

*Om Sai Ram*



*Sanathana Sai Sanjeevini*

*... fragancias que curan*

UN SISTEMA DE TERAPIA ESPIRITUAL QUE DESPIERTA EL PROPIO PODER CURATIVO DEL CUERPO

*Manual de Usuario*

por Poornima Nagpal

*Curando con Oraciones ... entregándose con Amor*



**EL CAMINO PARA LA ARMONIA - I - DIETA**

- ¿Que cambiar en nuestra dieta?
- ¿Por qué evitar los alimentos no vegetarianos en nuestra dieta?
- ¿Por qué evitar el azúcar refinado, dulces, etc.?
- ¿Por qué evitar los alimentos empaquetados?
- ¿Por qué evitar la leche y derivados en nuestra dieta?
- ¿Por qué la leche es indigesta hoy en día?
- ¿Por qué evitar los alimentos refinados?
- ¿Por qué evitar los tomates cocidos en nuestra dieta?
- ¿Por qué evitar el humo, alcohol, drogas, etc.?
- Que añadir a la dieta y porqué
- Algunas dudas muy comunes
- ¿Como debemos comer nuestra comida?

**¿QUE CAMBIAR DE NUESTRA DIETA?**

Comenzaremos por mencionar lo que debemos cambiar de nuestra dieta, seguido de una breve síntesis de nuestras razones. Estas son notas breves -no un tratado-. Lo que se está dando aquí es de aplicación general. Mientras que lo que es bueno para cada persona puede cambiar, lo que es dañino para la mayoría de nosotros está listado con las razones en notas breves.

CAMBIE	• Carne, pollo, pescado y huevos.
	• Azúcar refinado, dulces, chocolates, bebidas envasadas y/o con gas.
	• Aguas y zumos industriales.
	• Alimentos envasados, como patatas fritas, sopas, cereales, salsas.
	• Leche, queso procesado, sorbetes.
	• Sobremesas, pudings.
	• Alimentos refinados, incluyendo aceite, sal, harina, arroz blanco.
	• Tomates cocidos.
• Alcohol, humo, productos del tabaco, drogas.	
MINIMICE	• El uso de medicinas. Dé al cuerpo la posibilidad de curarse.

**¿POR QUE DEBEMOS EVITAR TODOS LOS ALIMENTOS no VEGETARIANOS?**

- Estos alimentos se pudren en algunas horas y, como nosotros por naturaleza, no estamos equipados para eliminar en menos de 24 horas, la putrefacción se realiza dentro de nosotros. Nosotros estamos cargando cuerpos muertos dentro de nosotros (no podemos ser mas enfáticos) y la textura de los intestinos y del colon permanece absorbiendo las toxinas resultantes. Esta es la razón por la que los países donde la carne es consumida tiene las mayores tasas de cáncer de colon.
- Si deseamos vivir bien, ser fuertes y buenos trabajadores, vamos a aprender de la naturaleza. El elefante, el toro, el caballo (medimos el poder del caballo de fuerza) todos son vegetarianos. El elefante vive 100 años o mas. El león y otros carnívoros, por otro lado, viven 15 años. El león es vicioso, violento y solo trabaja duro para matar y cuando tiene hambre. El resto del tiempo lo gasta durmiendo.

Cuando Bernard Shaw se volvió vegetariano, a los 25 años, su médico le advirtió de que su dieta lo iría matando. Cuando fue viejo, le preguntaron porqué no volvía y mostraba lo bueno que su dieta hacía. Saw respondió, "Yo querría pero él murió hace varios años..."



- Nuestro estómago tiene que producir muchos mas ácidos para digerir estos alimentos. Ellos mismos son muy ácidos, produciendo gran cantidad de ácido úrico. Entonces, ante cualquier persona que sufra de úlcera, artritis, psoriasis y otros problemas de la piel, fallo renal, no necesitamos buscar mucho para encontrar la causa.
- Las suprarrenales y las glándulas que participan en el estrés se vuelven muy activas en el animal durante la captura y proceso de abatir. Las hormonas así producidas pasan a los humanos lo que les causa pánico innecesario, estrés y miedos (muchos problemas psiquiátricos modernos tienen aquí su origen).
- Además, los animales son alimentados con toda suerte de hormonas y drogas, por eso engordan -que están también reciclados a los humanos y resultan en graves perturbaciones hormonales en hombres y mujeres. Los antibióticos son una rutina aparte en su dieta. La ingestión nos hará inmunes a su acción si, un día, los necesitásemos.
- Amén de esto, no tiene sentido para la economía y escasez de alimentos mundial. Son necesarios entre 5,4432 kg y 9,072 kg de productos vegetales para producir 1 kilo de carne (suficiente para alimentar a 2 personas).

**Los recursos hídricos de nuestro planeta están escaseando. Son necesarios 60 litros de agua para cultivar 1 kilo de trigo, 200 litros para cultivar 1 kilo de frijoles verdes, 3.000 l. para producir 1 kg. de huevos, 8.200 l. para producir 1 kg. de pollo, 16.400 l. para producir 1 kg. de cerdo y 50.000 l. para producir 1 kg. de carne de buey. (Fuente : Higher Taste - vea "Lecturas Recomendadas" ).**

El "Ogalala Water Resource" (Recurso de Agua de Ogalala) en los EE.UU., probablemente la mayor reserva subterránea del mundo, era un regalo para la humanidad venidera, procedente todavía de la Era Glaciar. En pocos años, él estará completamente seco. Los bosques de África y América del Sur han sido "destruidos" para sembrar grano para alimentar al ganado y producir hamburguesas para los que comen carne en el mundo.

Nosotros no heredamos este planeta de nuestros antepasados -iNOSOTROS LO PEDIMOS PRESTADO A LAS FUTURAS GENERACIONES!- Recuerde, cada vez que comemos carne estamos contribuyendo a la destrucción del planeta.

Es, verdaderamente, horrorizante que millares de galones de sangre y demás desperdicios de los mataderos están siendo vertidos CADA DÍA en los ríos de toda la India.

¿Será esta la razón de la alta incidencia de cálculos de vesícula, entre los jóvenes, hoy en día? Moralmente y espiritualmente, ¿como justificar la matanza de otro animal para satisfacer el paladar?. Hay solamente un Dios. El creó los animales también, y, es a Él a quien nosotros oramos por la compasión cuando estamos enfermos o en dificultades. ¿Cómo esperar compasión de Él si somos tan rudos e, innecesariamente matamos y herimos SU Creación?. ¡Piense al respecto!.

