

Phyllis Krystal

LÍMITE A LOS DESEOS

Sugerencias para círculos de estudio
y para el uso individual sobre el programa

Deva's

LÍMITE A LOS DESEOS

Titulo original: *Ceiling on desires*

© 1989, Phyllis Krystall

Traducción: Verónica Forqué

Diseño de tapa: Marcela Rossi (A&E Longseller)

Diseño: Claudia M. Perrotta (A&E Longseller)

Corrección: Cristina Cambareri (A&E Longseller)

© Deva's de Longseller S.A. 2002

Casa matriz: Avda. San Juan 777

(C1147AAF) Buenos Aires - República Argentina

Internet: www.longseller.com.ar

E-mail: ventas@longseller.com.ar

291.4

KRY

Krystal, Phyllis

Límite a los deseos- 1ª ed.- Buenos Aires:
Deva's, 2002.

80 p.; 16 x10 cm.- (Libros espirituales)

Traducción de: Verónica Forqué

ISBN 987-20322-9-7

I. Título – 1. Espiritualidad

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

Impreso y hecho en la Argentina

Printed in Argentina

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la tapa, puede ser reproducida, almacenada o transmitida de manera alguna ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo del editor.

Esta edición de 3000 ejemplares se terminó de imprimir en los talleres de Longseller en Buenos Aires, República Argentina, en julio de 2002.

INTRODUCCIÓN

Durante los últimos años, Sathya Sai Baba ha puesto especial énfasis en discursos públicos, tanto como en entrevistas privadas o en grupo, en el hecho de que si queremos ganarnos el derecho de llamarnos a nosotros mismos devotos, hemos de empezar por reducir nuestros deseos, nuestros gastos y nuestras emociones negativas. Y para ayudarnos en este trabajo, Baba nos ha dado una línea a seguir y como base de esta línea a seguir se ha creado el programa “Límite a los Deseos”, para círculos de estudio y para uso individual.

Durante los dos últimos años, el Programa ha sido puesto en marcha en los Centros Sathya Sai Baba de los Estados Unidos y ha resultado útil y popular.

En uno de los discursos de Baba, durante la celebración del 60º Cumpleaños, y en la cuarta conferencia mundial, éste ha dicho: “La causa principal por la que algunas personas se apartan de Mí no es el que hayan perdido su Amor hacia Mí, sino el hecho de que sus deseos no han sido satisfechos. Y no sólo esto, sino que además tienen mucho miedo de que estando conmigo sus apetencias mundanas y sus deseos no puedan ser satisfechos. Por eso se van”.

Muy a menudo, Baba ha dicho: “Les daré lo que piden, esperando que quieran aquello que yo he venido a darles”. Todos decimos que queremos la iluminación, pero para conseguir ese estado hemos de abandonar el apego a nuestro ego y los deseos inspirados por el cuerpo. Esto significa reducir nuestros deseos de cosas tangibles. Baba ha puesto énfasis en el hecho de que, particularmente en Occidente, se produce un gran de-

rruche, y que hemos de aprender a disciplinarnos para imponernos límites al gasto excesivo, especialmente en el terreno del dinero, de la comida, del tiempo y de la energía.

Este pequeño libro ha sido escrito para contribuir a explicar el Programa de “Límite a los Deseos”, y para mostrar cómo eliminar el derroche y las características negativas del ego.

El material básico ha sido tomado de una entrevista con Baba en enero de 1983, dedicada enteramente a este Programa, de varias entrevistas en grupo concedidas por Baba, de sus discursos públicos en Bombay, Whitefield y Puttaparti durante enero de 1983, y también de algunas conferencias publicadas en el *Sa-nathana Sarathi* (El Eterno Conductor), además de sus charlas diarias a devotos durante la celebración de su 60º Cumpleaños y de la cuarta conferencia mundial, en noviembre de 1985.

Baba resumió su propósito de darnos esta oportunidad de crecimiento declarando que no lo hacía por su salvación, sino

por la salvación de sus devotos. El Programa ha sido pensado para ayudar a cada individuo, y por lo tanto a cada familia, a vivir una vida más feliz. En lugar de malgastar la vida y sus dones en objetivos inútiles, guiará a las personas en el ejercicio de no malgastar el dinero, el tiempo, la energía y los alimentos.

Baba nos está preguntando a cada uno de nosotros si quizá los cuatro elementos mencionados están siendo desperdiciados de manera fútil y poco saludable, o si por el contrario están siendo utilizados sabiamente para el beneficio del individuo y la familia. ¿Estamos contribuyendo con nuestro dinero, nuestro tiempo, nuestra energía y nuestra comida a ayudar a los que sufren circunstancias menos afortunadas? Estas son preguntas que todos hemos de hacernos, si es que queremos considerarnos auténticos devotos.

Para ayudarnos a librarnos de los deseos creados por nuestro ego y por nuestro cuerpo, Baba nos ha dado un Programa que podemos iniciar en forma sencilla y

clara, eliminando de nuestra vida el derroche y utilizando lo que nos sobre para servir a los que son menos afortunados que nosotros.

Sin embargo, y a pesar de lo sencillo y claro que resulta este Programa, muchas personas lo han encontrado peligroso y otras lo han ignorado completamente.

Y sin embargo, en el momento en que nos propongamos emprender este Programa, estaremos más cerca de la Luz y de la unidad con el Dios que está dentro de nosotros y en todas partes. Por el contrario, evitando este Programa, ya sea consciente o inconscientemente, estaremos retrasando nuestra propia Liberación. Por mucho que ansiemos la iluminación, notaremos que ésta no llegará a nosotros mientras nuestros apegos nos mantengan atados al cuerpo y al mundo físico.

En sus discursos del 60º Cumpleaños, Baba demostró, con su saber omnisciente, que Él es perfectamente consciente de esta situación. Señaló que muchos devotos tranquilizan su conciencia dando dinero a

organizaciones humanitarias y caritativas, y se resisten a comprometerse a nivel personal con la disciplina de reducir gastos en su vida diaria, y que ésta era la razón por la que Baba había iniciado el Programa de “Límite a los Deseos”. Baba anunció asimismo que pensaba devolver todo el dinero que había sido donado al Trust en varios distritos, con el ruego de que fuera usado para el servicio. Reiteró que Él no tenía, ni tendría nunca, necesidad de dinero. Cuando se necesitara dinero para algún proyecto concreto, como un nuevo colegio o el planetario, algún devoto haría voluntariamente una donación para afrontar los gastos.

Ha llegado el momento de que empecemos a trabajar por Baba. No será fácil prescindir de viejas emociones, actitudes y costumbres, y necesitaremos tiempo y dedicación, pero sólo si seguimos los pasos de Baba podremos llamarnos a nosotros mismos auténticos devotos.

