada año no se hacía como parte de la religión, sino como nuestra celebración de Año Nuevo.

# "Mi búsqueda de Dios había terminado. Encontré lo que estaba buscando. Mi Dios, mi Baba y mi verdadero Ser".

#### Un camino hacia Dios a través de Israel

Sabía que Dios existía desde que tenía uso de razón. Mi primer conocimiento de Dios fue alrededor de los cinco años. Tenía una conexión que simplemente no podía explicar. Era simplemente una sensación de saber que Dios existe y que Dios es mi Padre, que me ama a mí y a todos los demás. A veces oía comentarios sobre un Dios que juzga y castiga, pero yo 'sabía' que eso estaba lejos de la verdad porque no era mi experiencia de quién era Dios: ¡amor y fidelidad!

Un domingo en la Escuela Judía, oí hablar de una Organización que apoyaba y ayudaba a los jóvenes que emigraban a Israel. Aproveché la oportunidad de viajar a Israel como regalo por mi cumpleaños número 15 y, junto con otros 40 chicos, embarqué en el avión rumbo a Tel Aviv. Al llegar, nos asignaron a distintas escuelas, y yo viajé al norte de Israel que estaba rodeado de montañas y bosques. Era un lugar sereno y tranquilo y la gente era amable y acogedora.

En la escuela estudiábamos la Torá (Sagrada Escritura judía) a diario, además de los estudios académicos. Rezábamos y cantábamos a Dios y yo desarrollé un intenso anhelo de Dios. Un día, cuando todo el mundo estaba almorzando, me colé en el Templo y me puse delante de los rollos de la Torá. Podía sentir el espíritu de Dios sobre mí. Sabía que Dios era real, pero de algún modo también sabía que ese no era mi camino hacia Él.

Terminé mis estudios, viví mi vida y mis sueños. La vida era maravillosa solo porque no era consciente de lo desgraciada que era. Cuando tenía 24 años, uno de mis mejores amigos me invitó a asistir a una meditación guiada por la paz mundial. Durante aquella sesión, en mi visión interior, vi luces y figuras divinas. Algo hizo clic, je inmediatamente me di cuenta de que ese era mi camino hacia Dios!

Introducción a Sathya Sai Baba

La maestra que guiaba la sesión se llamaba 'Tikva'. El nombre significaba 'esperanza', y eso era lo que ella me ofrecía. Todo lo que enseñaba, lo hacía basándose en el principio de que Dios es Amor y está presente en todos nuestros corazones. Me inspiró y me apunté a los cursos de meditación y sanación alternativa que impartía. Fue en su escuela donde, por primera vez, vi una foto de Sri Sathya Sai Baba. Le pregunté: "¿Quién es ese hombre de aspecto aterrador con el pelo grande?". "Es mi Gurú", me contestó, "Vive en la India y es un Avatar, Dios descendido a la **Tierra**". Me limité a escucharla y no sentí la más mínima inclinación o deseo de conocer a este "Avatar", ni siquiera de saber más sobre Él.

Fue por aquel entonces cuando mi carrera como actriz empezó a despegar. Conseguí un papel en un largometraje junto a algunos actores famosos de Israel. Sin embargo, como no tenía la formación adecuada, mi director me sugirió que fuera a Los Ángeles a estudiar con Lee Strasberg para perfeccionarme.

Sin pensarlo dos veces, seguí el consejo, lo dejé todo -mi carrera, mis amigos y mi familia- v me fui a Estados Unidos.

Me alojaba en casa de mi primo en Los Ángeles. Una mañana me llegó un paquete muy pesado del Servicio Postal de Estados Unidos. Era una edición rusa de "Un curso de milagros" (ACIM), un libro de entrenamiento psicológico de la mente, basado en temas espirituales universales. El objetivo de este curso es alcanzar la paz interior a través del perdón. Empecé a seguir el curso con sinceridad, asistiendo a talleres y grupos de estudio. Aprendí a renunciar a los pensamientos basados en el miedo y a adoptar nuevos pensamientos basados en el amor. Yendo más allá de los sentidos, me guiaron para percibir la verdad a través del perdón y la entrega. Aprendí que Dios es mi vida, mi fuente. Dios lo es todo para mí: mi madre, mi padre y mi amigo.