"Nosotros oramos los Domingos, para que podamos tener la Luz que guíe nuestros pasos, en el camino que pisamos.

Nosotros estamos cansados de la guerra, nosotros no queremos luchar, Y, mientras tanto, nosotros nos satisfacemos de lo que reducimos".

- George Bernard Shaw

En cuanto a los huevos -ellos se pudren mas rápido que la carne o pescado-. Los huevos proporcionan una mayor cantidad de colesterol. Además, no fertilizados, son fábricas virtuales de química. Las gallinas son mantenidas en las condiciones mas críticas -nunca se les permite

que estén libres, al sol, siempre están presas en la misma posición para producir huevos en la "cadena de montaje". Son alimentadas con hormonas, para producir mas huevos, y un colorante amarillo, que es uno de los mas destacados propiciadores de desórdenes de actitud en los niños, y todo esto para hacer que los huevos parezcan mas apetitosos. Los huevos obtenidos sin gallos son nada mas y nada menos que de materia rechazada de la gallina.

Que los huevos sean "pepitas de nutrición concentrada" es un mito que tenemos creído desde hace mucho tiempo. Un huevo no contiene casi nada de hierro, 1.200 UI de vitamina A, una gran cantidad de Vitamina D y está cargado de Colesterol. Compárelo con las 6.000 UI de Vitamina A de una pequeña salsa de hojas de "drumstick" y las 10.000 UI de una salsa aun menor de hojas de coentro. Ambos, también son ricas fuentes de hierro (como son todos los vegetales de hojas verdes). La Vitamina D está disponible en el Sol -es formada directamente en la piel por la acción del Sol-. ¡Los productos vegetales y el Sol NO contienen colesterol!. La mayor parte de las Helmintiasis (gusano parásito en el intestino), Úlceras, Artritis, Eczemas, Asmas, como también, casos de Corazón, Tensión Sanguínea, Cáncer y Riñones, responden bastante rápidamente cuando todos los alimentos no vegetales son apartados de la dieta. Los casos psiquiátricos también.

### **¿POR QUE EVITAR EL AZÚCAR REFINADO, DULCES, CHOCOLATES, BEBIDAS, ETC.?**

Todos estos ítems tienen un valor nutricional cero. Son "calorías vacías" que el Cuerpo tiene que digerir. Los así llamados "zumos" o "zumos frescos", envasados, están hechos de concentrados y/o química pura. Por lo que contienen agua, azúcar, sabor cítrico artificial, conservantes y NUTRICIÓN CERO.

El nivel de concentración, sin embargo, es tan bajo -igual que en los círculos profesionales- que este tipo de zumo está siendo administrado como alimento para pacientes con Dolencias serias, en "Hospitales Modernos".

El azúcar es ÁCIDO. Esto desgasta nuestros tejidos y nos deja abiertos a toda una suerte de calamidades. El proceso de refinar requiere muchos corrosivos químicos que son añadidos al azúcar. La cantidad de Dolencias que son causadas y agravadas por el azúcar podrían llenar un libro. De hecho, hay un excelente libro sobre el asunto, Azúcar Azul -escrito por el marido de la actriz americana Gloria Swason- (ya está traducido en lengua Portuguesa). Nosotros listaremos solamente unas pocas, de las mas comunes como todos los problemas de comportamiento en niños (hiperactividad, impulsos repentinos, concentración pobre, retraso en los estudios, insomnio, cambios frecuentes de humor), úlceras, problemas de piel, artritis, problemas renales.

El azúcar desequilibra el organismo y puede causar tormentas mentales. Las personas que sufren de Dolencias psiquiátricas, depresión, fobias, miedos, paranoias, actitudes compulsivas y epilepsia, deben omitir el azúcar refinado y otros productos que lo contengan, de su dieta. Hemos visto muchas personas evitando añadir azúcar a su té y, claro está, esto es una conquista, pero, ellos deshacen todo, al siguiente minuto, cuando comienzan a comer dulces y chocolates, bebiendo "colas" y otras bebidas "gaseosas". Una botella pequeña de "refresco" contiene 8 cucharadas de sopa de azúcar. 3 centímetros cuadrados de chocolate, contiene hasta 20 cucharas de azúcar. Una bebida suave, no es nada suave para nuestro cuerpo. Además de esto, el azúcar contiene ácido fosfórico que es corrosivo e impide que el calcio sea utilizado por el cuerpo. Destruye los dientes de los niños y puede, de verdad, retrasar su crecimiento físico y mental. Las bebidas que contienen cafeína (todas las colas), generan dependencia y pueden arruinar nuestros riñones. Estas bebidas que son denominadas "Dietéticas" no contienen azúcar pero sí otros edulcorantes que son tan peligrosos que requieren advertencia en la etiqueta, prescrito por ley, en algunos países, como los cigarros. Hemos visto niños ser invitados a dejar sus Escuelas porque estas no consiguen convivir con ellos. Muchas escuelas los llaman "retrasados", aunque, en verdad, ellos un día pueden cambiar. La ironía es que, normalmente, ison los padres los que están alimentando a sus hijos!.



Nosotros, con la máxima seriedad, apelamos a los padres y profesores, que no den chocolate u otros alimentos "hamburguesas" a los niños como recompensa por ser "buenos". Esto es una contradicción. No podemos recompensar a un niño por estar siendo bueno con una sustancia que se sabe que es nociva para él o para ella.

### **¿POR QUE EVITAR LOS ALIMENTOS ENVASADOS?**

Estemos alertas en relación a los aditivos, en mercados. La mayor parte de los aditivos son cancerígenos. Nutricionalmente, estas mercancías "envasadas" no pueden ser clasificadas como "alimentos", ni forzando la mas refinada imaginación. MSG, Monosodio de Glutamato o Ajinomoto, que es añadido a la mayor parte de estos alimentos, es responsable del desequilibrio nervioso y puede, y proporciona retraso mental de los niños. Es responsable de la Hiperactividad, pérdida de concentración, dolores de cabeza y dolores de cuello.

Contrariamente a la creencia popular, los cereales "Cornflakes" no son tan nutritivos como pretenden ser. Ellos contienen un 80% de azúcar y harina refinada (valor nutricional CERO) y el restantes 20% son productos químicos con nombres de fantasía. "Las vitaminas añadidas", siempre presentes en sus etiquetas, son otra "magia" porque el hecho real es que, en la forma en que son presentados no pueden ser asimilados por nuestro cuerpo y acaban siendo tratadas como toxinas por el sistema, lo que, está claro, significa que nuestro hígado y riñones se verán comprometidos.