Con el fin de que este pequeño libro sea útil para el estudio individual o en gru-

po, hay un capítulo sobre cada una de las cuatro áreas: Dinero, Comida, Tiempo y Energía. Cada capítulo está dividido en tres partes:

- 1) Principios Básicos. Cada una de las cuatro áreas de derroche, junto a las emociones y a los rasgos de carácter negativo, serán explicadas para mostrar de qué manera están interrelacionadas con deseos que atan a nuestra existencia terrena a través de la errónea identificación con nuestro cuerpo.
- 2) Ejemplos y Ejercicios. Para ayudarnos a relacionar estas áreas con nuestra propia vida, se darán algunos ejemplos y ejercicios. Éstos pueden ser usados como guía para ayudarnos a mejorar o a eliminar ciertas cualidades. Es fácil ver los defectos de los demás; es más difícil verlos en nosotros mismos.
- 3) Meditación. El Programa de “Límite a los Deseos” no puede ser cumplido sin entregarse a Baba y sin creer en Él. Se explicará un ejemplo de meditación para iniciar el proceso, para ayudarnos a

aumentar la conciencia de uno mismo, para descubrir las áreas en las que somos más débiles, de manera que podamos trabajar en ellas y, lo que es más importante, para desapegarnos de nuestro ego y decidir cómo podemos utilizar lo que nos sobra para el servicio.

En un resumen final se integrarán las cuatro áreas, para mostrar cómo cada una de ellas influye en las otras.

Baba ha dicho que éste ha de ser un Programa ya en marcha. Este libro servirá para facilitar el camino a aquellos que quieran seguirlo.

Este Programa ha sido creado gracias a la sugerencia de los devotos y a las palabras de Baba.

Las siguientes líneas de acción servirán principalmente para los que deseen seguir las en su vida cotidiana. Sin embargo, muchos devotos han sugerido utilizar el Programa de “Límite a los Deseos” como tema en los Círculos de Estudio de sus Centros.

Este Programa se ha puesto en marcha en varios Centros y se ha comprobado su

eficacia, ya que muchas personas encuentran más fácil el practicar con los demás.

En cada encuentro se escoge un tema de estudio que después se practica en casa, comenzando por el tema del dinero y siguiendo por los de la comida, el tiempo y la energía, y las distintas emociones negativas.

Los artículos sobre el “Límite a los Deseos” de la revista americana *Sathya Sai News Letter* pueden servir para elegir el tema a tratar y las bases sobre las que dialogar.

En cada Círculo de Estudio se dedica un tiempo a la meditación, y así todo el grupo mira en su interior para pedirle a Baba la indicación precisa que le ayudará a comprender en qué sentido ha de controlarse.

Así, en el siguiente encuentro los devotos intercambiarán impresiones sobre las maneras en que han usado las distintas sugerencias, para limitar el gasto excesivo en su vida cotidiana. Algunos temas precisan más de una reunión para analizar todos los aspectos necesarios para su puesta en práctica. Es útil que una persona conduzca

la sesión en grupo, usando un líder diferente cada vez.

Suele ser útil escuchar una cinta grabada de una de estas sesiones antes de iniciar el Programa. La principal actitud que hemos de aprender es la siguiente: “Tu voluntad, no la mía”, junto a la creencia de que el propio Dios sabe mejor que nosotros lo que realmente necesitamos, no para tener éxito en el mundo, sino, lo que es más importante, para nuestro progreso espiritual.

CAPÍTULO I

DINERO

PRINCIPIOS BÁSICOS

Baba dice: “Al dinero hay que darle la importancia que tiene. Ha de ser usado de la mejor manera posible. Ya que no hacen el mejor uso de nada de lo que les he dado, tampoco pueden entender para qué sirve el dinero. Podrían usar la inteligencia para evitar el derroche de dinero”.

El dinero en sí mismo no es algo positivo ni negativo. Depende del uso que se haga de él. Si nos permite trabajar en nuestro camino particular, y eventualmente nos hace aprender cómo ser libres de sus cadenas, es positivo. Si permitimos que el dinero nos controle a nosotros, es negativo. El dinero puede ser la raíz del mal, y a menudo lo es. Pero lo contrario también es cierto; si se usa sabiamente, éste puede ayudarnos en nuestra vida hasta el punto en que nos haga más libres para concentrarnos en vivir de acuerdo con las enseñanzas de Baba.

APEGO

Como ocurre con todo lo que simboliza la seguridad, el dinero es dañino sólo cuando estamos apegados a él y cuando pensamos que es la fuente de nuestra seguridad y de nuestra felicidad. En este caso, creeríamos en el dinero y no en Dios como nuestro principal objetivo. Baba dice que no hay nada malo en el dinero, en la educación, en la razón o en la creencia en sí mismos. El error está en nuestro comportamiento y en nuestra actitud, que contribuye al desarrollo del apego y de los rasgos de carácter indeseables que están unidos al apego.

RASGOS DE CARÁCTER INDESEABLES

El orgullo a menudo aparece cuando estamos tan apegados a lo que el dinero puede comprar, que creemos insensatamente que nuestra riqueza es el dinero que poseemos y todo aquello que éste puede darnos en forma de posesiones materiales. La codicia y la lujuria resultan del excesivo deseo, más allá de lo que necesitamos realmente. O si no, nos podemos volver perezosos e inactivos, si tenemos más dinero del que necesitamos, y si estamos tan satisfechos de nosotros mismos que no hacemos ningún esfuerzo por ayudar a aquellos que lo necesitan.

EMOCIONES NEGATIVAS

Otra manera en la que el dinero puede, y a menudo lo hace, ejercer sobre nosotros un efecto muy negativo, es su tendencia a desarrollar emociones negativas, tales como el miedo, la rabia, los celos y la envidia. Podemos entonces tener miedo de no conseguir aquello que queremos, o de que nos ocurra aquello que no queremos. La rabia aparece a menudo cuando queremos algo y no lo conseguimos, y entonces nos sentimos frustrados. Los celos y la envidia suelen irrumpir en nosotros cuando descubrimos que alguien tiene aquello que deseamos y que no tenemos.

GASTO INNECESARIO

En esta vida no podemos vivir sin comida, sin casa, sin medios de transporte, sin ropa y, en nuestra sociedad occidental llamada también sociedad tecnológicamente avanzada, no podemos vivir sin dinero. Y así, al vivir rodeados por un exceso de objetos materiales, estamos siendo bombardeados constantemente, y a través de todos los medios de comunicación, por mensajes de que hemos de comprar cosas que satisfarán inmediatamente nuestros deseos mundanos, y que nos harán mucho más felices. Baba afirma que nuestros deseos surgen de la creencia errónea de que somos nuestro cuerpo y no el Dios que está dentro de él, y que es nuestra única identidad real. En los países del tercer mundo, donde la sociedad está menos desarrollada, no existen las presiones ni tentaciones a las que los occidentales estamos expuestos. En ese sentido, Baba afirma: “Los pobres son

más afortunados, ya que tienen menos tentaciones y menos oportunidad de gastar que los ricos”.

EL DINERO: LA FALSA SEGURIDAD

El dinero es algo impermanente, como lo es todo en el mundo de la ilusión. Sólo Dios es permanente y sólo en Dios se puede confiar; por lo tanto, ¿por qué poner nuestra fe en el dinero? ¿Por qué no ponerla en aquello que nunca nos decepcionará y que es Dios? Él es la fuente de todo lo que necesitamos, y hemos de creer que Él nos da exactamente lo que nos hace falta, aunque eso no sea necesariamente lo que queramos o lo que creamos necesitar.

Si vemos en el dinero, en el trabajo o en otras personas lo que nos sostiene y nos da seguridad, estamos poniendo limitaciones a la Gracia de Dios. Dios nos dará mucha más Paz verdadera y mucha más felicidad de la que podamos soñar si sólo creemos en Él.