Un día, después de asistir al grupo de estudio de ACIM en Anaheim, me encontré con que mi coche se había averiado. Uno de los asistentes me invitó amablemente a pasar la noche. Cuando entré en su casa, ¡no podía creer lo que veían mis ojos! ¡Estaba llena de fotos de Sathya Sai Baba! Mi amigo me explicó que tenía reuniones devocionales periódicas en su casa.

Sentí la energía en su casa y supe que era una invitación. ¡No había habitación o rincón en la casa sin una foto de este hombre, Swami! Esa noche, dormí en una habitación de huéspedes rodeada de retratos de Swami, y supe que Él me estaba llamando.

#### Viaje a Puttaparthi

Un mes más tarde, un amigo que vivía en Australia sugirió que podríamos ir a la India y quizás encontrarnos en Puttaparthi. Esto me pareció la continuación de la invitación. Sentía mucha curiosidad por Baba, aunque no pensaba en Él como algo más que un santo.

Así que, en marzo de 2011, me dirigía a la India junto con mi madre. Tres días antes de nuestra partida, nos enteramos de que Bhagawan Baba había sido hospitalizado.

Cuando llegamos a Puttaparthi unos días después de Shivaratri, Swami seguía en el hospital. Fuimos al Mandir y nos sentamos durante las sesiones de oración y cantos devocionales (bhajan). Fue hermoso, y la unidad de las voces me abrió el corazón. En muchas de esas sesiones se me salían las lágrimas. Después de 21 días, llegó el momento de partir, y aún no habíamos visto a Swami. Tres días después nos enteramos de que Bhagawan había alcanzado el Mahasamadhi.

El Darshan 'soñado' y el Centro Sai Regresé a Los Ángeles y continué con mi estudio de ACIM. En noviembre de 2011, tuve mi primer sueño con Bhagawan. Él estaba sentado, rodeado de devotos en un círculo. Aunque no me habló, me miró penetrantemente. Simplemente supe que me estaba llamando para que viajara de vuelta a la India.

Una vez más, en 2013, mi madre y yo decidimos ir a Puttaparthi. Esta vez llegamos unos días antes de Maha Shivaratri y lo pasamos de maravilla. Mi madre estaba muy contenta y yo me alegré de verla rodeada de personas espirituales afines. De nuevo, tras pasar 21 días, regresamos a casa.

Esta vez, después de mi regreso, decidí asistir a un Centro Sai y participar en las actividades del Centro. El mismo día, fui al Whole Foods Market en Sunset Boulevard y Fairfax Avenue, donde vi a un hombre con vibhuti en la frente. Me acerqué a él alegremente y le pregunté: "¿Es usted por casualidad un Devoto Sai?". Él lo afirmó alegremente y me dio indicaciones para llegar a un Centro Sai cercano. A la semana siguiente, asistí a una reunión devocional en el Centro Sathya Sai de Hollywood. Todo me parecía familiar y la gente era agradable y amistosa. Me sentí como en casa y comencé a asistir regularmente a

las reuniones del Centro y a participar en una variedad de proyectos de servicio.

#### Sathya Sai es mi Jesús y Su Organización mi Iglesia

Solía tener muchos sueños sobre el Señor Jesús. En una de mis visiones, Jesús me llevaba de la mano a unas escaleras. En lo alto de la escalera había un trono de Dios, y Baba estaba sentado en el trono. Lo miré y me di cuenta de que era Dios. Me emocioné al descubrirlo porque había tardado mucho en darme cuenta de ello.

Según ACIM, la oración es un medio de milagros. Había estado rezando a Dios para que viniera a mi vida y Él había respondido a mi oración. Aunque Él no vino a mí en la forma que yo esperaba, fue una forma adecuada para mí.

A partir del año 2014, empecé a soñar con Baba con regularidad. En uno de los sueños, Él vino al Hollywood Center, se sentó en Su silla y concedió darshan. Me indicó que me sentara adelante. Inmediatamente supe que Él quería que yo sirviera en la Organización.

Unos meses más tarde, me ofrecieron el puesto de Coordinadora Devocional y simplemente no pude rechazarlo. Lo acepté como un honor y una bendición servir a Dios. Después de todo, ¿no había mostrado ya Su plan para mí?