Nosotros hemos visto niños buenos y saludables volverse seres con insomnio que no pueden ser dirigidos -en la Escuela o en casa-. Los traumas que estos niños y padres sufren deben ser vistos para creerlos. Pero la verdad es, que ilo ocurrido es culpa de ellos mismos!. ¡Ellos se drogaron en los años 90!. Viviendo de "hamburguesas", "Junk Food" (comida rápida).

### **POR QUE EVITAR LA LECHE, QUESO PROCESADO, DULCES BASADOS EN LECHE.**

Ahora la concienciación, en Oriente esta creciendo, en la India y otros países del tercer mundo, aún no se entiende, ilo dañina que es la leche!. Damos, abajo, algunas razones para no beber leche. Sugerimos que todos se eduquen leyendo libros sobre el asunto (vea "Lecturas Recomendadas").

Vamos a usar nuestro sentido común. ¿Hay algún animal que continúe mamando después de haber sido apartado de su madre?. Al igual que un becerro, una vez adaptado, no beberá la leche de la vaca. ¿Porqué los humanos lo hacen?. Los animales domésticos, perros y gatos, beben leche porque nosotros los acostumbramos a hacerlo.

El calcio, en la leche de vaca, está vinculado a la caseína. La caseína y la lactosa son absorbidos, por nuestro cuerpo, a través de la renina y lactase, respectivamente. Estas dos enzimas desaparecen del Cuerpo humano, alrededor de los 3 años, en muchos casos antes (hay 300 veces mas caseína en la leche de vaca que en la leche humana). Casualmente, la Caseína es la sustancia con la que la Cola de Madera (¡Fevicol!) está hecha!. Esta sustancia colante en la leche, permanece, sin ser digerida, en nuestro Cuerpo donde ella se adhiere a la membrana mucosa de los intestinos. Los intestinos reaccionan segregando mas moco para librarse de la caseína. En breve, la cola comienza a degenerar y pudrirse, debido a las bacterias que se alimentan de ella. Esta materia pútrida es llevada a todo el Cuerpo, nunca es eliminada y causa mas y mas moco, que será producido con la intención del Cuerpo de eliminarlo a través de sus orificios. Si sufrimos de amigdalitis, bronquitis, sinusitis, infecciones del oído, asma, ojos lacrimeantes, secreción vaginal, amebiasis (infección por ingestión de agua, frutas o legumbres contaminadas), jaqueca, colitis QUITA LA LECHE.

El Calcio de la leche es, de hecho, un arenque rojo. Nosotros vamos en su busca y terminamos con toda suerte de problemas. La verdad es que, cuanto mas leche bebemos, mas probabilidad tenemos de sufrir deficiencia de calcio!. El alto contenido en fósforo en la leche



perturba el delicado equilibrio que la sangre mantiene entre el fósforo y el calcio. Debido al alto contenido de fósforo, la sangre es forzada a RETIRAR el calcio de los huesos y dientes sanos. Por eso, beber leche puede, de hecho, puede causar Osteoporosis y pérdida de los dientes. ¿Qué países son en los que encontramos más Osteoporosis? Suecia, Estados Unidos, Finlandia e Inglaterra tienen la más alta tasa de Osteoporosis, y todos los países con alto consumo de leche.

El exceso de calcio presente es llevado, por la sangre, y, entonces depositado en la masa de los tejidos, causando tumores, cataratas, cálculos renales y biliares, espolones y otros crecimientos óseos, espondilitis, ciática, problemas de tiroides, problemas de próstata, arteriosclerosis (depósitos en las arterias) y muchas otras Dolencias.

¿Qué hace el cuerpo cuando ingerimos leche? El cuerpo produce enzimas ácidas para cuajar la leche para que ella pueda permanecer más tiempo en el estómago, facilitando su digestión. Así, ¿cómo podemos esperar que pacientes de úlcera (usemos el sentido común en este asunto) se pongan bien cuando la acción directa de la leche es permitir más acidez en el estómago?. Y, claro, nosotros hemos oído decir que la "leche helada" es que debe ser bebida. ¿Por qué? ¿Por qué leche helada? ¿Porque no leche caliente?. De nuevo, usemos el sentido común, porque es el "frío" lo que va a producir el alivio temporal, no la leche. Agua helada, sería una apuesta mejor.

Las cosas que estamos pidiendo no ingerir son en las cosas ácidas. De hecho, la limonada y el zumo de tamarindo, son, ambos, poderosos antiácidos. Esto puede parecer peculiar cuando los médicos continúan diciéndonos que estos dos items son ácidos. Lo que se ve en un microscopio no es, necesariamente, como el cuerpo lo ve.

Dentro del cuerpo, ambos remueven la acidez. Observe el cambio de la comida tradicional india, los "chutneys, chaats, sambars, rasams" que son "calientes y apimentados", siempre usan tamarindo en sus recetas como antídoto para aquello que causa úlcera.

Otra cosa que funciona como antídoto a los picantes es la "ghee" pura (mantequilla clarificada). De nuevo, vamos a verificar el cambio de la comida del sur de la India. Cada bandeja de arroz es libremente guarnecida con "ghee" para oponerse a los "sambars y rasams apimentados". Las personas con úlceras pépticas y duodenales han evitado cirugías simplemente cambiando dos cosas:

- Abandonando TODOS los alimentos no vegetarianos, huevos y derivados de la leche EXCEPTO ghee (mantequilla clarificada, para cocinar con ella) y yogur hecho en casa (cuajadas).
- Introduciendo limonada de limón fresco en el régimen alimentario de la mañana. La limonada debe ser endulzada con MIEL ino con azúcar!

Por favor, verifíquelo por sí mismo!. Dentro de 10 a 15 días, veremos la diferencia, si no antes. Puede ser que tengamos algo parecido a los síntomas del resfriado, por algunos días, pero esto luego pasa. Está expulsando el moco y, solamente, el cuerpo se aprovecha de la tregua para expulsar fuera la basura acumulada. Las articulaciones pueden doler a medida que el ácido úrico comienza a dejarlas. En un mes nos sentiremos nuevos ien forma!.