EJEMPLOS Y EJERCICIOS

Hemos de determinar cómo cortar el gasto innecesario de dinero en nuestra vida cotidiana, y cómo descubrir en qué cosas y de qué manera estamos gastando ese dinero.

El primer paso es el de ir sumando los gastos, cosa que probablemente muchos detestarán. Pero es necesario hacer presupuestos. Seguramente no queramos saber con exactitud dónde estamos gastando el dinero. Es un trabajo pesado y laborioso el de sumar todos los gastos. Requiere concentración, esfuerzo, autodisciplina e indagación dentro de nosotros mismos, cosa que muchos tratarán de evitar. Pero es esencial hacer un suma y sigue de todos los gastos, si queremos descubrir cómo estamos derrochando el dinero de que disponemos. Hemos de aprender a ser buenos sirvientes y a evitar el derroche y la tacañería, ya que ambas cosas son igualmente negativas.

Es relativamente sencillo hacer una lista de los gastos semanales o mensuales, para así tener una perspectiva clara de dónde y cómo gastamos la mayor parte de nuestro dinero. La lista incluiría los gastos básicos, como el alquiler, los impuestos mensuales de la casa, la comida, la ropa, los estudios, el médico, el seguro, etcétera. Cada persona hará su lista de acuerdo con su edad, su trabajo y sus responsabilidades. Esto llevará algo de tiempo, pero la claridad de los resultados hará que el esfuerzo haya valido la pena.

Los gastos semanales, mensuales o anuales que hacemos con respecto a las cosas básicas pueden ser muchos. Pero es importante ver de qué manera estamos realizando gastos innecesarios. Pregúntense a ustedes mismos si alguna de las cosas que abajo se mencionan los afectan, y añadan aquellos gastos que no figuren aquí.

— ¿Están ahorrando dinero y energía al mismo tiempo, limitando el uso que hacen de electricidad, agua, gas y otros recursos naturales?

— ¿Se acuerdan de apagar las luces, cerrar las canillas, el gas, cuando no los están usando y están pendientes de si las canillas gotean, por ejemplo?

— ¿Controlan las llamadas telefónicas, principalmente las que son de larga distancia? A lo mejor es preferible escribir cartas, especialmente porque permiten pensar lo que se va a decir.

— ¿Han considerado el llevar la comida al trabajo, al menos algunos días, en lugar de ir siempre al restaurante, donde se gasta más tiempo y más dinero, y en cambio se alimentan peor?

— ¿Compran en el mercado más comida de la que van a consumir?

— ¿Guardan los restos de comida o los tiran, o los guardan hasta que se estropean?

— ¿Usan más combustible del que necesitan, debido a una mala organización, ya sea cuando van de compras o de vacaciones?

— ¿Tienen algún hábito o quizás alguna adicción que no sólo sea inútil, sino quizá perjudicial para la salud? Ejemplos de esto podrían ser los cigarrillos, los helados, los

dulces, el alcohol, las drogas, el cine y muchos otros. Tomen nota de lo que más los tienta.

— ¿Están enseñando a sus hijos cómo utilizar correctamente el dinero? Estamos tan condicionados por la televisión que todos los niños aburren a sus padres, pidiéndoles sin cesar algún objeto o algún juego que han visto anunciado. Los niños sienten que han de tener determinadas cosas simplemente porque piensan que otros niños las tienen.

— ¿Compran cosas que no necesitan realmente, o que son demasiado caras, como ropa, joyas, coches, accesorios y pequeños objetos, con el fin de impresionar a los demás o de competir con ellos o de sentirse más importantes o dignos de merecer su aprobación?

— ¿Compran regalos caros para impresionar o congraciarse con otras personas, tratando de comprar su amor o su aprobación? En cambio, podrán hacer algo por alguien, hacer favores o recados que representan más amor o interés por las otras

personas que un caro regalo comprado en una tienda.

— ¿Compran libros en lugar de tomarlos prestados de la biblioteca?

— Y, por último, ¿qué es lo que les resulta más difícil de abandonar, o cuáles son las cosas sin las cuales sienten que no podrían vivir?

Si les parece, añadan sus propios ejemplos y, ya que éste es un trabajo que estamos haciendo gracias a la colaboración de todos, manden sus sugerencias a: Phyllis Kristal, P.O. Box 865, Pacific Palisades C.A. 90272, con sus nombres o sin ellos, como prefieran, y así las incluiremos en los próximos números de la revista *Sathya Sai News Letter*. Sus contribuciones ayudarán a otros individuos a controlar los gastos innecesarios de los que no son conscientes.

MEDITACIÓN

Una de las mejores y más sencillas maneras de librarnos de muchos de aquellos apegos que simbolizan para nosotros la seguridad, es la de tomarnos un tiempo para sentarnos tranquilamente y pedir a Baba que nos ayude.

Él mismo nos sugiere que primero nos concentremos en Su Forma y repitamos Su Nombre, de manera que nos sintamos realmente en Su Presencia. Después, sencillamente, nos dice que hablemos con Él. Hemos de contarle nuestros deseos, nuestros hábitos, nuestra debilidad, y pedirle que nos ayude a superarlos, de manera que podamos poner en práctica el “Límite a los Deseos”. Una excelente ayuda consiste en decir: “Te entrego mi ser y mi vida entera y todos mis deseos los pongo a Tus Pies. Sé que sólo me concederás aquello que necesito para mi crecimiento espiritual y acepto todo lo que eso supon-

ga". La entrega, la fe y la aceptación nos ayudan a dar ese paso esencial que supone el abandonar el control de nuestro ego. Hemos de pedirle a Baba que nos convierta en instrumentos suyos. Después le pediremos que nos indique de alguna manera en qué sentido hemos de controlar el derroche del dinero en nuestra vida cotidiana. Nos sorprenderán los resultados. Muchos devotos han contado que recibieron indicaciones precisas sobre cosas en las que, según ellos, nunca habían pensado, y sólo por el hecho de que no fueron conscientes de ellas hasta que le pidieron a Swami que les indicara el camino a seguir. Elijan una sola cosa sobre la que trabajar durante un tiempo determinado, de manera que establezcan nuevos hábitos de conducta. Puede ser un día, una semana, un mes, dependiendo de lo que sea necesario hacer. Si empiezan con demasiadas cosas al mismo tiempo, pueden sentirse abrumados y eso no los conducirá a nada bueno.

Luego, pídanle a Baba desde el corazón que los ayude a detener el gasto inne-

cesario de dinero en el área particular que Él les haya indicado. Necesitamos de su ayuda. Es muy difícil y muy duro hacerlo solos, e incluso aunque lo intentáramos, únicamente conseguiríamos incrementar nuestro ego y nuestro orgullo si sentimos apego por los resultados.

Por último, pídanle a Baba que les muestre de qué manera pueden utilizar el dinero no derrochado para ayudar a los demás. Algunos devotos han aprovechado la ropa que ya no usaban para vestir a gente necesitada e incluso a miembros de su propio Centro. Así se reduce el gasto de dinero en ropa. Lo mismo puede decirse de cosas para la casa, o muebles que puedan repararse en un ático o en un garaje. Hay muchas posibilidades diferentes.