### Mi iniciación y experiencia divina de unidad

En 2016 tuve otro sueño en el que, uno a uno, los devotos se acercaban a Baba y volvían a recibir Sus bendiciones. Cuando llegó mi turno, simplemente hice padnamaskar. Swami entonces puso Sus manos sobre mi cabeza y dijo: "Om Sri Sathya Sai Baba Namaha". Era la primera vez que me hablaba, aunque fuera en un sueño. Comencé a llorar y me desperté con lágrimas de alegría. Sabía que era mi iniciación y que había recibido un mantra.

Ese mismo día, mientras meditaba en Su forma, oí una voz interior que me decía: "Di Mi Nombre". Entonces, canté: "Om Sri Sathya Sai Baba Namaha". De nuevo, la voz me dijo: "Di Mi Nombre". Otra vez canté. Esto se repitió una y otra vez, "Om Sri Sathya Sai Baba Namaha". Y de repente, sentí la presencia de Bhagawan y Su voz diciendo: "Di Mi Nombre". Ahora sentía Su presencia en mi interior y a mi alrededor. La voz se repetía constantemente y yo seguía cantando. Sentía una dicha total. Solo existía Dios, y yo era Él, ¡Sri Sathya Sai Baba!

Entonces me pregunté: "Si yo soy Sai Baba, ¿dónde está Daniella?". Me di cuenta de que ella no existía y me reí. Permanecí en esa dicha durante unos días antes de volver lentamente a mi pequeña identidad propia. Sin embargo, esta experiencia se quedó conmigo para siempre.

Mi búsqueda de Dios había terminado. Encontré lo que buscaba. Mi Dios, mi Baba y mi verdadero Yo.

> Sra. Daniella Danilov EE.UU.



Sra. Daniella Danilov nació en Bakú (Azerbaiyán) y vive en Hollywood (California, EE. UU.). Trabaja en el Instituto Lee Strasberg como profesora e instructora del Método de Actuación. Daniella conoció a Sri Sathya Sai Baba a los veinte años mientras completaba su maestría en Reiki. Después de su primer viaje a Puttaparthi en 2011, comenzó a asistir a un Centro Sai con regularidad y sirvió en muchos cargos. Ella es la Presidente del Centro Sai de Hollywood.



## de los Jóvenes Adultos Sai Internacionales

#### Webinario sobre Vedas con Swami Chidananda



Como parte del programa del Subcomité Internacional de Vedas Sri Sathya Sai, se organizan regularmente seminarios web en línea con oradores inspiradores que comparten valiosos conocimientos védicos y su sabiduría.

El 18 de mayo de 2024, los Jóvenes Adultos (JA's, por sus siglas en inglés) tuvieron la bendita oportunidad de contar con Swami Chidananda como orador invitado en el tema, "Tú y tu personalidad: de la fragmentación a la integración". Se compartieron muchos pensamientos profundos e inspiradores durante la sesión, con citas de los Vedas. Un ejemplo tomado de Kathopanishad, 1.3.3 en el Yajur Veda es: "Conoce a tu intelecto como tu conductor". Swami Chidananda destacó la importancia de conocernos a nosotros mismos y de darnos cuenta de nuestro potencial interno, como se menciona en el Sama Veda (Chandogya Upanishad, 6.8.7), "Tat Tvam Asi" ("tú eres eso").

Enfatizando el poder de la mente, Swami Chidananda exhortó a controlarla y utilizarla de manera beneficiosa y divina. Del mismo modo, guio a todos a cuidar de sus cuerpos y a supervisar cómo emplean su tiempo a diario. Subrayó la importancia de consumir alimentos adecuados, dormir lo suficiente, centrarse en las cosas correctas y evaluar la calidad de nuestras acciones. Concluyó su discurso con el mensaje: "sangachhadhwam samvadadhwam sam vo manaamsi janatam" (Rig Veda, 10.191), que significa: "Que se muevan en armonía, hablen con una sola voz y que sus mentes estén de acuerdo".

En general, fue una sesión muy informativa y estimulante, que generó múltiples preguntas de los oyentes que deseaban saber y entender más. Los Jóvenes Adultos están muy agradecidos y en deuda con nuestro querido Swami por brindarnos estas oportunidades invaluables de seminarios web con oradores eminentes que continúan inspirando y motivando.

