Preparação para a Viagem

Guru Purnima 2009

SUMÁRIO

Este material destina-se às pessoas que participarão da Apresentação Brasileira de Bhajans para Swami, planejado para o período de Guru Purnima 2009, em Prasanthi Nilayam.

Nele abordaremos os seguintes temas:

Mensagem do Conselho Central 3

1 - Objetivo da viagem 4

2 - Antes de viajar 5

3 - Unidade do grupo de viagem 7

4 - A viagem 7

5 - Chegando ao ashram – Prasanthi Nilayam 8

6 - Principais Diretrizes e Código de Conduta de Prasanthi Nilayam 8

7 - Grupo de Apoio no ashram 10

8 - Facilidades de Prasanthi Nilayam 10

9 - Rotina de Prasanthi Nilayam 12

10 - Comportamento dentro – e fora – do ashram 13

11 - Nossos ensaios 14

12 - Nossa apresentação 14

13 - Reunião pós-apresentação 15

14 - Observações 15

Mensagem do Conselho Central

"Venham de mãos vazias para que possam receber aquilo que Eu tenho para dar."

Sri Sathya Sai Baba

Queridos irmãos em Sai, Om Sai Ram!

Com a Graça de Swami, a nossa viagem à Índia para o Projeto Cultural de Guru Purnima de 2009 está chegando. É maravilhoso ver a mobilização nacional que está acontecendo para conseguirmos que um grande número de pessoas aproveite essa oportunidade que Sai está nos dando. Devagar, vamos dando passos em direção a Ele. Primeiro, a gravação do DVD da apresentação; segundo, a compra das passagens; agora, o mais importante: a preparação para a viagem, através dos Círculos de Estudos.

Este material tem por objetivo nos preparar para essa viagem através de uma compreensão mais profunda de seu significado. Para isso, enviamos aqui o material preparado pela Equipe Organizadora do Guru Purnima para ser estudado nos Centros e Grupos regularmente (se possível, com dia e horário estabelecidos para essa atividade).

Lembramos que, apesar desses passos já terem sido dados, nossa apresentação ainda não está garantida, ou seja, precisamos receber a aprovação direta de Swami para que a apresentação se concretize. Oremos para isso. Mais: Swami busca que nós desenvolvamos algumas qualidades espirituais: comprometimento, responsabilidade, disciplina, harmonia e, principalmente, unidade. Sem esses requisitos, podemos estar prontos tecnicamente para a apresentação, mas para Sai ainda não estaremos habilitados... Swami diz que basta uma ou duas pessoas que não estejam sintonizadas no mesmo propósito do grupo para fazer com que todos percam uma Graça, ou seja, para Deus não existe parte separada do todo, somos verdadeiramente um.

É muito importante, portanto, que façamos a seguinte reflexão: "Qual o propósito dessa viagem para mim? O que estou querendo buscar ou encontrar através dela?" Muitas podem ser as respostas, porém precisamos manter a coerência entre nossos pensamentos, palavras e ações. Se temos como objetivo ir à Índia para cantar para Swami, para amá-lo, para entregarmos algo com amor para Ele, todos os nossos esforços devem ser direcionados para esse objetivo.

Isso não se aplica somente aos músicos ou puxadores ou cantores ou produção. Todos precisam ter o mesmo comprometimento. Devemos nos sentir como um, saber que somos um. Um grupo, um coração. Todos são igualmente importantes.

Do ponto de vista interior, portanto, não sejamos "as notas desafinadas". Cuidemos para não perdermos tempo com as distrações do mundo durante as etapas da viagem. "Despertem!" diz Swami.

Somos o Grupo do Brasil. Somos a família Sai brasileira. Somos irmãos e irmãs sendo chamados pelo Pai e Mãe Divinos, pelo nosso querido Sathya Sai Baba, que está nos esperando há vidas para esse auspicioso Encontro.

Que pensemos somente n'Ele, cantemos somente para Ele e com profunda devoção!

Om Sai Ram!

Unidos no Serviço a Sai,
Com muito amor,
Presidência do Conselho Central do Brasil

1 - Objetivo da viagem

"Ninguém pode vir a Puttaparthi a menos que Eu o chame. Eu chamo aquelas pessoas que estão preparadas para ver-Me."

"Minha caminhada entre vocês é uma dádiva desejada pelos deuses do mais alto céu e aqui vocês estão recebendo diariamente essa Graça. Sejam gratos por isso."

"Tragam-Me seus corações e ganhem Meu coração. Nenhum de vocês é um estranho para Mim. Tragam-Me suas promessas e Eu lhes darei Minha promessa. Mas, primeiro, cuidem para que sua promessa seja genuína e sincera."

Sri Sathya Sai Baba

Ir ou não ir a Prasanthi é uma questão íntima, entre o devoto e o Mestre. Mesmo assim, antes de decidirmos ir, devemos indagar a nós mesmos o que nos impulsiona a peregrinar.

É mais do que natural que o devoto nutra dentro de si o desejo de estar na presença física do Divino Mestre. Entretanto, Swami não somente afirma, como nos prova constantemente com Seus *lilas (feitos milagrosos e inexplicáveis, o Jogo Divino)* e milagres, que Ele é Onipresente e atende ao devoto onde este estiver, basta sintonizá-lO com pureza de coração. Mas Ele também diz:

"Aqueles que querem compreender-me são bem-vindos aqui. O espírito de investigação é importante. Eu não os convido a vir aqui para se inclinarem diante de Deus. Quero que venham, vejam, escutem, estudem, observem, experimentem e se deem conta de quem é Baba. Só assim poderão Me entender e apreciar o Avatar."