CAPÍTULO II

COMIDA

PRINCIPIOS BÁSICOS

Estamos viendo claramente cómo el dinero afecta muchos otros aspectos de nuestras vidas. Por ejemplo, la calidad y la cantidad de comida que comemos depende directamente del dinero de que disponemos.

De todos modos, en ese sentido también podemos elegir entre desperdiciar el dinero en comida y la comida misma, o

planificar con cuidado cómo evitar ese desperdicio.

Cuando Baba habla de comida, no se refiere sólo a los alimentos que comemos, sino a todo aquello que nutre nuestros cinco sentidos, como por ejemplo la música y las palabras que escuchamos con nuestros oídos, las películas y los libros que vemos con nuestros ojos, los colores que percibimos, así como las telas y los objetos que tocamos. Hemos de analizar con cuidado todo lo que nos nutre, y decidir si es necesario o incluso deseable.

LA COMIDA QUE COMEMOS

Incluso en los Estados Unidos, a pesar de la abundancia de comida de que disponemos, muchas personas están mal alimentadas porque no se nutren de los alimentos adecuados. Y además, a causa de este mal hábito, sufren muchos trastornos que podían haberse prevenido con un cambio de dieta. El fenómeno de la “comida preparada” no es, por desgracia, una invención. Se trata de alimentos de alto nivel calórico y bajos en sustancias nutritivas. Por lo tanto, no tendríamos que comprar esa clase de comida. Nos llama la atención porque resulta práctica y la tenemos en cualquier supermercado, lista para el horno o microondas, o en los autoservicios, y así ahorramos tiempo y energía. Sin embargo, este tipo de comida carece de sustancias realmente nutritivas, contiene pocos elementos energéticos y, por lo tanto, puede contribuir a la falta de energía y a

las depresiones de las que las personas se quejan hoy en día. Otro aspecto negativo de las comidas preparadas es el de que nos dejan con apetito cuando acabamos de consumirlas. Como resultado, comemos de más, picando constantemente entre comidas. Muchos malos hábitos se adquieren de esta manera.

Nos llevará un poco más de tiempo y energía el preparar comidas nutritivas, que contengan granos enteros, legumbres, vegetales, frutas y productos lácteos, de tal manera que resulten verdaderamente alimenticias, sabrosas y apetitosas, pero lo que ganemos en salud, energía y vitalidad hará que merezca la pena.

Baba nos aconseja comer mucha comida cruda o apenas cocida, para asegurarnos la provisión de energía que necesitamos.

Muchas personas, a menudo desde su infancia, asocian la comida con el confort, el placer y la seguridad. En algunos casos, la comida ha sustituido al amor que todos los niños necesitan, si es que han carecido de él. A veces la comida es usada por algu-

nos padres como anzuelo, como recompensa, incluso como un chantaje. O es negada, como una forma de castigo. Este entrenamiento precoz en conductas negativas conducirá a los niños a futuras actitudes erróneas con respecto a la comida.

Otra práctica incorrecta de algunos padres consiste en atiborrar a sus hijos de comida, por miedo a que no estén comiendo lo suficiente por sí mismos, y a que no crezcan fuertes y sanos. Esto resulta un hábito por comer demasiado, lo cual causará problemas de obesidad y todas las enfermedades que se derivan de ella. Si se les ofrece comida nutritiva, los niños generalmente escogen lo que su cuerpo necesita.

RASGOS DE CARÁCTER NO DESEABLES

La comida puede ser una de las mayores tentaciones y puede hacernos caer fácilmente en la avidez y la glotonería. “Come más con los ojos que con el estómago”, reza el dicho, que expresa muy bien estos hábitos. El orgullo puede también aparecer a través de la comida, como cuando la anfitriona o el anfitrión invitan a una cena costosa, o cuando la que la prepara quiere hacer una exhibición de sus habilidades para cocinar exquisiteces.

Si no controlamos lo que comemos y lo que bebemos, la vagancia y la pereza nos volverá negativos, y sólo queremos ver la televisión o dormir, lo cual es igual a perder el tiempo.

EMOCIONES NEGATIVAS

Existe también el miedo a que no tengamos lo suficiente para comer, o la envidia que sentimos cuando otros pueden comprar alimentos más caros y comer en buenos restaurantes.

También podemos enfadarnos si no disponemos de nuestras comidas favoritas. O sentir impaciencia, que es una forma de enfado, cuando estamos preparando la comida, tenemos prisa y pensamos que podríamos estar haciendo algo mejor. Además, podemos sentir resentimiento hacia otros si éstos no aprecian nuestros esfuerzos.

De hecho, la comida es esencial para mantener nuestros cuerpos sanos y en forma, con la energía necesaria para ocuparnos de las tareas cotidianas de las que somos responsables. Sólo cuando se crea una dependencia excesiva o demasiado apego hacia ciertas comidas, que se convierten en fuente de placer, en símbolo de

seguridad o en gratificación, la comida puede ejercer el control sobre nosotros y convertirnos en esclavos de nuestro cuerpo y de nuestros sentidos. Baba dice que no somos nuestro cuerpo. Hemos de comer para vivir, y no vivir para comer.

EJEMPLOS Y EJERCICIOS

¿Cómo podemos acabar con el derroche de comida en nuestra vida cotidiana? Lo primero que hemos de hacer es analizar las áreas del derroche. Aquí tienen algunas sugerencias que los ayudarán a iniciar este proyecto.

— ¿Piensan de antemano qué productos y qué cantidades necesitan antes de ir al mercado, para evitar comprar cosas que no les hacen falta o caer en la tentación de comprar cosas compulsivamente?

— ¿Tienen en cuenta, a la hora de comprar alimentos frescos, la cantidad que necesitarán, para así evitar el tirar comida?

— ¿Compran sólo aquellos productos que los nutrirán adecuadamente a ustedes y a sus familias o compran también comida preparada?

— ¿Compran sólo alimentos y harinas integrales, en lugar de refinados?

— ¿Leen las etiquetas para comprobar si los productos empaquetados o enlatados contienen materias grasas, sal, azúcar, caféina u otros aditivos poco recomendables?

— ¿Evitan el azúcar blanco, del que Baba ha dicho que produce cáncer, debido a su proceso de refinado?

— ¿Toman aperitivos y chucherías entre horas?

— Si tienen jardín, ¿plantan vegetales y verduras para aumentar sus provisiones?

— ¿Organizan cenas para impresionar a sus invitados con mucha comida y platos exóticos?

— ¿Suelen comer en restaurantes que sirven tales cantidades que dejan la mitad en el plato?

Hagan sus propias listas e intercambien ideas con los demás. Eso les servirá de gran ayuda.

MEDITACIÓN

Pueden repetir la meditación indicada al final del capítulo sobre el dinero, y pedirle a Baba que les indique cómo evitar el derroche de comida del que no son conscientes.

Pueden imaginar que le ofrecen a Baba los alimentos, especialmente aquellos que se han convertido para ustedes en una auténtica adicción y pueden pedirle que los ayude a tener la voluntad necesaria para no tomarlos de nuevo. Repitan estos pensamientos diariamente, en especial si padecen de viejos hábitos.