Visita <a href="https://sathyasai.org/ya/veda/">https://sathyasai.org/ya/veda/</a> para ver el archivo de seminarios web de los Vedas.

#### Serie de Lluvias de Verano: Experimentando la Ecuanimidad

El 26 de febrero de 2024, los Jóvenes Adultos (JA´s) lanzaron entusiastas una serie limitada del Programa Internacional Sri Sathya Sai Baba sobre Liderazgo (SSSILP), las "Lluvias de Verano 2024". Esta serie de cinco sesiones interconectadas fue diseñada para profundizar en temas basados en la retroalimentación recibida de los alumnos SSSILP. La primera sesión se realizó el 2 de marzo 2024, con el tema de amor propio y crecimiento personal, presentado por el Dr. Sunder Iyer y el Codirector de SSSILP, Sr. Mr. Reagan Mudley, alumno distinguido del Instituto de Altos Estudios del Instituto Sri Sathya Sai Baba, devoto ardiente quien sirvió como ayudante personal de Swami y fue bendecido de tener interacciones personales con Él. En un mundo que con frecuencia es quiado por la validación externa y el éxito material, la sabiduría del





Dr. Lyer ofreció una perspectiva refrescante en lo que respecta al viaje del autoconocimiento y el empoderamiento. Hablando a los Jóvenes Adultos Sai, él reflexionó sobre la esencia de las creencias básicas y el poder que tienen para moldear la realidad. Compartiendo algunas de sus experiencias con Swami, enfatizó el significado de la conciencia del Ser y de poner en acción los pensamientos.

En el corazón del mensaje del Dr. Lyer estaba el concepto de "conectarse con la fuente", el Ser interior. Esto lo ilustró con el ejemplo de objetos cotidianos que existen en nuestra conciencia antes de que se manifiesten físicamente. De acuerdo con el Dr. Lyer, este principio se extiende a todos los aspectos de la vida, desde relaciones hasta logros personales. Al nutrir pensamientos y emociones positivas y alinearlas con nuestras creencias básicas, podemos atraer cambios deseados en nuestras vidas.

La narrativa de Lyer fue profundamente inspirada en los años que pasó con Swami donde aprendió la importancia de la validación interna sobre el conocimiento externo. Anima a los JAs a adoptar una actitud mental similar, fomentando una intención clara y enfocada que estimula las fuentes del universo a cumplir nuestras aspiraciones. Tal como los líderes ascendieron a grandes alturas desde humildes comienzos, permaneciendo fieles a sus convicciones internas, nosotros también podemos trascender nuestras limitaciones y manifestar nuestro real potencial. Los conocimientos del Dr. Sunder Lyer nos inspiran para mirar en nuestro interior, cuestionar y redefinir nuestras creencias básicas. Si desea saber sobre las sesiones venideras, por favor contacte el Comité SSSIIp ssilp@sathyasai.org.

# **Podcast** InSAIde Scoop

Serie 2022, Episodio 8:

"¿Puedo ser a la vez amoroso y duro?" entrevista con el Sr. Ragulan y el Sr. Nen Chan Samuth.

En este episodio del podcast, el Sr. Ragulan de Sri Lanka y el Sr. Nen Chan Samuth de Camboya analizan cómo equilibrar el amor y la dureza en nuestras acciones. Comenzamos con la pregunta de si uno puede ser a la vez amoroso y duro, enfatizando los dilemas comunes que enfrentan las personas cuando son demasiado amorosas o, demasiado duras.

Ellos comparten sus perspectivas sobre los posibles problemas de ser demasiado amoroso. Samuth señala que el amor excesivo puede llevar al apego, a que se dé por sentado y, en última instancia, a la frustración y el dolor personal. Destaca la importancia de amar incondicionalmente, como enseña Swami, para evitar estos peligros. El Sr. Ragulan reflexiona sobre sus propias experiencias y enfatiza la importancia de examinar las propias intenciones y motivos al elegir ser amoroso. Subraya la necesidad de que el amor sea incondicional y cómo la autorreflexión sobre los motivos propios de nuestras acciones puede ayudar a gestionar las expectativas y evitar la decepción.