Sri Sathya Sai Baba

Daí o motivo de a decisão de peregrinar ser particular. Indo ou não, o que importa é a certeza interna de que Swami está onde estiver nosso coração. Que não fiquemos excessivamente ansiosos por ir, nem deprimidos se algum imprevisto impedir ou retardar nossa ida. Sai Baba cuida de nós independentemente do lugar onde estejamos. Esta fé deve ser inabalável em nós.

Nesta viagem em particular, temos por objetivo nos preparar para uma apresentação de bhajans para Swami, por isso devemos estar conscientes de que temos uma prioridade maior entre os dias 22/junho e 10/julho. Todos os outros objetivos pessoais, como passeios, compras etc. deverão ficar em segundo plano durante o período citado. Isto é de fundamental importância para manter nossa energia concentrada, nossa consciência em Sai.

Deveremos nos portar como um único grupo: o ***Grupo do Brasil!*** Tudo que fizermos, de bom ou de ruim, será imputado ao nosso amado Brasil. Consequentemente devemos nos portar de forma exemplar.

"As pessoas que pertencem a um determinado país, tendo nascido nesse país, e em nome da cultura, tradição e honra desse país, devem fazer todo o esforço para levar dignidade e respeito para tal país. As pessoas dizem que vêm da América ou da Índia, então é perguntado a elas: "É isto que significa a América?" ou "É isto que significa a Índia?" O nome e a dignidade do país dependem do comportamento e da conduta de seus cidadãos."

Sri Sathya Sai Baba

De acordo com os critérios de Prasanthi Nilayam para apresentação de grupos dos diversos países, é necessário que os devotos portem uma identificação. Em nosso caso, usaremos uma faixa padronizada (verde e amarela, com um fitilho dourado), que deverá ser adquirida previamente, ainda no Brasil. Sugerimos às Regiões que possuem grupos que devem viajar para o Guru Purnima que façam um pedido único através dos Comitês Regionais (unidade!), evitando várias despesas com o frete, que será pago à parte. Ela tem um custo de R$ 12,00 (doze reais) e os que desejarem fazer seus pedidos devem entrar em contato com a Área Nacional de Serviço através do e-mail inezcabral@oi.com.br ou dos telefones (85) 3227-0264 e 8818-7295.

Quando o Brasil solicitou, através do Conselho Central, aos responsáveis pelas apresentações culturais de Prasanthi autorização para essa apresentação, todos eles foram enfáticos ao dizerem que o mais importante para que nosso objetivo fosse alcançado era termos UNIDADE e DISCIPLINA.

"Não é possível para ninguém levar uma vida como se fosse uma gota de azeite na superfície da água, de uma forma isolada, como se nada tivesse a ver com o seu redor. A sociedade está junto de nós. O bem-estar da sociedade e suas regras é algo que devemos aceitar e vivenciar. Nascemos na sociedade, vivemos em uma sociedade, e tudo o que necessitamos para o nosso bem-estar e conforto obtemos na sociedade. É impossível que alguém viva isolada dela. Como partes da sociedade, se vamos contra suas leis significa que estamos alimentando a natureza animal dentro de nós. Se desejarem viver como seres isolados, podem fazê-lo, mas vão para os bosques, isolem-se de toda a sociedade e vivam como seres isolados. Entretanto, se desejam viver em sociedade e como parte dela, não podem agir contra suas leis."

Sri Sathya Sai Baba

Se tivermos Unidade e Disciplina (em nossos ensaios, deslocamentos, conduta etc.), teremos tolerância, renúncia, compaixão, devoção, dedicação e amor; certamente iremos derreter o coração do nosso amado Swami, fazendo com que Ele nos permita realizar essa apresentação, aos Seus Divinos Pés de Lótus.

2 - Antes de viajar

"Reduzam a bagagem que levarão na viagem pela vida. (...) Lembrem-se: tudo que não for vocês mesmos é bagagem."

Sri Sathya Sai Baba

2.1 – Documentos necessários para a viagem

- Vacina contra febre amarela: deve ser tomada com antecedência mínima de 10 dias da viagem (no caso de primeira vacinação ou revacinação após 10 anos), porém é obrigatória para tirar o visto. É importante frisar que o documento exigido é o Certificado Internacional de Vacinação (CIV), de cor amarela, não sendo aceito o Cartão Nacional de Vacinação emitido pelas Unidades Sanitárias do SUS. O viajante deverá procurar um Posto de Vigilância Sanitária de Porto, Aeroporto ou Fronteira ou a Sede da Coordenação para que se efetue a transcrição dos dados do Cartão Nacional de Vacinação para o Certificado Internacional de Vacinação. É imprescindível a assinatura da pessoa na presença de quem transcreve. Para a obtenção do CIV deverá ser apresentado, junto com o Cartão Nacional, um documento oficial com fotografia: Carteira de Identidade, Passaporte ou Cédula Profissional (tipo OAB, CREA, CRF, CRM, etc.). Para menores de idade é necessária a apresentação da Certidão de Nascimento.

- Passaporte: com validade mínima de seis meses (para quem já possui), pois caso contrário o Consulado/Embaixada da Índia não concederá o visto.

- Visto: aos que não tiverem apoio de uma agência de viagens, todas as informações de como proceder para obter o visto são fornecidas no site do Consulado Geral da Índia (São Paulo), no seguinte endereço:
http://www.indiaconsulate.org.br/html/portugues/vistos.php

Obs. 1: **Os residentes nos estados do Rio de Janeiro, São Paulo, Santa Catarina, Paraná e Rio Grande do Sul deverão solicitar o visto ao Consulado Geral da Índia em São Paulo. Os residentes nos demais estados devem solicitá-lo à Embaixada da Índia em Brasília, através do site: www.indianembassy.org.br, clicando em "Serviços Consulares".**
Obs. 2: **É possível solicitar vistos através de terceiros - portador, despachante etc. - bem como através de SEDEX ou outros meios, bastando estar completa a documentação.**
Obs. 3: **Atualmente, para turistas, estão sendo concedidos somente vistos de seis meses => deve-se marcar essa opção no formulário de visto.**

Leve cópia de todos os documentos, guardando-os em lugar separado dos originais.