Puede haber pérdida de peso. Esto lleva a muchas personas a entrar en pánico por estar volviéndose "flacas". Desgraciadamente, en la India, las personas asocian "salud" con estar "bien nutrido (gordito)". De nuevo, el nivel de concienciación es tan bajo que, pocos, en el mundo médico prestan atención a la educación de sus pacientes de que la "gordura" no es salud. Muchas personas están conscientes de que tienen sobrepeso, a los 40 años, no es bueno, pero pocos están capacitados para entender que el fundamento de la gordura comienza en la infancia, las bases de todas las Dolencias comienzan con la adquisición de patrones erróneos de alimentación, a través del condicionamiento de los niños, en la infancia.



Es ser inocente y ridículo que los padres, abuelos y "familiares" respondan a esta información diciendo: "Pero los niños tienen que aprovechar su infancia". Claro, aprovechar la infancia visitando médicos, mensualmente, tomando antibióticos, sufriendo en su madurez de presión alta, diabetes, desórdenes renales, problemas de corazón, artritis, cáncer o peor!.

**Nota :** Para mayor información sobre este asunto, vea "Lecturas Recomendadas", y el libro "Fit for Life, Heads & Tails, Diet for a New America".

### **¿POR QUE LA LECHE ES INDIGESTA AHORA?**

La Renina y la lactosa eran producidas en nuestros cuerpos hasta hace poco. ¿Por qué el cuerpo humano dejó de producir estas dos enzimas actualmente?. ¿Porque el consumo de leche se está volviendo dañino para la humanidad?

Considere esto:

Nos llamamos la vaca a la "Madre vaca" porque como la madre ella dá su leche para alimentarnos. De hecho, ella es mas de que una madre porque ella nos alimenta a costa de sus propios hijos.

### **¿Como tratamos a esta madre?**

Si fuésemos a cualquier granja moderna veremos como es tratado el ganado. Engordado con drogas, este herbívoro gentil es alimentado con huesos de gallina. Ella no es tratada con gentileza por el dueño vaquero -en vez de esto, sus tetas están presas en una máquina-. Ella permanece horas distribuyendo su leche de esta forma cruel, todo el año. Su leche es producida a costa de hormonas.

En la India, la gran tierra de la "No Violencia", las condiciones son aún mas chocantes! "oxitocina" es la hormona que fue diseñada para ser usada por obstetras, durante el parto, cuando las contracciones del útero son deficientes.

Los hacendados inyectan "oxitocina" en vacas y búfalos. DOS VECES por día, causando "dolores de parto" en el animal DOS VECES AL DIA. Ellos proceden así porque de esta manera la leche fluye con mas facilidad. La Oxitocina es una droga prohibida, mundialmente, para animales, pero está disponible a costo irrisorio en la India y la mayoría de los hacendados la usa. Además de causar esta hormona desórdenes varios en los seres humanos cuando beben la leche, causa dolores agudos a los animales.

Como si esto no fuese bastante, los hacendados usan un émbolo de metal en el útero de la vaca y, cruelmente, lo balancean para causar dolor, que, ellos creen, hará la leche fluir mas rápidamente. Queridos hermanos, ¿pueden imaginar como debe ser esto?. ¿Qué tipo de leche nos darán las vacas tratadas de esta forma?. ¿Nutritiva? Comparativamente con un ser humano, ¿que sentimientos tendríamos hacia a quien nos agrede de esta forma?.

¿Bendeciríamos al hombre que prospera a través de la leche o lo "MALDECIRÍAMOS" para que sufra?. Lo que sembramos, cosechamos. ¡Tal vez suframos de una maldición colectiva originada por las vacas del mundo!.

Por favor, lean el libro de Maneka Gandhi "Heads and Tails". Contiene historias de horror sobre corrales, lo que sucede a los becerros machos cuando nacen (ellos son dejados sin comer para que mueran), sobre millares de búfalos y vacas que mueren, cada año, por razones económicas. Leyendo esto, iremos capaces de entender por que la leche de hoy en día está causando tantas Dolencias!.



## ¿POR QUE EVITAR LOS ALIMENTOS REFINADOS?

Cuando la palabra "refinado" es usada, en general, significa que el estado natural del producto, como existe en la Naturaleza, es alterado cambiando nutrientes y añadiendo varios productos químicos que van a asegurar una larga vida en las pastelerías.

El producto "parece" mejor, y, probablemente, "tiene un sabor" mejor PERO ¿es "mejor" para la salud?

(a) **Aceite Refinado** - Es de nuestro conocimiento que existe una ley, en los Estados Unidos de América, prohibiendo hacer propaganda del aceite refinado como siendo "mejor para la salud". ¿Por qué?. Porque estudios muestran, sin dejar dudas, que los productos químicos añadidos al aceite, durante el refinado producen cáncer y que el aceite refinado NO es mejor que la mantequilla y ghee, en la prevención de dolencias cardíacas. En la India, nuestros medios de comunicación proclaman anuncios declarando que el aceite refinado es mejor. El condicionamiento se volvió tan fuerte, que, los mismos profesionales de la medicina entran en esta afirmación, y ahora, encontramos médicos usando informaciones de anuncios en recomendación a sus desamparados pacientes. Los aceites no refinados son una apuesta mejor. Diferentes regiones del mundo tienen sus propios aceites típicos -mostaza, coco, sésamo, oliva, etc.-

(b) **Sal Refinada** - La Sal Marina o Mineral fueron abastecidos por la Naturaleza y esta es la forma que debemos usar. La India luchó y ganó una guerra de su independencia teniendo la sal como paño de fondo. ¿Será que es necesario luchar otra vez mas, la batalla de la enfermedad?. Bajo el pretexto de añadir "yodo" a la sal, que Dios nos donó de una forma mas natural y sutil, en la sal marina, los comerciantes usurpan, al hombre común, el derecho de tener la sal que Dios creó para nosotros. ¿No es una vergüenza que nosotros tengamos el problema de que casi no podemos echar sal marina natural? "Científicos" (financiados por los hombres de negocio) convencieron a nuestro gobierno de que los problemas de tiroides son: El resultado de la falta de yodo. Pero, ¿antes veíamos tantos casos de tiroides como ahora?. Pregunte a todos estos pacientes con problemas de tiroides, que tipo de sal usan y la respuesta será, invariablemente, "sal refinada". El Yodo es un producto químico mortal. ¿Como puede ser añadido a la sal sin riesgo?. Algunas personas comen poca sal mientras otros consumen grandes cantidades. Los pickles indios, por ejemplo, están llenos de sal. Seguramente, si es un compuesto químico, debe ser abastecido de forma controlada!