CAPÍTULO III

TIEMPO

PRINCIPIOS BÁSICOS

En una entrevista dedicada por entero al Programa de “Límite a los Deseos”, Baba señaló algo sorprendente: el tiempo es el único bien que todo el mundo posee en la misma proporción. Todos disponemos de 24 horas al día. Si malgastamos el tiempo, éste se va sin que nunca podamos recuperarlo.

De la misma manera en que necesitamos saber cómo gastamos nuestro dinero y nuestra comida, necesitamos también ver claramente cómo usamos nuestro tiempo, con el fin de determinar si lo estamos malgastando, lo que hacemos a menudo inconscientemente.

Hay ciertas actividades a las que dedicamos un poco de tiempo cada día. Los que tienen trabajo estarán ocupados en él por lo menos 8 horas al día. Muchos trabajos están sometidos a una rutina tal que nos resulta fácil analizar las horas dedicadas a él. Son los trabajos menos definidos y estructurados, como los que realiza el ama de casa y la madre de familia, los que permiten fácilmente la mala organización y, en consecuencia, la pérdida de tiempo. Las madres y sus hijos organizan su tiempo de acuerdo con el sueño del niño y sus horas de comida, y con el horario de colegio de los mayores.

Muchas personas han comprobado que resulta útil hacer un horario con su programa de actividades, ya que ayuda a convertir en orden el caos, pero es esencial recordar

que se trata de una base de trabajo, y por lo tanto es susceptible de ser cambiada.

Si el horario es demasiado rígido, pueden sentirse agobiados.

Muchas personas son conscientes de cuáles son sus horas mejores, cuándo se hallan en plenitud de facultades y de energía para realizar sus tareas. Algunas son personas noctámbulas, mientras que otras prefieren las horas del día. Es bueno realizar las actividades más importantes en las horas en que nos sintamos más vitales, reservando las otras tareas para el resto del día.

Es también importante tener en cuenta que la relajación es esencial para llevar una vida equilibrada. Pero es en ese tiempo de pausa cuando muchas personas se dedican a actividades poco productivas, perdiendo así el tiempo y buscando diversión para volver a llenarse de energía. Un ejemplo típico es el hábito de muchas personas de pasar las tardes frente al televisor, viendo cualquier programa. Baba sugiere que es mucho mejor descansar o meditar durante

un rato al finalizar el trabajo del día, y después pasar la velada con alguna actividad tranquila y constructiva con toda la familia. Baba dice que el sueño puede ser una forma de perder el tiempo, si se utiliza como escape. Demasiado sueño o demasiado poco, no es bueno. Cada persona tiene necesidades diferentes, por lo que cada una decidirá por sí misma cuántas horas de sueño necesita. Por lo general, la mejor forma de regular las horas de sueño consiste en dormir las mismas horas cada noche. Así no se entretendrán perdiendo el tiempo en actividades innecesarias que les quiten horas de sueño o, por el contrario, complaciéndose en dormir en exceso.

Baba dice a menudo que la mayoría de las personas, incluyendo los devotos, tienden a perder el tiempo en actividades inútiles y, sin embargo, dicen con frecuencia que no tienen tiempo para el servicio, la meditación y otras prácticas espirituales.

Aquellas actividades que nos distraigan de seguir el camino de la liberación pueden considerarse como una pérdida de tiempo.

EJEMPLOS Y EJERCICIOS

En este apartado se exponen varios ejemplos que podrían ayudarnos a determinar en qué sentido pierden su tiempo. Cuando confeccionen su propia tabla de horarios, hagan una lista de las cosas que en su caso particular suponen una pérdida de tiempo, de tal manera que puedan luego ir eliminándolas una a una.

— ¿Calculan cuánto tiempo pasan ustedes y sus hijos delante del televisor?

— ¿Apagan el televisor cuando se emiten programas poco recomendables? Recuerden que Baba llama “alimento” a todo aquello que absorben nuestros sentidos.

— ¿Seleccionan con cuidado aquello que leen, y evitan los temas excitantes y dudosos?

— ¿Son adictos a revistas y periódicos?

— ¿Juegan a las cartas o a otros juegos sociales durante horas?

— ¿Se entretienen en charlas inútiles, ya sea por teléfono o con los amigos? Baba

afirma que la conversación innecesaria consume una gran cantidad de energía, además de tiempo. Y a esto se añade automáticamente un derroche de dinero, cuando emplean demasiado tiempo en sus charlas telefónicas.

— ¿Pierden el tiempo preocupándose, fantaseando, quejándose o complaciéndose en la autocompasión, el arrepentimiento, la culpa, el miedo, la rabia o el chisme?

— ¿Usan el sueño como un escape al aburrimiento, para evitar algún trabajo en particular o una situación que temen o que les disgusta?

— ¿Pierden demasiado tiempo mirándose al espejo o en compras sin fin?

— ¿Organizan sus trayectos en coche de tal manera que vayan por el camino más rápido y más económico, y aprovechan para hacer varios recados al mismo tiempo?

Estas son algunas sugerencias, pero deben anotar las particulares de ustedes.

MEDITACIÓN

Como en el caso del dinero, pediremos a Baba que nos muestre dónde malgastamos nuestro tiempo. Descubrirán que si recuerdan a menudo a Baba, los ayudará a realizar la tarea que sea como un acto de devoción hacia Él. Después pueden pedirle que actúe a través de ustedes y así no serán más que un instrumento de Él. Esta práctica los ayudará, además, a relajarse, lo cual significa actuar sin tensión y, por lo tanto, malgastar menos tiempo y energía. Y así desaparecerá el aburrimiento, la frustración y la resistencia.

Algunas veces hemos de hacer tantas cosas que nos será difícil decidir en qué orden debemos hacerlas. Si adoptan la costumbre de pedirle rápidamente a Baba que los ayude invariablemente, acudirá un pensamiento a sus mentes, o se encontrarán haciendo algo que inmediatamente terminará con la indecisión que los paralizaba.

CAPÍTULO IV

ENERGÍA

PRINCIPIOS BÁSICOS

En contraste con la cantidad de tiempo, que es la misma para todo el mundo, la cantidad de energía varía considerablemente de persona a persona. Baba nos advierte que, sea cual fuere nuestro nivel de energía, hemos de asegurarnos de que la estamos usando de la mejor manera posible, con fines productivos y evitando gastarla innecesariamente.

De hecho, nuestro nivel de energía varía de acuerdo a cómo nos manejamos en las tres áreas del dinero, la comida y el tiempo.

La mayor fuente de nuestra energía física es la comida, por lo cual es esencial elegir con cuidado los alimentos nutritivos para mantener nuestra energía a un buen nivel y evitar las comidas que carezcan de los nutrientes necesarios para proveer de energía, tales como las comidas preparadas de las que ya hemos hablado en el capítulo sobre la comida.

También necesitaremos de sueño suficiente, aunque no excesivo, y de descanso, relajación y ejercicio, para evitar que nuestras vidas carezcan de equilibrio.

Baba dice que no somos nuestro cuerpo, pero también dice que el cuerpo es el templo donde reside el Dios que somos realmente. Por lo tanto, hemos de hacer lo posible para conservarlo sano y activo. Sólo entonces podrá ser un instrumento fuerte, a través del cual el Dios que está dentro de nosotros pueda actuar y expresarse en este mundo.