2.2 – Medicamentos

"É errado desistir da ação adequada, depositando a confiança no destino. Se assim fazem, até mesmo o destino escapará de suas mãos."

Sri Sathya Sai Baba

Medicamentos prescritos para tratamento ou de uso contínuo, devem ser levados em quantidade suficiente para a estada, bem como imprevistos.

Medicamentos de uso pessoal que, de acordo com sua experiência, possam ajudá-lo a superar problemas de saúde produzidos pela mudança de clima, de alimentação e de hábitos (acidez, alergias, gripe, febre, diarréia, prisão de ventre, etc.), além de remédios e medicamentos de primeiros socorros também podem ser levados.

Pessoas que sofrem de algum impedimento físico, que estejam enfermas, ou que sejam de idade avançada deverão viajar acompanhadas de algum parente ou pessoa que delas cuide e as assista durante a viagem, bem como em sua permanência no a*shram*. Atestados médicos e cartões com o tipo sanguíneo deverão ser guardados junto aos documentos.

Os cuidados com a saúde devem começar antes da viagem, evitando, assim, problemas no a*shram*.

2.3 – Artigos recomendáveis

Recomenda-se levar um jogo de roupa de cama velho (que possa ser deixado lá, quando for embora, para economizar espaço na mala), pois não há serviço de quarto; toalhas e itens de higiene pessoal; sandálias do tipo havaianas; mala com cadeado (ela será seu armário, evite as do tipo saco); relógio de pulso; porta documentos (para ser usado na cintura); protetor solar; repelente para mosquitos (não levar spray); relógio despertador (com alarme suave); linha, agulha, alfinete, alfinete de segurança, etc.; lanterna de pilha (pequena) e óculos reserva. Muitos desses itens podem ser adquiridos no shopping, localizado dentro do ashram. Lá se encontram todas as provisões necessárias para sua estadia e conforto, como roupas adequadas ao ashram, artigos de higiene pessoal e doméstica, gêneros alimentícios, de papelaria e tudo mais que necessite, como em um supermercado.

Recomenda-se, também, levar um cadeado médio/grande (de preferência de código) para trancar a porta do quarto, por fora, quando todos tiverem saído. O uso de um cadeado de código ou segredo facilita pelo fato de não se precisar levar chaves para o *darshan*, e nem sempre haver número de cópias de chave suficientes para todos no quarto.

Obs.: a corrente elétrica na Índia é de 220 V, 50 Hz. Verificar os aparelhos elétricos antes de levá-los, para não queimá-los.

Com relação ao peso da bagagem permitida no avião (de mão e a que será despachada), deve-se consultar a companhia aérea (ou a agência de turismo), com antecedência. O custo do excesso de bagagem costuma ser grande, além de gerar transtornos para o grupo na hora do check-in/embarque.

Identifique corretamente suas malas e sua bagagem de mão, indicando nome, telefone e endereço nas etiquetas que sua agência de viagens ou companhia aérea providenciará. A colocação de fita verde-amarela em toda a bagagem facilitará o reconhecimento das mesmas nos aeroportos (esteiras).

Com relação à bagagem de mão, é importante consultar a companhia aérea para saber quais artigos são proibidos (tesoura, canivete, líquidos, pilhas, etc.).

Considerando-se a duração da viagem, recomenda-se incluir na bagagem de mão alguns objetos de uso pessoal, de valor, documentos, remédios prescritos e agasalho, para o caso de possíveis mudanças de temperatura dentro do avião.

Não entregue sua bagagem a ninguém, sem antes assegurar-se de que se trata de pessoa autorizada para transportá-la. Não receba embrulhos, sacolas, maletas ou encomendas cujo conteúdo ou procedência você desconheça.

Calcule, adequadamente, o custo de sua viagem, considerando os imprevistos. Evite ser uma carga para seus companheiros. Cartões de crédito podem ser de grande utilidade.

Recomenda-se levar cheques de viagem, vez que em caso de roubo ou extravio poderão ser repostos, bem como poderão obter um câmbio mais vantajoso. Sugere-se levar para um mês de viagem (não incluindo compras, passeios, etc.), no mínimo, US$ 500.00 – quinhentos dólares americanos – ou equivalente.

2.4 – Vestimenta para dentro do ashram

"O Senhor ama o interior, não o exterior; mas não é por isso que vocês devem se descuidar do segundo."

Sri Sathya Sai Baba

Deve-se chegar ao a*shram* vestido com roupa adequada. O asseio e a boa aparência deverão ser fatores permanentes. Nas áreas de alojamento (quartos e galpões), o recato e o pudor deverão estar sempre presentes, inclusive nos momentos de descanso e de higiene pessoal.

Mulheres:

Os trajes ocidentais permitidos são as saias compridas ou calças compridas folgadas. Recomendam-se tecidos leves, não transparentes, laváveis e que não manchem. É requisito indispensável o uso, em todos os momentos, de um xale que cubra os ombros e o colo. Roupas em estilo indiano (*sari, punjabi*) podem ser compradas no ashram. Recomenda-se que os cabelos compridos sejam presos com coque ou trança.