Es al contrario lo que sucede, porque este control no concuerda con los intereses comerciales. En países europeos, las personas tienen el derecho de escoger. Entre la sal mineral, sal marina o sal refinada. En la India, el gobierno asumió este derecho en lugar del pueblo!. La sal refinada es ÁCIDO. El cuerpo, que tiene su propia inteligencia, retiene el agua para neutralizar este ácido. La retención de agua causa obstrucción de los tejidos, que, de vuelta, provoca en las arterias, capilares, y venas la constricción haciendo que, en estos canales, la presión suba, llevando a la Tensión alta. Añada a esto, el residuo dejado por la caseína de la leche no digerida, el colesterol de la carne, huevos y queso (que es llevado por la sangre y depositado, aquí y allí, por las arterias) y tenemos un perfil perfecto para una cirugía la cubierta segura o ataque al corazón.

Los pacientes con Tensión Alta reciben diuréticos -drogas que fuerzan al agua para dejar el cuerpo-. Tristemente, el ácido es dejado tras de sí! Esta es la razón por la que los pacientes de Tensión Alta que usan diuréticos, invariablemente adquieren problemas de piel. Porque la piel tiene que expulsar el ácido. Muchos pacientes de Tensión Alta también terminan por dañar los Riñones con este mismo ácido.

(c) **Harina refinada** - El trigo es un maravilloso alimento, muy nutritivo e integral. Cuando es refinado, todo su valor es eliminado. El "germen" y la "fibra" fueron cambiados, para que permanezca mas tiempo en los supermercados. Comprar harina "vitaminada" y





"enriquecida" no adelanta porque no son naturales y por lo tanto no pueden ser absorbidos por el cuerpo. Fijémonos en el trigo integral. En la India, hay cuatro molinos que trituran el grano con piedra, donde el grano no pulido está disponible y su pedido es molido en su presencia.

No caiga en la trampa de comprar pan "negro". Su color es puesto artificialmente. Lo que queremos comer es el pan integral.

**Nota :** Hay personas que son alérgicas al trigo y otros que convierten cada grano que comen, en moco, lo que causa muchos problemas como sinusitis crónica, pus en los oídos, bronquitis, etc.

(d) **Arroz blanco** - Como en el caso de la harina, en el arroz blanco todo el valor es cambiado. Lo que nosotros debíamos comer es el arroz parcialmente cocido (conocido como arroz Sela, en la India). Este arroz es cocido mientras está en su cáscara, de tal forma que su valor queda en el grano. Después de esto, el arroz es descascarillado.

El arroz no pulido, marrón, es nutricional muy fuerte pero a la gran mayoría le es mas difícil digerirlo. Úselo solamente si no afecta a su digestión.

### **¿POR QUE EVITAR TOMATES COCIDOS EN NUESTRA DIETA?**

Los tomates, cuando se cuecen, se vuelven muy ácidos. Teniendo en cuenta que deseamos evitar alimentos que causen acidez de nuestra dieta (una cantidad enorme de Dolencias tienen su raíz en la acidez y se vuelven peores por la acción de los alimentos ácidos), tiene sentido solamente usar tomates crudos.

Además, ellos entraron en la dieta recientemente (un par de siglos, en la India) y sustituyen al Tamarindo. El tamarindo tiene la cualidad única de fijar el flúor y quitarlo de nuestro cuerpo, de forma que impide que la intoxicación por flúor se instale en aquellas ciudades donde el agua es muy rica en flúor.

Una cantidad de aldeas en Andhra Pradesh poseen altas tasas de intoxicación por flúor. La razón es que estos sitios cambiaron de hábito abandonando el tamarindo y adoptando al tomate.

### **¿PORQUE EVITAR HUMO, ALCOHOL, DROGAS? :**

El nivel de concienciación sobre los malos efectos de estas sustancias es muy alto. El que los no fumadores tienen que saber es que están, constantemente, expuestos al humo pasivo. Por favor, no duden en reclamar cuando sientan que sus hijos están siendo impedidos de tener un ambiente libre de humo. Si alguien tiene en su casa un fumador o bebedor compulsivo, sugerimos que use el Sanjeevini Dependencia Química (DS 151 a 154 y/o SSC 40). Este Sanjeevini, dado con compasión y comprensión ayuda a mucha gente a abandonar su dependencia, incluyendo humo y bebida.

Fumar daña los pulmones, arterias y huesos. El alcohol daña nuestro hígado. Juntos, destruyen nuestra vida. Las drogas destruyen nuestra mente e inteligencia y, a través de ellas, nuestro cuerpo y alma.

A lo que tenemos que resistirnos es al "primer trago" de tabaco, alcohol y drogas. La presión de los padres (amigos, etc.) es responsable, pero debemos recordar que nosotros vivimos nuestras propias vidas, no los dos grupos. Si damos indebida atención a lo que otros piensan no somos mejores que marionetas, viviendo nuestras vidas como otros quieren.



## QUE AÑADIR EN NUESTRA DIETA :

AÑADA	Agua, frutas frescas de la estación, vegetales frescos de la estación, "ghee" pura, yogur casero.
	Granos integrales (de acuerdo con la estación) por ejemplo trigo, "jawa", "bajra", cevada, arroz parcialmente cocido y/o arroz integral.
	Lentejas, daals, fríjoles, "grams" (añada siempre tamarindo) nueces, simientes -sésamo, girasol, almendras, "pistas" y coco.
	Limonada de limón fresco endulzada con miel
	Tamarindo - para nuestras lentejas (para prevenir acidez y fluorosis).
	Brotos y alimentos vivos.
	Frutas secas (en el invierno)
	Germen de Trigo y Rejuvelac

**Nota :** Si usted necesita comer fritura, use solamente ACEITE no REFINADO. Si está en el lado errado desde hace 30 años, minimice la comida frita.

PARA NIÑOS EN CRECIMIENTO - Alimentos hechos con leche de sésamo, simientes de melón dulce, soja, trigo, coco, almendras, cacahuets combinado con dátiles y miel, enriquecida con cardomomo, azafrán, "kewra", vainilla natural (baunilha), etc. Esto puede ser dado a recién nacidos también, de forma diluida, donde no haya leche materna disponible (vea "Recetas").

## DUDAS MUY COMUNES

¿Donde conseguimos nuestra Proteína, Calcio, Vitamina A, Vitamina B12, Hierro?