Estas son las maneras positivas de aumentar la energía y conservarla para realizar nuestras tareas cotidianas. Ahora hemos de analizar cómo malgastamos nuestra energía, lo que hacemos a veces inconscientemente, y cómo a menudo nos preguntamos por qué tenemos tan poca energía cuando realmente la necesitamos.

DERROCHE DE ENERGÍA

El estrés y la tensión gastan más energía que la actividad física, porque ambos bloquean el flujo natural de energía. Además, la tensión y el estrés no nos permiten relajarnos lo suficiente como para sentirnos lo bastante cansados para dormir y despertarnos frescos después. Así que nos levantaremos exhaustos. Este es un círculo vicioso que conduce a más tensión, especialmente cuando tratamos de desenvolvernos normalmente, cuando aún estamos cansados y nerviosos.

Baba nos ha dado otros ejemplos de cómo gastamos energía inconscientemente. Por ejemplo, la charla inútil gasta una gran cantidad de energía, a la vez que un tiempo valiosísimo. La compara al agua que se vierte sobre un colador que se derrama por muchos agujeros a la vez, en lugar de canalizarse por un lugar determinado. Nos aconseja evitar las charlas inúti-

les y especialmente los hábitos negativos, tales como chismear y criticar a los demás. Así conservaríamos energía para llevar a cabo actividades más constructivas.

EMOCIONES NEGATIVAS

De todo lo que nos roba nuestra preciosa energía, quizá lo más grande sean las emociones negativas.

Baba señaló como ejemplo el hecho de que un arranque de ira gasta más energía de la que hay en los alimentos necesarios para vivir durante tres meses.

La irritación y la frustración son formas intermedias de la ira, causadas por el deseo de controlar una situación particular. Si pudiéramos aprender a relajarnos cuando las circunstancias no son lo que esperamos y tratáramos de evitar nuestro deseo de control, dándonos cuenta de que no hay nada lo suficientemente importante como para hacernos perder nuestra serenidad, aprenderíamos una de las lecciones que Baba nos enseña constantemente: la paciencia. Si nada marcha bien en una circunstancia determinada, y nosotros hemos hecho todo lo posible para mejorar la situación, el

único remedio es el de relajarse y pedir a Baba que solucione las cosas. Mientras tanto, podemos utilizar nuestra energía en alguna otra cosa más positiva.

El oponer resistencia es otro factor que nos roba energía. Es similar a la ira y la irritación, pero en lugar de malgastarse la energía de un solo golpe, nos va desgastando poco a poco. Indica a menudo que sólo estamos pendientes de nuestro propio deseo, en lugar de respetar la voluntad de Dios.

La competitividad se oculta a veces tras la sana ambición o la entregada dedicación. En cualquier caso, supone un derroche de energía, y es absurdo competir con otra persona. Sólo podemos competir con nosotros mismos, para saber cuánto hemos progresado.

El miedo, la culpa, la preocupación, la indecisión y la apatía nos roban a la vez tiempo y energía, porque todos ellos impiden el flujo natural de éstos, paralizándonos e inhibiendo su movimiento.

Baba dice que hay dos tipos de personas: el primero está formado generalmente

por personas mayores, que siempre están mirando hacia el pasado, se lamentan de que se acabaron los “buenos tiempos” o se quejan continuamente. El otro tipo de personas está formado sobre todo por los jóvenes, que siempre están pensando en el futuro, ya sea imaginando qué clase de vida van a llevar o temiendo posibles desastres.

Baba dice que el pasado se ha ido para siempre, y que no puede cambiarse o volver a vivir. El futuro aún no existe, y puede ser cambiado de acuerdo a cómo vivamos y actuemos en el presente inmediato. Por lo tanto, Baba nos aconseja que vivamos día a día el presente, y que le pidamos nos guíe hacia nuestro camino.

Una devota le preguntó a Baba qué había de hacer para superar su falta de energía. “El trabajo Divino se hace con energía Divina”, le contestó Baba.

Baba dice que cualquier trabajo debe hacerse como un acto de devoción. Todas nuestras acciones, incluso el más pequeño detalle cotidiano, debe ser ofrecido a Dios. Pero sólo se convertirá en acción Divina

cuando nos relajemos, y dejemos que sea Baba o el Dios que hay en nosotros el que actúe a través nuestro. Entonces, Él usará nuestra energía Divina para realizar mucho más de lo que podríamos hacer con nuestro yo, limitado por el sentimiento del ego, y sin la tensión o el cansancio que a menudo nos acompañan.

Baba nos pide que nos entreguemos, que creamos, que aceptemos. Si podemos entregarnos a su voluntad y a sus designios, creer en Él con todos nuestros sentidos y aceptar, en lugar de resistirnos, lo que tenga que ocurrir, seremos libres para flotar con Él en la danza diaria de los corazones, en lugar de deprimirnos, preocuparnos y sufrir miedo y culpa, y todas las emociones negativas que nos roban la paz y la serenidad. Cuando estos aspectos negativos no gobiernen nuestras vidas, su lugar será ocupado por actitudes positivas y benéficas, y por emociones como el amor, la compasión, la amabilidad y la generosidad.

EJEMPLOS Y EJERCICIOS

He aquí algunos ejemplos de aquello en que tendemos a malgastar nuestra energía. Añadan sus propios ejemplos a esta lista:

— ¿Organizan su trabajo y establecen prioridades, de manera que realicen las tareas de mayor responsabilidad cuando su energía se encuentre en su nivel más alto?

— ¿Son perfeccionistas que tratan con demasiado ahínco que todo sea perfecto?

— ¿Son maniáticos con respecto a la casa y gastan demasiado tiempo y energía recogiendo cada partícula de polvo que encuentran?

— Si tienen hijos, ¿les encargan pequeñas tareas de acuerdo con su edad, para así poder ustedes ocuparse en otras cosas? En general, los niños poseen una gran cantidad de energía que necesita ser canalizada hacia lo constructivo.

— ¿Organizan el uso que hacen del coche, y planean los recados que van a hacer en un solo viaje? Esto también los ayudará a

ahorrar combustible, que es otra clase de energía.

— ¿Gastan energía innecesaria para agradar o impresionar a otras personas, con el fin de sentirse amados, gratificados o de llamar la atención?

— ¿Tienen ataques de rabia cuando algo o alguien no les agrada o no está de acuerdo con ustedes?

— ¿Caen en la apatía o la abulia, que son dos formas de malgastar el tiempo y la energía?

— ¿Son tan impacientes que tratan de controlar las circunstancias de sus vidas, en lugar de esperar el momento adecuado para que la puerta se abra y puedan seguir con naturalidad hacia adelante?

— ¿Se preocupan por cosas poco importantes o por sufrimientos pasados, temiendo que puedan volver a repetirse en el futuro?

— ¿Se esfuerzan por realizar aquello que les produce tensión, en lugar de relajarse y pedirle a Baba que fluya a través de ustedes?

— ¿Buscan controlar personas o situaciones, en lugar de respetar la voluntad de los demás?

MEDITACIÓN

Usen la meditación explicada en el capítulo del dinero, sustituyéndolo por la energía. Si aprenden a relajarse y a dejar que Baba fluya a través de ustedes, podrán hacer más con menos esfuerzo y menos estrés, y usar así menos energía.