Homens:

A vestimenta dos homens se compõe da calça comprida e camisa (esta poderá ser de manga curta ou comprida), de tecido fino e leve, de cor branca. Também é muito comum o uso de punjabi. No ashram é possível adquirir este tipo de roupa.

3 - Unidade do grupo de viagem

Aos grupos individuais que sairão de várias partes do Brasil, sugerimos que elejam um líder ou uma líder para o grupo na viagem. Este ou esta deverá dar unidade ao grupo em toda a viagem, desde a saída do Brasil até a chegada ao ashram, recolhendo e repassando informação, dando apoio e orientação. Sua liderança precisa ser respeitada e todos os membros deverão colaborar ao máximo para manter a ordem e a disciplina necessárias a tal jornada. Como apoio ao líder, os integrantes dos grupos precisam ter o sentimento de responsabilidade e colaborar no que for necessário. Se cada grupo individual desenvolver um forte sentimento de unidade durante a viagem (e até mesmo antes dela), nosso trabalho de unificação de todos os grupos no ashram será muito facilitado.

É importante que a Equipe Organizadora do evento seja informada, o quanto antes, através da Ficha de Participação, sobre a data e a hora de chegada de cada grupo ao ashram, para que possamos ajudar no registro e acomodação (inclusive para as pessoas que irão sós ou em grupos familiares). Também, de posse dessa informação, tentaremos conseguir alojamentos para todos os participantes em um mesmo bloco.

Para solicitar a Ficha de Participação, pedimos que o líder de cada grupo de viagem solicite-a através do e-mail saibhajan2009@gmail.com. A mesma será enviada com todas as instruções de preenchimento e devolução.

4 - A viagem

"Venham a Mim desejosos de aprender, de progredir, de ver seu próprio ser em Mim: Eu os acolherei com toda a segurança e lhes mostrarei o caminho. Serão realmente abençoados."

Sri Sathya Sai Baba

Os grupos de viagem deverão combinar data e hora de encontro para o início da viagem. Recomenda-se chegar com boa antecedência ao aeroporto, evitando o estresse e para o caso de imprevistos (engarrafamentos etc.). Para voos internacionais, é aconselhável chegar ao menos três horas antes do horário do voo, e para voos domésticos é prudente estar no aeroporto ao menos uma hora antes do horário do voo.

Dependendo da duração do voo (isto é, até se alcançar novamente um hotel), recomenda-se levar na bagagem de mão peças de roupas que possam ser trocadas durante a viagem (no próprio avião ou nas escalas).

Na hora do embarque, desembarque, resgate de malas e principalmente nas conexões e durante a alfândega, todos os membros do grupo deverão permanecer juntos, e obedecer às instruções do líder. Esses momentos são muito críticos, especialmente fora do Brasil.

Cada viajante é responsável por suas bagagens. Mantenham-nas sempre com vocês. Lembramos que, normalmente, é proibido tirar fotos ou filmar nos aeroportos.

"Os princípios do Dharma (ação correta) não mudarão para se acomodar às conveniências do homem. O Dharma é imutável."

Sri Sathya Sai Baba

Quando do desembarque na Índia, antes de sair do aeroporto internacional, é aconselhável trocar dólares (euro, etc.) por rupias (preferencialmente no State Bank of India, pois eles não cobram taxas). O montante deverá estar, no mínimo, de acordo com os gastos que terão até chegar ao ashram e se instalarem. Pode-se solicitar durante o câmbio algumas notas de valor mais baixo (10, 20 e 50 rupias), para gorjetas e gastos menores (1 dólar vale aproximadamente 50 rupias).

Na Índia, antes de chegar ao ashram, tome somente água engarrafada (purificada ou mineral). Esta precaução não é necessária dentro do ashram. Deve-se ter cuidado com os alimentos ingeridos fora do ashram. Abstenha-se de comer em lugares de higiene duvidosa ou em postos de vendas na rua. A prevenção de enfermidades é, na maioria das vezes, um caso de simples bom senso.

"Lembrem-se de que, a cada passo, estão se aproximando de Deus. Deus também: enquanto dão um passo até Ele, Ele dá dez até vocês."

Sri Sathya Sai Baba

5 - Chegando ao ashram – Prasanthi Nilayam

De 21/junho até 10/julho teremos um Grupo de Apoio (sevas brasileiros) que ajudará os brasileiros, recepcionando-os, instando-os e auxiliando-os no dia a dia do ashram (informações, manutenção dos quartos, etc.). Para tal, é fundamental que todos os grupos avisem data e hora de chegada ao ashram, como mencionado no item 3.

Para agilizar o processo de registro no ashram, o líder de cada grupo deve solicitar ao e-mail saibhajan2009@gmail a Ficha de Participação. Esta ficha deverá ser preenchida e devolvida ao e-mail citado. Para concluir o registro no ashram, todos devem levar consigo duas fotos 3x4 recentes.

Aos peregrinos que se instalam em Prasanthi Nilayam, é obrigatória a participação em uma palestra de orientação, inclusive sendo requisito para a renovação dos quartos. Essa palestra normalmente é ministrada em inglês, porém iremos pleitear uma (ou mais, dependendo da chegada dos grupos) exclusiva para os brasileiros, com tradução para o português.

6 - Principais Diretrizes e Código de Conduta de Prasanthi Nilayam

"Quando alguém entra no caminho espiritual, deve perceber uma diferença clara entre homem e mulher. O homem não deve ter contato demasiado com mulheres. Se tiver uma vida familiar, deve cumprir com seus deveres. Mas não deve ter muitas relações com pessoas que não estejam conectadas com a sua família. Nos países ocidentais, as pessoas não aceitam este código de conduta. Se desejarem permanecer em Prasanthi Nilayam devem aceitar o código prescrito por Prasanthi Nilayam. Devem respeitar seus superiores, demonstrando humildade. Não devem correr daqui para ali. As mulheres devem se conduzir como mulheres e não devem ir de um lado para o outro. Somente quando elas aceitarem estas normas é que serão respeitadas."