- Las Proteínas vienen en los aminoácidos, no podemos estar sin ellas. Todo lo que crece sobre la tierra tiene aminoácidos. ¿Donde buscan los animales sus aminoácidos?, ien los granos y las hojas! TODOS los granos, lentejas, TODOS los vegetales son ricos en proteínas.
- El Calcio, la Naturaleza lo tiene abundantemente, y de forma fácil de asimilar con fósforo y magnesio, en las proporciones ideales. Todos los vegetales de hojas verdes y nueces, especialmente sésamo y almendras tienen proteínas. También los bebés muy nuevos pueden recibir leche hecha de sésamo, coco, trigo, almendras, soja, si por alguna razón, la leche materna no está disponible.
- La Vitamina A, se encuentra en los vegetales con muchas hojas verdes y frutas naturalmente amarillas. Mangos, mamões, papayas, zanahorias, melocotones, todos son ricos en Vitamina A. Las hojas, flores y fruto de la planta "drumstick", sus hojas, flores y frutos, hojas de coentro, menta fresca, todas son riquísimas en Vitamina A.
- La Vitamina B12. Hay quien dice que esta Vitamina solamente nos viene de la fuente animal. Verdad. De los animales que residen en nuestro Tracto Intestinal. Las bacterias amigas, siempre que no las hayamos matado con antibióticos. Si las hemos matado, por favor, tomemos yogur casero libremente, pero nunca después de ponerse al sol, y Rejuvelac. Si estamos usando terapia natural y los antibióticos no son parte de nuestro régimen, no tenemos que preocuparnos. Nuestro cuerpo sabe como equilibrarse a sí mismo.
- El Hierro. Todos los vegetales con muchas hojas verdes están llenos de hierro, como las frutas secas, la mayor parte de las frutas (especialmente aquellas que se vuelven marrones cuando están expuestas después de pelarse o ser mordidas o cortadas). Que la leche, carne o huevos son esenciales para llenar nuestras necesidades es una historia



impuesta por los intereses comerciales. Una humilde taza de espinacas contiene mas hierro que 60 galones de leche. En los huevos, el hierro es casi inexistente.

### **¿COMO DEBEMOS COMER NUESTRO ALIMENTO?**

Nosotros debemos comer con consciencia. No solamente con la consciencia de lo que comemos sino consciencia aguda de cuanto debemos agradecer por nuestro alimento.

- Intente comer en silencio, comenzando por decir una pequeña oración de "agradecimiento" a Dios. Visualice cuantas centenas, si no millares de piezas de desuniones de coco tienen que reunirse para traer un plato de comida a nuestra mesa.
- Mastique la comida con propiedad -hay un dicho que recomienda "comer" los líquidos y "beber" los sólidos. Lo que quiere decir, zumos, etc., deben ser ingeridos lentamente y removidos dentro de la boca de modo que se combinen bien con la saliva y, entonces, tragarlos. Los sólidos, por otro lado, deben, primero, ser bien licuificados por la masticación y, entonces, bebidos. Gran parte de la digestión, especialmente de almidones, tiene lugar en la boca.
- Coma sin llenar todo el estómago. Deje el espacio suficiente para la "digestión" del alimento por los jugos gástricos.
- Cuando estén enfermos o "débiles", absténganse de comer totalmente o coman solamente frutas (las frutas son mejores que sus zumos pues podemos masticarlas) y beban solamente limonada fresca endulzada con miel. El cuerpo desprende energía durante la digestión, energía que necesitamos para recuperarnos y reaccionar.
- Por favor, note: Lo que expresamos en este capítulo es un PUNTO DE VISTA. Por favor, acepte estos consejos solamente si hablan a su sentido común -de lo contrario rechácelos-. Estas advertencias sobre alimentación no son un tratado de Terapia Natural. Son el comienzo de su desafío para afinarse con la Naturaleza. Su salud está en sus manos. Cuan lejos vayamos depende, enteramente, de nosotros. Nosotros también exhortamos a todos a entender su "Constitución Personal" (Prakuti). Por favor, mire "Lecturas recomendadas" y "La interacción de los Doshas". Una comprensión de los "Dhosas" resultará en perfecto "ajuste" para nuestras PROPIAS necesidades dietéticas.

"Una dieta Sathwic (pura, que promueve la salud) no significa, simplemente, el alimento que introducimos por nuestra boca sino el aire puro que respiramos, la visión pura que recibimos a través de los ojos, los sonidos puros para nuestros oídos y los objetos puros que tocamos, con pies y manos. Todo lo absorbemos a través de las puertas de los sentidos puede ser descrito como una dieta. Oír sonidos desarmónicos, ver imágenes poco constructivas, tocar objetos impuros no constituyen una dieta sathwic".

- BHAGAWAN SRI SATHYA SAI BABA

"La Maternidad es la más preciosa dádiva de Dios. Las madres son las generadoras de fortuna o desgracia de una Nación, porque moldean los tendones de su alma. Estos tendones son, entonces, enriquecidos por dos lecciones que ellas tienen que enseñar: El miedo del pecado y el amor a la virtud. Ambos están basados en la Fé en Dios, siendo, por esto, los motivadores internos de todo. Si quieren saber como es una Nación, estudien a las madres: ¿están ellas libres de miedo y ansiedad, están ellas llenas de amor en relación a todo, están ellas entrenadas en fortaleza y virtud?. Si queremos absorbernos en la gloria de una cultura, observemos a las madres, hilando en la rueca, alimentando, educando, enseñando y amando a sus bebés. Así como las madres, es el progreso de una Nación. Así como las madres, así la dulzura de una cultura".

- BHAGAWAN SRI SATHYA SAI BABA



## **CAMINO PARA LA ARMONIA II - ESTILO DE VIDA**

Nosotros somos conscientes de que muchos de los lectores de este texto pueden ya estar siguiendo la mayor parte de lo que se dice aquí. Sin embargo, como usuarios, el texto nos ayuda a tener a mano, directrices escritas que, si nos falta tiempo, podemos copiar y pasar adelante.

### **¿QUE ES EL ESTILO DE VIDA?**

El total de lo que hacemos (o no conseguimos hacer), desde el momento en que nos levantamos, hasta que nos vamos a dormir, día tras día, esto es el Estilo de Vida. Si, día tras día, vemos la televisión y leemos libros y revistas que alimentan nuestros deseos sensuales; si escuchamos música que solamente estimula las emociones básicas; si usamos nuestras manos para engancharnos en actividades que no son pacíficas y no ateistas; si llevamos perfumes creados para despertar nuestros deseos, podemos estar seguros de seguir en las causas negativas para nuestras vidas futuras, igualmente, además de dar causa a varias Dolencias aterradoras, en la vida presente.