SUMARIO

Hasta aquí hemos tratado las cuatro áreas (el tiempo, el dinero, la comida y la energía) por separado, pero lo cierto es que a menudo éstas coinciden con nuestra vida cotidiana. Por eso, es necesario observar la manera en que interaccionan, para que hagamos lo que Baba nos pide, es decir, aprender a usar nuestro discernimiento.

Podemos no derrochar el dinero, y haciéndolo, derrochar tiempo y energía; o podemos evitar malgastar tiempo y energía derrochando comida y dinero; y así todas las combinaciones posibles. Por lo tanto,

necesitamos mirar con cuidado por el equilibrio de las cuatro áreas, cada vez que tomemos decisiones en la vida cotidiana.

Como ya hemos señalado en capítulos anteriores, comer en restaurantes puede ahorrarnos tiempo y energía, pero nos hace malgastar comida y dinero. O, por el contrario, podría hacernos perder tiempo y derrochar comida, mientras que nos haría ahorrar energía y dinero, y así, puede haber cualquier combinación posible, dependiendo del tipo de restaurante, del transporte necesario para llegar hasta él y la clase de comida servida. Estas son las variables que tienen que tener en consideración al tomar diariamente decisiones, con el fin de evitar el derroche.

Cuando compramos ropa, podríamos, en nuestro entusiasmo por seguir los consejos de Baba, comprar la chaqueta más barata. Sin embargo, hemos de determinar si es de buena calidad, de manera que pueda durarnos tiempo y aguantar muchos lavados. Si hemos de comprar otra antes de que termine la temporada, entonces estare-

mos perdiendo no sólo dinero, sino también tiempo y energía. Es preferible que compremos una prenda que, siendo un poco más cara, sea de mejor calidad y más duradera. La ropa de cada temporada se pasa enseguida de moda. Conviene planear la compra de prendas básicas que puedan combinarse con distintos accesorios, para poder variar y así evitar el derroche de dinero y también de tiempo y de energía, que se malgasta yendo muchas veces de compras.

Para distancias cortas es preferible caminar en lugar de usar el coche. Caminar nos llevará más tiempo, pero nos ahorrará dinero y mejorará nuestra salud.

Sin embargo, cuando decidamos la forma de realizar un viaje, hemos de tener en cuenta que, aunque el avión sea el medio de transporte más caro, es el que más tiempo y energía nos ahorrará. Cuando organicemos un viaje, podremos seguir las palabras de Baba y escoger un hotel no demasiado caro, ya que la habitación se usa generalmente sólo para dormir. Sin embar-

go, si el hotel está muy lejos del lugar adonde hemos de acudir a trabajar o a reunirnos, malgastaremos tiempo y energía yendo y viniendo, además de dinero en transportes, por lo que será mejor tomar una decisión que resulte más práctica.

Muchas personas encuentran que son más conscientes de unas áreas que de otras, dependiendo de los valores y las actitudes que hayan aprendido en la infancia. Por ejemplo, podemos aceptar o rechazar la relación de nuestros padres con el dinero. Si nos han enseñado a administrarlo con cuidado, generalmente seguiremos haciéndolo en nuestra vida adulta. Si, por el contrario, el dinero estaba relacionado con discusiones y conflictos, seguramente, y como una reacción de rebeldía, mostraremos nuestra independencia derrochándolo.

Si nuestros padres, con su actitud, nos enseñaron que nuestra seguridad estaba en el dinero, en lugar de Dios, haremos del dinero algo demasiado importante en nuestra vida y nunca sentiremos que tenemos bastante. Así, el dinero y lo que podamos com-

prar con él se convertirán en el motivo de todas nuestras actividades. Trabajaremos para ganar cuanto más dinero mejor, en lugar de trabajar para servir a los demás y amar a Dios. Baba ha reiterado a menudo que ésta es la única forma correcta de vivir.

Lo mismo sucede con la comida. Si ésta se convierte en nuestro máximo símbolo de seguridad, asumirá un rol demasiado importante en nuestras vidas. Trataremos en vano de satisfacer nuestro innato apetito de Dios comiendo o bebiendo en exceso, lo que también es una forma de derroche.

Nuestra actitud respecto del tiempo también se forma de acuerdo con la educación dada por los padres. Si ellos lo malgastan, podremos seguir su ejemplo o hacer justo lo contrario. Si ellos se rigen todo el tiempo por el reloj y convierten la puntualidad en algo fundamental, podemos reaccionar siguiendo su ejemplo o haciendo justo lo contrario, es decir, llegando siempre tarde a los sitios. Por el contrario, si ellos siempre son impuntuales, podremos haber seguido su ejemplo, o todo lo opuesto.

También en la infancia se nos ha enseñado, a menudo en forma sutil, la actitud con respecto al uso de energía, a través de los padres o de las figuras que representaban la autoridad. Si éstos sustentaban la opinión de que era preferible pasar el tiempo divirtiéndose en lugar de trabajando, nosotros podremos ser auténticos hedonistas o lo contrario, es decir, trabajadores compulsivos. Ningún extremo es aconsejable. Necesitamos el trabajo y el ocio o, mejor aún, que el trabajo sea tan placentero que estemos relajados en lugar de tensos.

Hemos sido condicionados para considerar el dinero, la comida, el tiempo y la energía como posesiones nuestras. Sin embargo, todo ello pertenece a Baba. Por lo tanto, nosotros no somos los dueños, sino los administradores. Él ha dado a cada uno de nosotros lo que sabe que necesitamos para nuestro crecimiento, por lo que es nuestra obligación hacer el mejor uso de ello, no para nuestro beneficio personal, sino siendo honestos siervos de la voluntad de Baba.

Por lo tanto, nuestra pregunta diaria debería ser: “¿Cómo querría Baba que yo usara los cuatro dones del dinero, la comida, el tiempo y la energía, en el día de hoy?”.

Esto aliviaría la pesada carga que supone considerar los cuatro elementos como posesiones personales, para usarlas para nuestro beneficio.

Ya que nosotros realmente no poseemos ninguno de ellos, podemos disfrutarlos en cualquier circunstancia. Una devota nos contó su experiencia: fue a unos grandes almacenes y se sintió tentada de comprar todo aquello que le llamaba la atención. Pero entonces le dijo en silencio a Baba “Gracias Baba, por permitirme ver todas las cosas bonitas siempre que lo desee, sin tenerlas que llevar conmigo todo el tiempo”.

Otra devota, mientras meditaba, “vio” a Baba a la puerta de una casa. Él la invitó a entrar con las siguientes palabras: “Bienvenida a mi casa”. Cuando ella entró, se quedó atónita al ver todo lo que en ella ha-

bía. Baba sonrió. Rápidamente, ella se dio cuenta de que todo era en realidad de Él, y de que ella sólo lo había tomado prestado por un tiempo. Dijo que su actitud hacia las cosas había cambiado completamente desde ese momento.

Como sucede con las cosas tangibles que el dinero puede comprar, ocurre también con el tiempo y la energía.

El tiempo es de Baba y la energía es de Baba, y nosotros le servimos durante un tiempo. Hemos de preguntarnos a nosotros mismos si somos buenos administradores del dinero, la comida, el tiempo y la energía. ¿Los estamos usando como Él querría que lo hiciéramos? ¿O, por el contrario, estamos malgastando lo que Él nos ha dado para usar en esta vida?