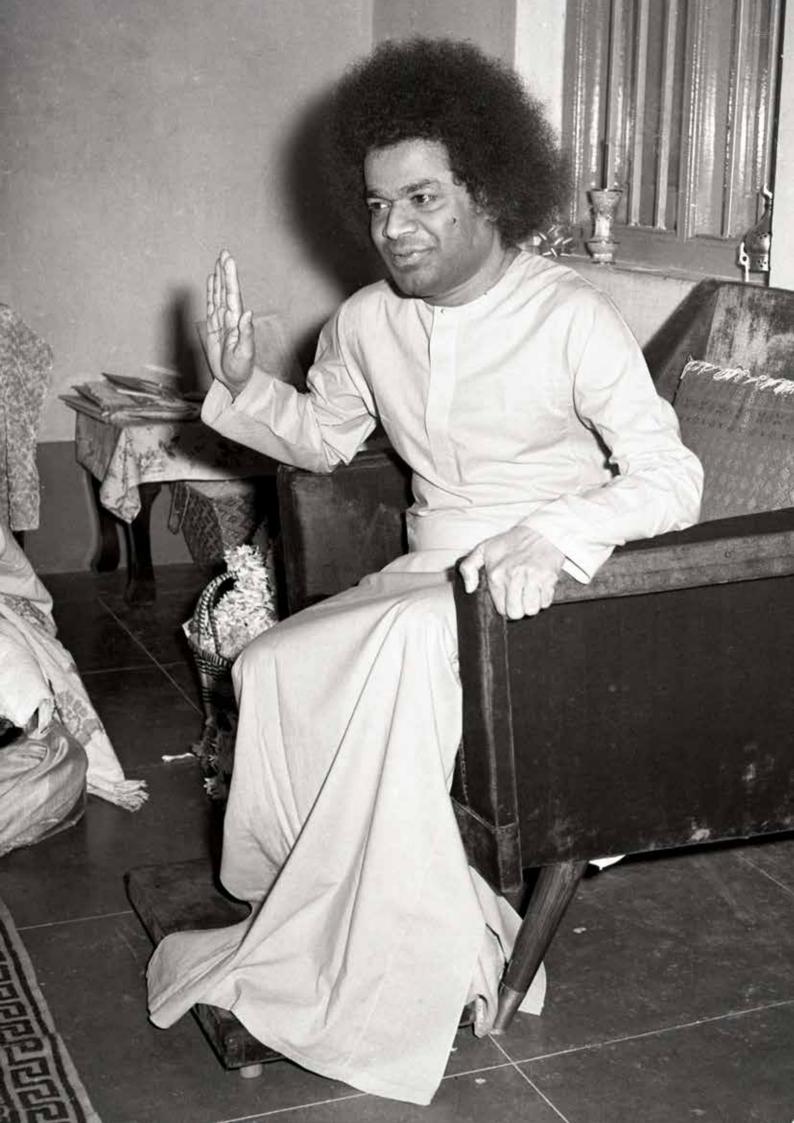
La discusión luego pasó al problema de ser demasiado duro y estricto. Ambos



coinciden en que, si bien la dureza es necesaria en determinadas situaciones, puede provocar aislamiento y falta de calidez si no se maneja adecuadamente. Samuth destaca la importancia de utilizar la dureza para mejorar situaciones en lugar de controlar o degradar a los demás. Ragulan comparte una historia personal en la que el enfoque equilibrado de un líder, siendo amoroso pero firme, le enseñó una valiosa lección sobre el liderazgo. Enfatiza que ser duro no debe implicar energía negativa, sino centrarse en una comunicación clara y en mantener intenciones positivas. El episodio concluye con consejos prácticos para equilibrar el amor y la dureza, haciendo hincapié en el amor propio, la paciencia, la positividad y la acción reflexiva.

Puedes escuchar el episodio completo aquí (en inglés):

InSAIde Scoop Episode 8-YouTube





Creciendo en India, tuve la oportunidad de asistir a Balvikas (EES). Aunque mis padres no eran devotos de Sathya Sai, creían que estas clases fortalecerían mi carácter y me inculcarían valores humanos. Al igual que mis padres, yo tampoco creía en Swami, pero asistía a Balvikas porque allí hice muchos amigos y siempre jugábamos después de clases. Si bien el incentivo para ir a clases fueron mis amigos, por cierto, también obtuve una mejor comprensión de la comunidad Sai.