Sri Sathya Sai Baba

A fim de auxiliar os devotos em seu esforço espiritual (*sadhana*) para desenvolver Amor Divino e realizar sua Divindade inerente, foram estabelecidas certas diretrizes e um Código de Conduta de Prasanthi Nilayam, como parte da disciplina necessária de cada devoto, para que durante sua estada no ashram possam valorizar a proximidade de Bhagavan Baba e impulsionar seu *sadhana*.

- Não desperdice tempo. Concentre-se nas atividades do ashram e dedique-se, principalmente, à realização de práticas espirituais;
- Evite andar fora do ashram. Todas as facilidades necessárias, tais como cantinas, padaria, sorveterias, shopping, etc. estão disponíveis dentro do ashram;
- Vista-se de maneira modesta, séria e limpa;

- Valores poderão ser guardados em cofres situados no edifício N-8, A-10. As chaves dos mesmos deverão ser devolvidas quando o devoto deixar o ashram, mesmo que por curto período de tempo;

- Use a cantina e a padaria do ashram, onde são servidos alimentos puros, preparados por devotos e abençoados por Bhagavan Baba;

- Fumar e consumir qualquer tipo de droga, bebidas alcoólicas ou comida não vegetariana são expressamente proibidos no ashram;

- Observe o silêncio e mantenha as crianças sob controle;

- Cantar bhajans em voz alta, em grupos ou individualmente, não é permitido nos espaços abertos, nem nos apartamentos residenciais;

- Não faça amizade com estranhos, nem os estimulem a ter relações comerciais com você;

- As mulheres e os homens não devem se misturar. Demonstrações de afeição, entre homens e mulheres, comuns no ocidente (beijos, abraços, etc.), não são apropriadas para o ashram;

- Não dê atenção àqueles que dizem ter estreitas associações com Bhagavan, ou que se dizem receptores de mensagens "interiores", ou bênçãos especiais de Bhagavan;

- Não seque roupas na varanda ou em locais comuns;

- Não incentive a mendicância com dinheiro;

- Não permita que pessoas estranhas ocupem o quarto que lhe foi destinado, sem a permissão do escritório de acomodação;

- A segurança dos seus itens pessoais é sua responsabilidade. Tranque o quarto sempre que sair. Tranque-o por dentro, com o ferrolho, quando for dormir;

- Use o mínimo de eletricidade e água;

- Ao desocupar o quarto, verifique se todas as torneiras estão fechadas, as luzes apagadas e o quarto limpo. Após trancá-lo com o cadeado que foi fornecido no momento da chegada, devolva as chaves ao Escritório de Acomodação. O comprovante de acomodação deve ser cuidadosamente guardado e apresentado sempre que exigido;

- Não leve máquinas fotográficas, gravadores ou filmadoras para a área do darshan, pois são proibidos;

- Tirar fotos dentro de Prasanthi Nilayam é proibido, a não ser que você tenha sido autorizado para tal;

- Apague as luzes até às 21h. Não passeie pelo ashram após esse horário;

"Vocês têm vindo de lugares distantes, têm abandonando alguns confortos, e estão enfrentando algumas dificuldades. Vocês têm vindo com esperanças e ambições, e se entendem e cumprem o Código de Conduta prescrito para Prasanthi Nilayam, e se submetem a ele, Swami lhes dará todas as oportunidades para seu progresso e práticas espirituais. Swami os manterá muito próximos e criará situações em que vocês sentirão felicidade e bem-aventurança em seus corações. A partir de hoje, afastem-se de toda conduta que tem sido descrita como indesejável. A partir de hoje, desenvolvam boa conduta e bom comportamento. Sintam em seus corações que Swami é seu pai e sua mãe. Sintam-nO. Desenvolvam esse sentimento em seus corações. Se vocês puderem conceber essas idéias paternais e materiais, vocês serão felizes e farão Swami feliz. (...) Portanto, comportem-se em Prasanthi Nilayam de acordo com o código que lhes expliquei. Swami os brindará com inúmeras oportunidades para o desenvolvimento de suas práticas espirituais."

Sri Sathya Sai Baba

7 - Grupo de Apoio no ashram

Todos os problemas relativos à manutenção dos quartos, renovação da estadia, informações, saúde etc., deverão ser comunicados ao Grupo de Apoio.

Todos os devotos que quiserem participar do Grupo de Apoio serão muito bem-vindos. Pedimos que preencham as informações pertinentes a este assunto na Ficha de Participação que deverá ser solicitada pelo líder de cada grupo de viagem através do e-mail saibhajan2009@gmail.com. Oportunidade para servir não faltará!!!

8 - Facilidades de Prasanthi Nilayam

"Se ao chegar aqui continuam reclamando os mesmos prazeres e confortos que possuem em seus países de origem, então, para que vieram até aqui? O que desejam obter? Qual é a mudança que estão buscando? Devem colocar estas questões a si mesmos."

Sri Sathya Sai Baba

Bhagavan Baba colocou à nossa disposição tudo o que precisamos para evitarmos sair do ashram durante nossa estadia com Ele. Dentro do ashram encontramos restaurantes, lanchonetes, shopping, banco, livraria, biblioteca, padaria, cabines telefônicas, correio, serviço de lavanderia, sorveteria, hortifruti, etc., de forma a fornecer todo o conforto necessário à nossa estada, sem que para isso tenhamos que sair do ashram.