Pídanle a Baba que les muestre de qué manera pueden utilizar lo que aprovechen de dinero, de comida, de tiempo y de energía para ayudar a los demás, para ayudarles sobre todo a que se ayuden a sí mismos.

Te preguntas cómo darte
cuenta de cuando estoy junto a ti.

Cuando en una noche tórrida
en que todo está caliente e inmóvil,
una brisa fresca roza tus mejillas.
¡Piensa en Mí!

Cuando has apagado los dolores
del hambre,
cuando ya no estás solo
y comienzas a sentirte feliz.
¡Piensa en Mí!

Cuando tienes la boca reseca
y apenas puedes hablar,
con el primer sorbo de agua fresca
te estoy aliviando.
¡Piensa en Mí!

Cuando sobre tu rostro caen
las gotas de lluvia que riegan el suelo
y sientes el perfume de la tierra mojada:
te estoy lavando.
¡Piensa en Mí!

Cuando te desaparece el dolor
y se te secan las lágrimas.
¡Piensa en Mí!

Cuando tus ojos,
horrorizados ante las crueldades de la vida,
se vuelven para contemplar
el sol del atardecer:
te estoy reconfortando.
¡Piensa en Mí!

Y luego te preguntas
cómo sabré yo cuándo estás tú junto a Mí.

Cuando el sol quema la tierra
y sientes que te abrasa;
cuando tienes los ojos llenos
de polvo y arena
y no ves siquiera un hilo de sombra
y me amas.

Cuando en tu soledad
sólo te acompaña el hambre
y no puedes satisfacerlo
y me amas.

Cuando los labios se te agrietan
y sientes la boca de arcilla;
cuando se te cierra la garganta
y no hay una gota de agua,
ni siquiera un espejismo
y me amas.

Cuando el dolor se vuelve insoportable
y sonríes
y me amas.

Cuando te quito los bienes más preciados,
incluso la vista,
y te envuelven las tinieblas
y me amas.

Mío es todo lo que ves, hueles,
gustas o tocas.
¿Cómo podrías darme lo que es mío ya
pero tú amas?
Todo eso te lo había dado,
antes de comenzar los tiempos
como un don del alma.
Cuando me lo devuelvas, sabré que eres
plenamente mío

y en Mí disolveré tus penas y tu felicidad.

Pues así soy,
te haré eternamente bienaventurado.

Porque te amo
y pienso en ti constantemente.

Tu Padre que más te ama
Sri Sathya Sai Baba

(Del libro *El Espíritu y la Mente*, de
Samuel Sandweiss)

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
--------------------	---

CAPÍTULO I

DINERO

PRINCIPIOS BÁSICOS	15
Apego	17
Rasgos de carácter indeseables	18
Emociones negativas	19
Gasto innecesario	20
El dinero: la falsa seguridad	22
EJEMPLOS Y EJERCICIOS	23
MEDITACIÓN	28

CAPÍTULO II

COMIDA

PRINCIPIOS BÁSICOS	31
La comida que comemos	33
Rasgos de carácter no deseables	36
Emociones negativas	37
EJEMPLOS Y EJERCICIOS	39
MEDITACIÓN	41

CAPÍTULO III
TIEMPO

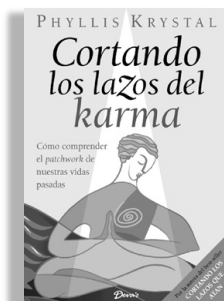
PRINCIPIOS BÁSICOS	43
EJEMPLOS Y EJERCICIOS	47
MEDITACIÓN	49

CAPITULO IV
ENERGÍA

PRINCIPIOS BÁSICOS	51
Derroche de energía	54
Emociones negativas	56
EJEMPLOS Y EJERCICIOS	60
MEDITACIÓN	62
 SUMARIO	 63

.....

Próxima Novedad



CORTANDO LOS LAZOS DEL KARMA

El karma nos dice que estamos atados por experiencias que en el pasado hemos dejado en movimiento. El buen y el mal karma son descritos por Phyllis Krystal como una manta de retazos, conectados entre sí por una amenaza común y convirtiendo esa amenaza en el propio ser. Este libro aporta invaluableles ejercicios que permiten quebrar esas cadenas y establecer conductas liberadoras.



.....

Otros libros de Phyllis Krystal

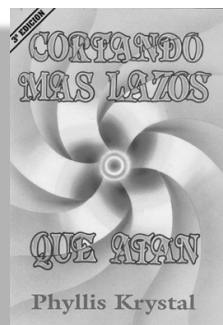


CORTANDO LOS LAZOS QUE ATAN

Todos estamos atados por cadenas invisibles, que provienen de nuestra infancia, nuestra cultura o como respuesta a temores profundos. Este libro presenta un método para alcanzar la liberación duradera con técnicas simples y prácticas.

237 páginas

Código Interno: 613



CORTANDO MÁS LAZOS QUE ATAN

Este segundo libro nos enseña cómo inculcar esas ideas a niños y adolescentes, y cómo reprogramarnos los adultos. Cómo trabajar con las tradiciones, usos y costumbres, los prejuicios, resabios de vidas pasadas e influencias kármicas, con sueños y “formas-pensamientos”.

272 páginas

Código Interno: 693

.....

MANUAL DE EJERCICIOS
PARA SER USADO CON
**CORTANDO LOS
LAZOS QUE ATAN**



PHYLLIS KRystal

MANUAL DE EJERCICIOS PARA SER USADO CON CORTANDO LOS LAZOS QUE ATAN

Presenta ejercicios graficados y explicados paso a paso. Apto para trabajar solo, con un copartícipe o con pacientes.

80 páginas

Código Interno: 818

**Cómo
controlar
nuestra
mente de
mono**



PHYLLIS KRystal

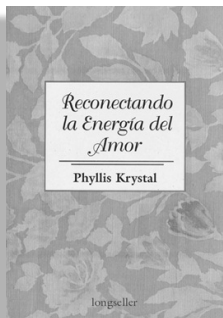
errepap

CÓMO CONTROLAR NUESTRA “MENTE DE MONO”

La “mente de mono” tiende trampas a la conciencia; sin darnos cuenta de ellas, nos desviamos de nuestro sentido de vida. Inspirada en enseñanzas y metáforas de Sai Baba, Phyllis Krystal nos introduce en el tema del servicio y la espiritualidad práctica.

240 páginas

Código Interno: 765

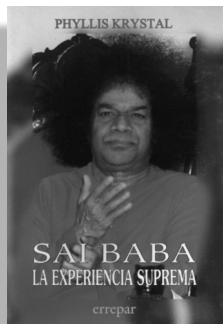


RECONECTANDO LA ENERGÍA DEL AMOR

La maravillosa posibilidad de reabrir nuestro corazón al amor y ejercer así nuestro deber y derecho de colaborar con el cambio planetario.

176 páginas

Código Interno: 904



SAI BABA, LA EXPERIENCIA SUPREMA

La autora narra sus experiencias con Sai Baba en su búsqueda del significado de la vida. Los encuentros, los estudios que realizó de sus enseñanzas y de su guía para afrontar una serie de problemas y acontecimientos extremadamente traumáticos.

286 páginas

Código Interno: 586