Un par de años más tarde nos mudamos a Florida, EE. UU., y vivíamos en el mismo vecindario que otra familia que resultó ser devota de Swami. Siempre nos invitaban a los cantos devocionales (bhajans) y compartir experiencias (satsangs) en un centro Sai cercano y, eventualmente, comenzamos a asistir a estas sesiones. Me quedaba mirando la foto de Swami con sospecha, dudando si Swami era verdaderamente Dios o no. Sin embargo, cuando los devotos, en estas reuniones, compartían milagros en los que Swami los había salvado de una calamidad o los había curado de una enfermedad. despertaba en mí la curiosidad sobre Swami. ¿Fue solo una coincidencia que tanta gente hubiera experimentado Sus milagros y sintiera devoción y amor hacia Él? Sentí que había algo más que explorar y probablemente debería darle a Swami el beneficio de la duda. Poco a poco me abrí a la posibilidad de que Swami fuese Gurú, Dios y Guía; mientras, hacía una introspección y reflexionaba sobre esas historias y milagros.

Yo también quería experimentarlo de la misma manera que estos devotos habían experimentado Su amor.

Por esa época, mi tío se casó con una devota Sai. Cuando nos visitaron para pedir las bendiciones de mis padres, mi tía estaba encantada de saber que nuestros vecinos también eran devotos de Sai. Al visitar su casa, a mi tía le gustó una hermosa fotografía de tamaño natural de Swami en su altar, y mi vecina gentilmente se la regaló. Si bien todos estábamos felices por mitía, yo estaba un poco triste, porque, a pesar de estar cerca de mis vecinos, ¡no había recibido una foto de Swami por parte de ellos!

Esa noche, tuve una conversación de corazón a corazón con esta nueva imagen de Swami: "Todos te aman tanto y todos te han experimentado a través de algún milagro u otro, mientras que yo no he experimentado nada. ¿Eres Dios solo para las personas que te han visto? ¿No eres Dios para alguien como yo, que nunca ha tenido la oportunidad de verte?" Con celos y enojo, lloré hasta quedarme dormida con la idea de que simplemente no le agradaba a Dios. A la mañana siguiente, me desperté y mi tía me dio un regalo de despedida en forma de un cartel enrollado. Mientras desenrollaba el cartel, me sorprendió gratamente ver el hermoso rostro y la sonrisa de Swami devolviéndome su sonrisa. Swami no solo había escuchado todo mi monólogo con Él la noche anterior, sino que también respondió dándome una imagen de Él aún más grande de lo que esperaba.

Este incidente era todo lo que necesitaba para darme cuenta de la omnipresencia de Swami. Desde entonces, cada fotografía de Swami que he recibido ha sido un recordatorio constante para mí de que Él no solo escucha y responde a nuestras oraciones, sino que también nos dará lo que es correcto para nosotros, sin que siguiera se lo pidamos, en el momento adecuado. Mi relación con Swami sigue siendo el regalo más grande de mi vida, haciendo que cada día sea especial.

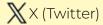


#### SÍGUENOS en @saiyoungadults nuestras cuentas de social media











Spotify



Mailing List



Sai Young Adults https://sathyasai.org/ya yacoordinator@sathyasai.org





Donde las preguntas se arremolinan y los miedos chocan,

hay un amigo, firme y verdadero, una luz guía que brilla a través de ti Allí está Swami, siempre contigo.

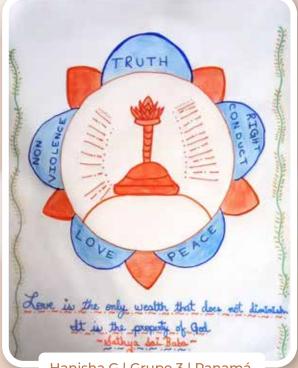
Él escucha mis risas, seca mis lágrimas, está conmigo, siempre cerca. En cada juego, en cada canción, con Swami, sé que no puedo equivocarme.

Cuando me siento pequeño, inseguro o asustado,

Swami es mi amigo, que siempre me cuida. Él me toma de la mano, me muestra el camino,

en Su amor, siempre permaneceré.

