

Mensaje 282

París, Francia, 4 de julio del 2014

Perfumes de la ausencia de ego, del silencio; no de los afanes ego-excéntricos de la psique separativa

1. La dimensión del espacio, de la “ausencia de pensamientos” en el ser interior, impacta poderosamente sobre el cerebro límbico. Esta es la parte de nuestro cerebro donde se generan las emociones más básicas originando el huir de “lo-que-es” para enredarnos en “lo-que-debería-ser”. Delante del cerebro límbico hay una estructura de forma almendrada llamada “amígdala” —tercer ojo o *kustastha* en nuestro lenguaje—. La Consciencia meditativa o no selectiva de “lo-que-es” mantiene la amígdala saludable sin permitir que el cerebro límbico libere hormonas del estrés como la adrenalina y el cortisol. Estas son secreciones generadoras del miedo y la ansiedad que fortalecen la falsa fragmentación “yo” y destruyen la paz de “ser” desarrollando simultáneamente la persecución del “llegar a”. Las secreciones convierten el instinto natural vital de supervivencia en un ostensible temor de inseguridad mental, y las percepciones sensoriales naturales de la vida en la repugnante sensualidad del complejo mente-ego. ¿Cuándo tomó la humanidad un rumbo equivocado abandonando “la espontánea claridad de ser” activando la ignorancia del “llegar a”? ¡Entonces dieron comienzo los saqueos y las esclavitudes y su terrible cultura de matar y ser matado! ¡Y también comenzó a toda marcha la hipocresía del hablar de paz mientras uno, al mismo tiempo, se prepara para la guerra! Todas las guerras son la exageración final del fenómeno del “llegar a”. Todos los sistemas de creencias y ateísmos de las mal llamadas “religiones” son la culminación de la vulgaridad de la carga y la esclavitud del “llegar a”. Una verdadera vida religiosa no se complace en el “llegar a” psicológico, contaminador de la pureza de la conciencia humana. El “llegar a” genera las extremadamente tóxicas hormonas del estrés las cuales permanecen en el cuerpo varios días después de ser producidas. El Kriya Yoga permite que nuestra amígdala pueda evaluar calmada y sosegadamente las situaciones de “lo-que-es” sin que se genere la tensión de “lo-que-debería-ser” o “lo-que-podría-ser”, al impedir la innecesaria liberación de tóxicos químicos en nuestro cuerpo. ¡Qué mediante el *swadhyaya*, *tapas* e *Ishwara-pranidham* del santo Kriya Yoga pueda la cualidad vital de la vida ser en el “ahora”! ¡Vivir en el pasado y el futuro es la causa fundamental de nuestro sufrimiento!

2. El estrés no es sólo una condición emocional. Vierte todas esas potentes toxinas en nuestro torrente sanguíneo teniendo también efectos físicos muy negativos. El estrés hará enfermar físicamente nuestro cuerpo para, finalmente, acabar con él. El estrés nos hunde físicamente mediante la presión arterial alta. Y cuando eso sucede ¡dejamos de ejercitarnos y comemos más! Entramos entonces en un círculo vicioso para, en última instancia, acabar sufriendo derrames cerebrales o enfermedades del corazón.

El Kriya Yoga ha demostrado ser extremadamente eficaz en la reversión de este ciclo. Los médicos de todo el mundo se sorprenden cada vez que comprueban que la presión sanguínea en este cuerpo de Shibendu se mantiene en 80-120, a pesar de la agitación de los viajes y los maratones de enseñanzas. ¡El maestro está, de alguna manera, “ausente”, a pesar de que la enseñanza verse sobre un misterioso “esplendor” —¡el “Maharaj” de una canción de Tagore!—, que, quizá, trascienda toda enseñanza! ¡La “enseñanza” es, en realidad, divino gozo y, al mismo tiempo, una broma!

Cuando tengas la presión alta, prueba con el Kriya Yoga. En lugar de poner tu confianza en una píldora elaborada por una gigantesca compañía farmacéutica, por favor, ¡comprométete con unas mini vacaciones de 40 minutos diarios de práctica del Kriya! Sin duda tendrás así más posibilidades de vivir más tiempo en este planeta con menos problemas mentales y físicos. El Kriya Yoga ayuda a aumentar nuestro flujo sanguíneo y nuestros jugos digestivos manteniendo bajas, simultáneamente, nuestra respiración y frecuencia cardíaca.

3. Sobre la dieta en el Kriya Yoga, reflexionemos sobre la siguiente cita de Albert Einstein: “Nada beneficiará tanto la salud humana e incrementará las posibilidades de supervivencia de la vida en la Tierra, como la evolución hacia una dieta vegetariana”.

Come con plena atención, sin distraerte con conversaciones y pensamientos, con teléfonos o con las banalidades de la televisión o Internet.

¡Gloria al Kriya Yoga!