Na Cantina Ocidental, as refeições são preparadas ao gosto dos estrangeiros, ou seja, receitas ocidentais sem os temperos fortemente apimentados que incomodam alguns desses visitantes.

No banco situado dentro do ashram (State Bank of India) há como trocar dólares por rupias de forma segura (é aconselhável guardar o comprovante de câmbio, pois ele é necessário para cambiar rupias antes de deixar a Índia).

No shopping encontram-se todas as provisões necessárias para sua estadia e conforto, como roupas adequadas ao ashram, artigos de higiene pessoal e doméstica, gêneros alimentícios, de papelaria e tudo mais que necessite, como em um supermercado. Encontram-se água e sucos nas lanchonetes espalhadas pelo ashram.

A seguir, colocamos os horários de funcionamento de alguns estabelecimentos em Prasanthi Nilayam, obtidos recentemente no bloco N-8, no ashram, lembrando que os mesmos podem mudar sem aviso prévio:

- Escritório de acomodação (bloco N-8): aberto das 6h45 às 20h **(recomendamos que os grupos cheguem ao ashram até às 19h, no máximo, pois dependendo do tamanho do grupo o processo de registro e acomodação poderá ser demorado - não aconselhamos chegarem fora desse horário).**

- Cantinas:

Sul da Índia	Café da manhã	6h30 às 8h30
	Almoço	11h às 12h30
	Chá da tarde	15h30 às 17h
	Jantar	18h30 às 20h

Obs.: comida muito apimentada / obrigatória a compra antecipada de cupom

Norte da Índia	Almoço	11h às 12h30
	Jantar	18h30 às 20h

Obs.: comida bem temperada, típica do norte da Índia / paga-se em dinheiro

Ocidental	Café da manhã	logo após os bhajans
	Almoço	11h30 às 12h30
	Jantar	18h30 às 19h30

Obs.: comida sem pimenta, à moda ocidental / paga-se em dinheiro

- Cabine Telefônica: 5h às 22h *(horário obtido na página de Prasanthi)*
- Livraria: 9h às 11h15 e 16h30 às 19h
- Shopping: 9h às 11h15 somente para mulheres
  16h30 às 19h somente para homens
  (exceto aos domingos quando os horários se invertem)
- Padaria: 9h às 11h30 e 17h às 19h30
- Banco: 9h às 12h e 15h às 18h (2ª. à 6ª. feira)
  9h às 11h30 (sábados)

Obs.: fechado aos domingos e feriados / informação obtida no site do Trust

Para aqueles que ainda não conhecem Prasanthi Nilayam, abaixo, segue um pequeno mapa ilustrativo.

9 - Rotina de Prasanthi Nilayam

Bhagavan estabeleceu uma programação diária a ser seguida no ashram, para o nosso progresso espiritual. Todas as atividades da rotina diária têm um profundo significado espiritual.

Hora	Atividade
5h20	Omkar e Suprabhatam
5h40	Cantos Védicos e Nagar Sankirtan
entre 6h45 e 9h	Darshan da manhã
9h	Bhajans
9h30	Arathi
entre 15h e 17h	Darshan da tarde
17h	Bhajans
17h30	Arathi
depois do Arathi da tarde	Meditação para Devotos Estrangeiros (dentro do Mandir)

Omkar: é o canto do "Om", o som primordial, também chamado "pranava". As vibrações que emanam do canto do "Om" têm o poder de purificar a personalidade interna do indivíduo, assim como do ambiente que o rodeia. É por isso que o dia em Prasanthi Nilayam começa com o canto do Om, vinte e uma vezes.

Suprabhatam: "su" significa bom, auspicioso e 'prabhath' significa manhã. "Suprabhatam" se refere às orações matinais que são cantadas em louvor ao Senhor para despertar a divindade presente dentro de cada indivíduo. É o ato de dedicar-se ao Senhor e de orar por Suas Bênçãos, exatamente no início de um novo dia.

Cantos Védicos: vedas são antigas escrituras espirituais reveladas a grandes sábios e videntes em comunhão com Deus. O cantar ou escutar destes hinos confere benefícios espirituais e físicos. É por isso que Bhagavan dá grande importância aos Vedas e estimula todos a cantar esses hinos e a compreender seus significados. Os estudantes de Bhagavan cantam esses hinos durante as horas de darshan, pela manhã e pela tarde, no salão de darshan.

Nagar Sankirtan: "nagar" significa cidade ou lugar, e "sankirtan" significa canto devocional. Depois do suprabhatam, os devotos circundam as instalações do mandir enquanto entoam cantos devocionais. Isso carrega a atmosfera com vibrações sagradas e nos faz começar o dia com o nome de Senhor em nossos lábios.

Darshan: significa a visão de um ser espiritual que confere imensos benefícios ao observador.

"Encontrem sempre um lugar tranquilo depois do Meu darshan, onde possam permanecer em silêncio e receber a finalização de Minhas Bênçãos. Minha energia sai de Mim enquanto passo por vocês. Se começam a falar com outros imediatamente depois do darshan esta energia preciosa se dissipa e regressa a Mim sem ter sido utilizada por vocês. Tenham certeza de que tudo que Meus olhos veem se vitaliza e transmuta. Vocês são transformados dia a dia. Nunca subestimem o que está acontecendo durante esse ato do darshan. Meu caminhar entre vocês é um presente desejado pelos deuses do mais alto céu, e aqui vocês estão recebendo diariamente esta graça. Sejam gratos por isso."

Sri Sathya Sai Baba

Artigos proibidos durante o darshan: os devotos não podem levar consigo artigos como caneta, livro, sacola, celular, câmera, rádio ou qualquer outro aparelho eletrônico para a área do darshan. Esses objetos devem ser deixados no quarto ou guardados nos guarda-volumes existentes dentro do ashram. Bolsas são permitidas, desde que obedeçam ao padrão estabelecido.