Si nosotros hiciésemos lo que es nuestro deber de acuerdo con nuestra posición en la vida (como un marido, mujer, padre, hijo, hermano, empleado, etc.) estaremos envolviéndonos en adharma (acciones incorrectas) o "actos pecaminosos".

Comenzamos por listar lo que necesitamos cambiar de nuestro estilo de vida y porqué, seguido de aquello que debemos añadir a nuestra vida, de modo que haya un cambio cualitativo en nuestros propósitos, perspectivas, y consecuentemente en nuestro bienestar.

### **¿QUE DEBEMOS INTENTAR CAMBIAR EN NUESTRO ESTILO DE VIDA?**

Cambiar libros y revistas que ensucian la mente, televisión, música que excite los sentidos, decir que dijo, cotilleos, críticas, juzgar, perfumes, actividades "adharmicas" o incorrectas. Nuestro cuerpo y mente son alimentados, no solamente por lo que ingerimos por la boca sino por todo lo que llega a nosotros a través de nuestros sentidos orgánicos.

### **¿PORQUE DEBEMOS DEJAR LA TV y LECTURAS NO CONVENIENTES?**

Vamos a comenzar con aquello que recibimos a través de los ojos. Una gran cantidad de lo que vemos puede ser descrito como "involuntario", es decir, nosotros no tendríamos control sobre el hecho de ver. Lo que PODEMOS controlar es el asunto de discusión aquí. Es nuestra opción leer lo que leemos, es nuestra opción cambiar el canal de televisión; es nuestra opción pararnos y mirar los pósters de films.

Sathya Sai Baba llama a la televisión: "televisham" (televeneno). "Visham", en sânscrito, significa "veneno". ¿Entendemos lo que Baba está diciendo?. Él está diciendo que la TELEVISIÓN es VENENO.

La mayoría de las personas atribuye la condenación de Baba al impacto negativo de la programación sobre la mente. Esto es verdad, pero, solamente es la mitad del problema. De lo que la mayoría no está consciente es de que LA TELEVISIÓN EMITE RADIACIÓN REAL. Hay una creciente evidencia de que la radiación originada por la Televisión puede ser la causa de algunos tipos de ataques convulsivos en niños, de anemias, problemas de piel, problemas de comportamiento en niños, y, lo que es mas alarmante, defectos de nacimiento en bebés cuyas madres fueron expuestas a prolongada radiación de televisiones y monitores de ordenador (VDU's).

El impacto de la Televisión sobre la mente no puede ser subestimado. Todas las generaciones son víctimas de esta invasión que viene de los cielos, pero **el cambio está en nuestras**



**propias manos.** La basura, y este es el único nombre que podemos dar, ensucia la mente, corroe nuestros valores culturales y nos hace insensibles a la violencia y degradación moral. La violencia y la inmoralidad, hoy, se han convertido en normas aceptadas.

Hace 15 años, la televisión no desempeñaba un papel importante en nuestras vidas. Aunque mientras tanto, solamente una parte. Las relaciones interpersonales, dentro de las familias, están interrumpidas porque ninguno habla nada con nadie. La Caja Idiota es la prioridad. Nuestro alimento es comido delante de la televisión y las conversaciones se desarrollan alrededor de la novela del día anterior!

Intente cambiar el veneno de su vida. Deslígrese de la televisión. Hágala de lado (o, al menos reduzca su participación a las noticias solamente). Entonces observe la diferencia!

Vamos a hablar sobre libros. Ellos pueden proveer la mejor Satsang (compañía de lo que es bueno y sagrado) y, también la peor compañía -todo depende de los libros y revistas. Aquellos de entre nosotros, que ya dejaron de leer esta "literatura amarilla" (historias de amor, revistas de cotilleos, etc.), por favor, no guarden este almacén de inutilidades en sus estanterías.

Tampoco los dé de regalo o los venda. ¡QUÉMELOS!, y nadie será de nuevo, invitado a leerlos.

### **¿POR QUÉ DEBEMOS CAMBIAR LA MÚSICA RUÍN y SENSUAL, HABLADURÍAS y CRÍTICAS?**

Nuestros sentidos de audición, olfato, tacto y gusto, pueden, de la misma forma, volverse portales para que la basura entre en nuestros cuerpos. Habladurías, críticas, música sensual, no irán, obviamente, a caer en la categoría de "buen alimento" para la mente y el cuerpo. La música, se dice, es el alimento para el alma, pero, para alcanzar este objetivo sublime, ella debe elevar, conduciéndonos a niveles mas altos de conciencia.

### **PORQUE DEBEMOS CAMBIAR PERFUMES QUE INCITAN A LOS SENTIDOS, ETC.**

Pocas personas perciben cuán poderoso es nuestro sentido del olfato. La memoria grabada de los "olores" es como un vínculo computerizado y, frecuentemente, una fragancia que llega a nosotros tendrá un retorno integral a una escena que nunca imaginamos estuviere, también, viva en nosotros. No es posible controlar los olores y fragancias que nos lleguen, ya sea por el aire, o por otras personas, pero nosotros PODEMOS controlar el tipo de fragancia que nosotros llevamos. La mayoría de los perfumes están hechos con el único propósito de excitar nuestros sentidos AMÉN DE QUE los perfumes son conocidos por causar ataques de perfil epileptiforme, en niños, ataques de asma, rinitis alérgica, dolores de cabeza, náuseas y un sin fin de síntomas. ¿Será que nos gusta causar estos problemas en niños inocentes que nos encontramos, en nuestro día a día?

### **POR QUE DEBEMOS CAMBIAR LAS ACTITUDES INCORRECTAS, ADHARMICAS.**

El Tacto incluye todas las actividades en que nuestras manos se enganchan. Cualquier actividad contraria al orden Divino (léase actividades contra CUALQUIERA que vaya a robarnos nuestro estado ideal de equilibrio, o salud, o armonía futura.



## ¿QUE DEBE SER AÑADIDO A NUESTRO ESTILO DE VIDA?

AÑADAMOS	Libros y periódicos, buenos y elevados.
	Música noble, clásica y devocional - vocal o instrumental.
	Satsang (Enseñanzas) de sabios que enseñen los valores eternos de la verdad, rectitud, paz, amor, no violencia, compasión, tolerancia, armonía, que eleven la educación de la fraternidad entre los hombres.
	Servicio desinteresado, Maanava seva is Madhava Seva (el servicio al prójimo es servicio a Dios), que resulta en purificación.
	Ejercicio moderado - una secuencia simple de Surya Namaskara o Saludo al Sol, es un buen comienzo (El libro "Autoperfección con Hatha Yoga, del prof. Hermógenes, también devoto de Sathya Sai Baba, en las páginas 87/88, trae una descripción pormenorizada de esta secuencia).
	Respiración profunda, teniendo cuidado en guardar la misma relación entre "inspiración" y "expiración".

