

Mensaje 283

París, 5 de julio del 2014

Epílogo al mensaje 282

En diversas charlas de pre-iniciación suele plantearse esta pregunta: “¿Cómo puedo verme libre de mis condicionamientos?”. Y la respuesta suele ser que la cuestión a plantearnos no es cómo, sino cuándo. Porque “cómo” sólo tiene sentido cuando sujeto y objeto son diferentes. Preguntas del tipo: “¿Cómo he de conducir un coche?” pueden ser contestadas y enseñadas, pero cuando sujeto y objeto son lo mismo, no tienen sentido. Por lo tanto, la cuestión no es que “yo” tenga un condicionamiento, sino que este fenómeno “yo” es, en sí mismo, el condicionamiento, de manera que la pregunta: “¿Cómo puedo liberarme de mis condicionamientos?” carece de sentido.

Pero el mensaje 282 indica que hay un “cómo”. El mecanismo de abandonar un condicionamiento —o, por lo menos, liberarnos de su yugo y las tensiones resultantes— es realizando *kriyas*, los cuales ayudan a impedir el vertido de las secreciones tóxicas incrementadoras del estrés de la amígdala. Lo importante aquí es que los *kriyas* son realizados por una parte del cuerpo que opera verdaderamente sobre la amígdala, y esto funciona, de la misma manera que podemos rascarnos la cabeza con las manos. Aquí, la mente no está tratando de operar sobre sí misma.

Un joven *kriyaban* de Varanasi, en la energía de comprensión, compartía la información que figura a continuación casi al mismo tiempo que se estaba escribiendo el mensaje 283. Y ahora lo compartimos con todos.

“Hay un programa de televisión en el canal National Geographic llamado “Brain Games” () en el cual se pone de relieve cómo nuestros cerebros están condicionados y cómo, muchas veces, este condicionamiento es una de las causas de nuestros mal llamados “problemas”. Uno de esos programas se centró en nuestra percepción del tiempo y durante la lectura de los mensajes del Gurú sobre los condicionamientos humanos, este cuerpo quiso compartir la información recibida a través de dicho programa.*

Cualquier cosa que perciben nuestros sentidos es enviada primero al cerebro, el cual procesa dicha entrada antes de devolver una respuesta. A pesar de que creemos que todo lo percibimos de forma instantánea, en realidad hay un retraso de una décima de segundo entre su registro y la respuesta consiguiente. Para compensarlo, el cerebro constantemente hace predicciones sobre lo que es probable que ocurra una décima de segundo más tarde. Dicho lapso de tiempo puede parecer insignificante en circunstancias normales, pero para un piloto de combate volando a una velocidad supersónica de 1000 Km/h este retraso puede significar la separación entre la vida y la muerte. Por tanto, esta capacidad predictiva es esencial para la supervivencia. De ahí que el cerebro esté tremendamente adaptado y condicionado para hacer frente a “lo-que-debería-ser”. Este condicionamiento es correcto para las cuestiones técnicas, pero cuando se adentra en el campo psicológico empiezan a surgir todos los problemas enumerados por el Gurú en los mensajes.

El cerebro consume el 40% del volumen total de oxígeno utilizado por el cuerpo al respirar, siendo este el mayor consumo realizado por cualquier órgano corporal. Sin embargo, incluso así el cerebro es incapaz de funcionar a pleno rendimiento. Para utilizar el oxígeno disponible en la forma más económica el cerebro se reajusta a ciertas situaciones que se repiten con frecuencia con el fin de eludir ese consumo de energía cerebral. De esta manera el cerebro utiliza este ajuste como una técnica de conservación de energía.

Si somos conscientes de nuestros condicionamientos, en lugar de ser condicionados por ellos, podemos comprender cuándo son necesarios y cuándo no. Este es el fenómeno swadhyaya en un cuerpo humano. Por ejemplo, si estamos absortos en pensar en “lo-que-debería-ser” cuando no deberíamos estarlo, entonces perdemos capacidad de procesamiento cerebral. Del mismo modo que cerramos las aplicaciones innecesarias

para aliviar el trabajo del procesador de un ordenador, así el cerebro, siendo consciente de las aplicaciones inútiles, se apaga automáticamente para poder responder a asuntos presentes más importantes. Ese cerebro vive respondiendo adecuadamente y esto sucede con el Kriya Yoga.

También, debido a que el consumo de oxígeno por el cerebro determina la actividad cerebral, a través del pranayama el cuerpo es, de alguna manera, capaz de incrementar eficientemente el contenido de oxígeno en la sangre así como la eliminación del exceso de dióxido de carbono. Esto ayuda al cerebro a funcionar con una capacidad superior resultando en un enfoque holístico de la vida cotidiana. En lugar de los reflejos condicionados, dicho cerebro puede responder adecuadamente a los desafíos que se presentan a cada momento. Tal vez por eso, los kriyabanes ven muy reducidas sus actividades separativas tras un adecuado pranayama. Por esto son tan vitales los kriyas.

Es también de vital importancia comer de manera saludable absteniéndonos de hábitos como el fumar, para poder desplegar así una vida holística con las adecuadas y apropiadas respuestas en lugar de sumergirnos en las inadecuadas reacciones acondicionadas”.

¡Gloria al Kriya, gloria a los kriyabanes!

** N. del T. Juegos o trucos mentales.*