Obs.: Não se deve sentar com os pés voltados para Swami, pois é desrespeitoso. Caso toque outros devotos com os pés, deve-se pedir desculpas.

Bhajans: bhajan significa "cantar em voz alta a Glória de Deus". Os bhajans na Divina Presença de Bhagavan Baba são únicos, já que são universais em seu alcance e enfatizam a unidade das religiões.

Arathi: é o ritual de oferecer cânfora acesa à deidade para indicar o final da cerimônia devocional. Durante o Arathi, os devotos entoam um canto de louvores ao Senhor, e terminam com uma oração pela felicidade de todos os mundos.

10 - Comportamento dentro – e fora – do ashram

Deve-se evitar sair do ashram. Há muitos e bons motivos para concentrar-se plenamente no Ashram. Se for necessário sair, fazê-lo somente quando realmente preciso, e pelo tempo necessário.

"Não façam contatos com pessoas de fora do ashram. Onde está o bem, também está o mal; onde há luz, há também escuridão. (...) Tenham, simplesmente, fé inabalável e vivam segundo esta fé. Sejam limpos, vivam bem, usem boas roupas, e vivam em Prasanthi Nilayam (a Morada da Paz Suprema); Eu darei todas as comodidades que necessitarem para viverem aqui."

Sri Sathya Sai Baba

Todas as regras de conduta de Prasanthi Nilayam devem ser seguidas. Atenção especial deve ser dada ao nosso comportamento, em todos os momentos, pois este irá afetar de forma positiva ou negativa todo o nosso grupo, além do nosso amado país.

"Há duas coisas que devem observar: uma é a liberdade individual, a outra é o direito fundamental. Devemos viver com um compromisso entre a liberdade individual e o direito fundamental. Hoje em dia, contudo, só se dá importância à liberdade individual, esquecendo-se do direito fundamental."

Sri Sathya Sai Baba

Swami nos recomenda falar na altura necessária para que o outro nos escute, nem mais nem menos. Por isso, devemos nos atentar, principalmente quando estivermos em grupo (e em locais públicos), para não exagerarmos na altura da voz. Também recomendamos que grupos ao se deslocarem (para a fila do darshan, cantina, ensaios, etc.) o façam em fila indiana, e em silêncio.

"Comportamento, Disciplina, Dever e Devoção - estes quatro elementos juntos constituem a natureza humana. A natureza humana é como uma mansão sustentada por esses quatro pilares."

Sri Sathya Sai Baba

Devemos aproveitar nossa proximidade física do Avatar para intensificarmos nossas práticas espirituais.

"Aqueles que vêm de países ocidentais estão muito ansiosos para alcançar resultados imediatos e bons. Entretanto, ao mesmo tempo, não realizam nenhum esforço para adiantar-se rapidamente ou realizar alguma mudança em seu caminho ou em seu comportamento. No momento em que mudarem seu caminho e seus defeitos de forma rápida, os resultados também surgirão rapidamente. Mas se não realizarem as mudanças e transformações dentro de vocês, como poderão esperar resultados imediatos? A qualidade da semente que colocarem na terra determinará o tipo de árvore que crescerá. Quando seu pensamento for bom, aí então suas ações também serão boas.

(...) Na Índia, o costume, a tradição e o código de conduta é tal que, quando se juntam homens e mulheres em alguma reunião, permanecem separados e não se misturam.

Nos países ocidentais, desde o começo, eles estão acostumados a se misturar e andar juntos, o que não causa nenhuma surpresa. Mas na Índia, a situação e o costume aceito é o oposto do Ocidente.

Muitas pessoas boas vêm dos países ocidentais. Elas vêm com muita devoção, com sentimentos profundos no coração, e desejam melhorar-se a si mesmas. Ou seja, vêm muitas pessoas do ocidente com boníssimas intenções, boas pessoas. Mas, em determinados grupos, simplesmente porque há duas ou três pessoas de características más, cujos comportamentos não são aceitáveis em Prasanthi Nilayam, acabam por arruinar a oportunidade que todo o grupo tem e deseja ter."

Sri Sathya Sai Baba

11 - Nossos ensaios

"Você deve tornar-se a Flauta Divina nas Mãos de Deus. Permita que o sopro do Seu amado Senhor o atravesse, criando uma música encantadora que derrete os corações. Entregue-se a Ele, torne-se oco, desprovido de ego e desejo. Então, Ele mesmo virá e o pegará com carinho, levando você, a Flauta, a Seus Lábios e soprando Seu doce alento através de você. Deixe que Ele toque qualquer canção que deseje."

Sri Sathya Sai Baba

O Guru Purnima deste ano cairá no dia 7 de julho, porém nossa apresentação, caso autorizada por Baba, poderá ser antes ou depois dessa data. Por isso pedimos que agendassem a saída de Prasanthi para depois do dia 10 de julho.

Iniciaremos nossos ensaios a partir de 22 de junho, em dois horários diários a serem definidos (um pela manhã e outro à tarde). Aos puxadores selecionados e aos músicos é extremamente recomendável que cheguem ao ashram até o dia 21 de junho, para que possam participar do primeiro ensaio, no dia 22 de junho, pela manhã. Aos devotos que participarão do coro, seria ideal chegarem para o primeiro ensaio, porém se de todo não for possível, pedimos que cheguem até o dia 28 de junho, para que possam participar dos ensaios a partir de 29 de junho, pela manhã. Casos excepcionais deverão ser tratados, com antecedência, com os organizadores do evento através do e-mail saibhajan2009@gmail.com.