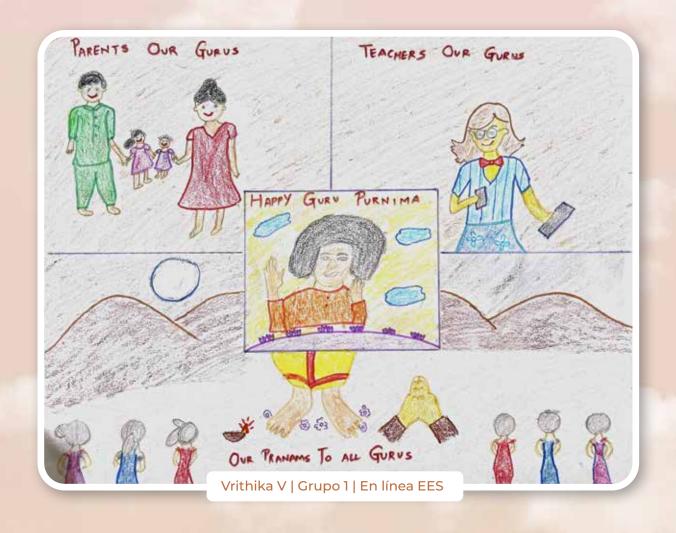
Samriddhi G | Grupo 3 | EE. UU.



Hanisha G | Grupo 3 | Panamá







Querido, amado Baba, Sai Ram, mi nombre es Rishab Praveen de Canadá y voy al Centro Sai de Toronto-York. Nuestros amados Gurús Sai no habrían comenzado el programa de EES sin ti y creo que, en base a lo que has hecho por la humanidad, eres una inspiración para todos nosotros. Siempre priorizas a los demás en lugar de ti mismo, mostrando la amabilidad que puedes mostrar a tus benditos devotos. Solo quiero ser como tú, ayudando a los necesitados, difundiendo la amabilidad a todo el mundo y poniendo su mala situación antes que la mía. Sé que puedes mostrarme el camino de lo que significa el éxito para mí, la amabilidad, el servicio desinteresado (seva), la verdad, la no violencia y muchos otros valores importantes de la vida. Estoy transmitiendo el mensaje a muchos devotos para que se tomen un tiempo para estar agradecidos contigo. Aunque no podamos visitarte hoy, quiero que sepas que todos te valoramos en nuestro corazón. Rishab P | Grupo 3 | Canadá

## **Próximos** Eventos en Línea de la OISSS

Visite <u>sathyasai.org/events</u> para obtener más detalles sobre los eventos programados, locales, fechas y horarios.

Fecha del Evento en Línea	Día(s)	Festival/Evento	49s
17 y 18 de agosto de 2024	sábado-domingo	Akhanda Gayatri	( <u>¶</u> ))
12 y 13 de octubre	sábado-domingo	Akhanda Gayatri	( <b>P</b> ))





Manténgase en contacto con las noticias y actividades de la OISSS, visitando los sitios web de OISSS y siguiendo o suscribiéndose a los distintos canales de comunicación a continuación. Haga clic en cada icono o nombre para visitar el sitio.























- Organización Internacional Sri Sathya Sai 🗹
- Universo Sri Sathya Sai 🗹
- Ayuda Humanitaria Sri Sathya Sai 🖸
- Jóvenes Adultos Sri Sathya Sai 🖸
- Educación Sri Sathya Sai 🖸 Vida Saludable 🖸

66

"No tengan deseos, vacíen su mente de todos los antojos, vuélvanse huecos y rectos, conviértanse en una flauta y Krishna tocará a través de ustedes una dulce melodía para calmar la agitación del mundo. Limpien sus corazones con el agua del Amor (Prema) y los detergentes de la oración y la contrición para que las manchas del deseo puedan ser removidas.

Entonces, Dios derramará Su Gracia. Deben abandonar el apego al mundo externo (lok bhranthi) y el apego al cuerpo (dehabhranthi), si anhelan a Dios.

**Sri Sathya Sai Baba** 8 de septiembre de 1966



### sathyasai.org

Ama a Todos • Sirve a Todos Ayuda Siempre • Nunca Hieras