## LA ÚLTIMA PALABRA

Después del inicio de esta nota, en la sección titulada "Introducción", nosotros hablamos sobre los pobres que sufren de Dolencias de "privación" y de los ricos que sufren dolencias de la "abundancia" o "exceso". La verdadera armonía reinará en este nuestro mundo cuando "los que tienen" comiencen a mirar hacia "los que no tienen" como hermanos y hermanas. Si solamente el 10% de los ricos decidiesen alterar su estilo de vida y patrón de alimentación de forma que no enfermen, nosotros estamos seguros de que recursos suficientes pueden ser generados para erradicar, completamente, las Dolencias que se originan por la privación, en todo el mundo.

## ¡Algo para pensar!

Cada uno de nosotros puede comenzar, en nuestra propia círculo, a tomar cuenta de una o dos personas dentro de la clase menos privilegiada, en nuestras propias casas. No hay ninguna razón para que haya hambre, privación y enfermedad. Nosotros solamente necesitamos cambiar nuestra consciencia de nuestra propia vida estrecha y vernos como una parte pequeña del magnífico "Todo".

"Practique el silencio. Porque la voz de Dios puede ser oída en la región del corazón solamente cuando la lengua está inerte... El silencio es la voz del buscador espiritual. El discurso suave y dulce es la expresión del amor genuino. El odio remolca, el miedo grita atiplado, la vanidad trompetea, pero el amor canta canciones de acunar, consuela y es bálsamo.

- BHAGAWAN SRI SATHYA SAI BABA

"Sin dar oído a mentiras patentes, nacidas de la malicia y de la ambición, Yo aconsejaría que formasen una satsang, donde ustedes se reúnen. Para cambiar verdades y palabras virtuosas, al estudiar los libros sagrados y hablar sobre la gloria de Dios. ¿Por que desperdiciar tiempo en escándalos y criticas o comportamiento de otros?. Cultivar la envidia, la malicia, el odio y rabia contra los otros es un pasatiempo malo, que se vuelve contra nosotros mismos. En cada uno hay la misma luz divina residente. Así, maldecir en la vecindad es equivalente a ser maldecido en relación a la Divinidad.

- BHAGAWAN SRI SATHYA SAI BABA



## **FRUTAS, EL ALIMENTO MARAVILLOSO Y COMO LO COMEMOS ERRADAMENTE.**

Hay varios argumentos sobre el hombre como ser herbívoro (vegetariano), carnívoro u Omnívoro (que puede comer ambos). De hecho, hay evidencias enormes para sugerir que iel hombre es frutívoro!, es posible vivir solamente con una combinación de frutas y granos, y nunca sufrir de malnutrición. Mejor, iprobablemente viviríamos "rosados" de tanta salud!. Sin embargo, las frutas, como hoy son ingeridas por la mayor parte de las personas, pueden, positivamente ser dañinas.

La mayor parte de las personas come frutas:

- (a) Después de las principales comida,
- (b) Combinadas con derivados de la leche en la sobremesa,
- (c) Cocida o asada.

Esto no es acertado.

**Las frutas deben ser comidas con el estómago vacío. Las frutas nunca deben ser combinadas con leche o granos. Las frutas deben ser comidas crudas.**

¿Porqué?. Esto queda claro cuando nosotros comprendemos como las frutas son digeridas por el cuerpo.

Después de ser bien masticadas, las frutas entran en el estómago por un corto período (15 a 20 minutos para la mayoría, media hora para las bananas), y entonces, prosiguen hacia los intestinos donde son digeridas con la utilización de sus propias encimas. Si son comidas como postre, permanecen en el estómago sobre los alimentos ingeridos antes y fermentan porque no consiguen un paso para descender a los intestinos. No solamente se vuelven completamente inútiles las frutas, sino que pueden volverse causa de acidez, indigestión, gases, retortijones intestinales, estreñimiento y otras dolencias.

Por esta misma razón no pueden ser combinadas con ningún otro alimento. Estos, necesitan permanecer en el estómago por varias horas para la digestión.

Cocinar la fruta destruye sus encimas y las transforma en fardos para el cuerpo.

De hecho, la acidez, el cólico, la indigestión y el estreñimiento pueden ser ayudados, sustancialmente, comiendo frutas, al menos media hora antes de las comidas. Sufridores crónicos de estos problemas deben abstenerse de comer ningún pan, en el café de la mañana. Ellos deben comer solamente frutas frescas.

Cuando nos estemos "muriendo de hambre" las frutas son la mejor apuesta. Ellas nos abastecen de energía rápida y eficientemente, sin usar las reservas del cuerpo (otros alimentos usan la energía en grandes cantidades, en el proceso de digestión).



"Usted se sienta en meditación por 10 minutos, después de la Sesión de Bhajans. Hasta aquí, todo bien. Pero déjeme preguntarle, cuando se levanta, después de los primeros 10 minutos, y se mueve, ¿usted ve a las otras personas como dotados por la Divinidad?. Si no, su Meditación es una pérdida de tiempo. ¿Usted ama mas, habla menos, sirve a los otros mas íntegramente?. Estas son las señales de que aprovechó la Meditación. Su progreso debe ser autenticado por su carácter y actitud. La meditación debe cambiar su actitud en relación a las personas y cosas, lo contrario es una broma. Igual una voluntad de piedra irá, a través de la acción de la lluvia y del sol, calor y frío, para desintegrarse en barro y volverse alimento para un árbol. Igual el mas duro corazón puede ser amansado de tal forma que lo Divino pueda brotar allí".

- BHAGAWAN SRI SATHYA SAI BABA

"La devoción no es un uniforme para ponerse y quitarse, en una determinada hora del día. Transforme cada pensamiento en una flor, merecedora de estar segura en Sus Manos; Transforme cada acción en una fruta, llena del mas dulce zumo de Amor, en algo propio para ser colocado en Sus Manos; transforme cada lágrima santa y pura, en algo listo para lavar Sus Pies".

- BHAGAWAN SRI SATHYA SAI BABA