Nada escapa aos olhos de Deus, portanto mais uma vez lembramos da importância da nossa disciplina. Só Swami poderá saber o que não nos levou a estarmos presentes no dia marcado, atendendo a essa recomendação. Portanto, cuidemos para que possamos cumprir com o nosso compromisso, só deixando de cumpri-lo por algo que seja realmente intransferível.

Haverá um controle de presença em nossos ensaios, e uma participação mínima será exigida como requisito para a participação na apresentação.

Devemos buscar ao longo dos nossos ensaios a excelência técnica, porém, mais importante que esta é a unidade do grupo. Nossa unidade e harmonia são fundamentais para que Swami nos conceda a Graça de nos apresentarmos em Prasanthi, diante de Sua forma física.

E para alcançarmos essa unidade, a disciplina é essencial. Devemos acatar todas as instruções dos Coordenadores do evento e das autoridades do ashram. Podemos e devemos contribuir com nossas idéias, porém quando uma decisão for tomada, devemos acatá-la com humildade, dando o nosso melhor para o grupo.

Pedimos aos músicos que levem seus instrumentos e também peças sobressalentes (cordas, cabos, fontes, etc. – favor atentarem para a corrente elétrica de 220 V / 50 Hz).

Todos estão convidados a participar dos nossos ensaios, bastando trazer entusiasmo, alegria, gratidão a Deus e, principalmente, muita devoção.

12 - Nossa apresentação

"Existe um mérito especial em cantar o Nome do Senhor com o devido cuidado na melodia e no ritmo. O Senhor é amante da música. Além disso, quando o canto é feito com fervor, ajuda a expulsar da mente todos os pensamentos ruins. A música melodiosa pode tocar o Senhor e todos os participantes. Logo, quando vocês participarem dos bhajans, cantem com todo o seu coração e alma. Vocês devem cantar com tal amor pelo Divino que até mesmo se esqueçam de si mesmos."

Sri Sathya Sai Baba

É bem provável só sabermos quando nos apresentaremos bem próximo ao evento, de modo geral no próprio dia. Por isso, recomendamos que nossa vestimenta especial, que será determinada exclusivamente para esta ocasião, já esteja cuidadosamente preparada, aguardando o auspicioso momento.

Em Prasanthi, receberemos instruções detalhadas de como deveremos nos portar no dia da nossa apresentação – horários, ponto de encontro, como nos deslocaremos, entrada no salão, onde sentaremos, organização dos assentos, conduta enquanto esperamos, procedimentos antes de iniciarmos nossa apresentação, o

que fazer se Swami descer até nós ao final da apresentação, organização para deixar o salão, reunião após a apresentação, etc.

Devemos ter em mente que é uma Graça muito grande cantarmos para Swami em Sua Divina Presença. Grupos de diversas partes do mundo se preparam durante anos para este glorioso momento. Sejamos gratos a Swami por esta chance, e façamos o nosso melhor para sermos merecedores dessa grande oportunidade.

13 - Reunião pós-apresentação

Após nossa apresentação, no mesmo dia ou no dia seguinte, nos reuniremos para uma avaliação do evento. Ouviremos testemunhos, trocaremos experiências e planejaremos "pós-eventos" nas Regiões, para que todos que não participaram da apresentação possam desfrutar da bem-aventurança recebida pelo nosso país.

"Nos países estrangeiros, apesar de vocês levarem uma vida confortável, satisfazerem suas necessidades materiais, sentem que lhes falta paz mental. Com enorme esperança de alcançar a paz mental tão desejada, gastam grandes quantidades de dinheiro, enfrentam uma série de inconvenientes pessoais para vir a este lugar. Enfrentando tantas dificuldades e gastando tanto dinheiro para chegar a este país, vocês deveriam se perguntar o seguinte: "O que nós levaremos conosco ao regressar? O que conseguimos alcançar em troca de tantos inconvenientes que suportamos para chegar a este lugar? Por que viemos aqui? Acaso obtivemos aquilo que pensávamos conseguir vindo até aqui?" Este tipo de questionamento deve ser feito por cada um de vocês, todos os dias."

"Tendo vindo aqui, escutado e obtido a bênção de ver-Me e ouvir sobre Mim, coloquem em prática ao menos um dos bons conselhos que lhes foram partilhados; um único fósforo é suficiente para acender o fogo; não precisam gastar toda a caixa. Tenham fé que ganharão, sejam firmes na perseguição da meta."

"Como resultado da peregrinação, seus atos devem tornar-se melhores, sua visão externa deve ampliar-se e sua visão interna tornar-se mais profunda e firme. Devem ter consciência da onipresença de Deus e da unidade da humanidade. Devem ter tolerância e paciência, caridade e serviço. Depois de terminada sua peregrinação, descansando em casa, analisando suas experiências, devem decidir-se procurar a mais elevada, a mais rica e a mais real experiência da realização de Deus. Eu os abençoo para que possam ter essa determinação, para que se esforcem, gradativamente, para alcançar essa meta."

Sri Sathya Sai Baba

14 - Observações

"Amem Minha incerteza."

Sri Sathya Sai Baba

Apesar de ser incomum, há a possibilidade de Sai Baba não estar em Prasanthi Nilayam no período de nossa viagem. Neste caso, é bem provável que Ele esteja em Brindavan, seu ashram em Whitefield, Bengaluru (antiga Bangalore).

Brindavan é bem menor que Prasanthi Nilayam, e consequentemente suas facilidades também.

Caso isso ocorra, o trabalho do Grupo de Apoio será fundamental para os devotos que estiverem chegando. Mais um motivo para que **todos** informem suas datas de chegada.

OM SAI RAM