

## Mensaje 355

Washington D.C. (EE. UU.), jueves (Gurudvar), 30 de agosto del 2018

### Una maravillosa confirmación de la sabiduría del Kriya

El proceso-Gurú quedó encantado y su rostro resplandecía de alegría cuando el lunes 27 de agosto por la mañana leyó un breve artículo en la primera página del conocido periódico estadounidense Washington Post:

*“Mantenerse sobrio: para minimizar los riesgos hacia la salud, la cantidad óptima de alcohol que alguien debería consumir es cero ...”*

¡NINGUNA!

En el artículo —“*Un estudio sobre el alcohol descubre que no beber es lo mejor*”— Joel Achenback describe la “*sorprendente conclusión de un masivo estudio realizado conjuntamente por 512 investigadores de 243 instituciones*”. El estudio incluía 195 países y territorios entre 1990 y 2016 y tenía como objetivo identificar cómo el alcohol “*afecta el riesgo de sufrir 23 problemas de salud*”.

La conclusión principal del estudio es: “*La gente ya no debería pensar que beber alcohol una o dos veces al día es bueno. Lo mejor es no beber en absoluto*”.

Estos son algunas de las conclusiones del artículo:

- 2 mil millones de personas en todo el mundo beben alcohol.
- En 2016 murieron en todo el mundo 2,8 millones de personas por causas relacionadas con el alcohol.
- El alcohol es el principal factor de riesgo en los problemas de salud que afectan a las personas de entre 15 y 49 años.
- Cualquier beneficio previamente identificado se ve enormemente empequeñecido por los riesgos para la salud que incluyen: cáncer de mama, cáncer de laringe, accidente cerebrovascular, cirrosis, tuberculosis y violencia entre individuos.
- La generalización de que el alcohol es beneficioso en cantidades limitadas no tiene en cuenta factores individuales de riesgo, conocidos o desconocidos.
- En realidad el estudio consideró tamaños de bebidas más pequeños que los normalmente solicitados y servidos en bares. Por lo tanto, las conclusiones son discretamente conservadoras y en consecuencia el riesgo real es aún mayor
- La clase de alcohol no tiene importancia alguna.

Guruji ha conocido a innumerables devotos pertenecientes a culturas en las que se cree que el alcohol es inofensivo usado con moderación. Algunas de esas personas afirman que el alcohol es incluso beneficioso. ¿Puedes ver cuán fácilmente adoptamos una creencia simplemente porque nos conviene? Esencialmente aceptamos que tomar pequeñas cantidades de veneno en nuestros cuerpos no es dañino, sino incluso beneficioso. Sin embargo, en el fondo de nuestros corazones, está claro que tomar cualquier veneno es desaconsejable.

¡Nuestra mente, el parásito, el virus, está ayudando una vez más a acabar con la Vida! Al igual que el que diabético come caramelos para sentirse momentáneamente “mejor” nosotros estamos dispuestos a consumir algo por “placer” o para “relajarnos” sabiendo que es dañino. En este caso, lo consumido se convierte en el consumidor. Es decir, uno resulta corrompido por la mente. La mente nos convencerá de que confiamos en

alguna indeterminada estadística para, como co-conspirador nuestro, susurrarnos al oído: “Está bien; otros lo están haciendo, así que también podemos hacerlo”. No te cortes”.

Recordamos ahora dos acontecimientos en la vida de Lahiri Mahasaya:

1. Shyama Charan Lahiri —Lahiri Mahasaya— solía entrar en trance —el espontáneo estado meditativo— en su camino hacia el cercano Ganges donde se bañaba después de completar por la mañana su práctica de Kriya. Ascéticos, *pandits* y transeúntes solían criticar a Lahiri-ji chismorreando entre ellos e incluso diciendo que estaba borracho.

Una vez, unos *pandits* —eruditos del sánscrito— le preguntaron sobre su *Ishta Devata* —deidad hindú favorita—. Él sonrió y les dijo: “Serenidad. Quietud”. Ellos se quedaron perplejos y le replicaron que no existía un dios con aquel nombre. Él, sonriendo, saludó a los eruditos sánscritos y se fue del lugar.

2. Un devoto iba regularmente a visitar a Lahiri Mahasaya postrándose a sus pies para pedirle bendiciones. En esos días era común usar estiércol de vaca — boñigas secas de vaca— como combustible para encender el fuego y cocinar, etc. La esposa de Lahiri Mahasaya, Kashimoni Devi, solía darle un tazón de bronce para trajera algunas boñigas al volver a casa.

Un día ese devoto estaba esperando su regreso para ofrecer un cuenco de *khir* —arroz con leche— a su Gurú. Lahiri Mahasaya le dijo: “Por favor, vierte el contenido de tu tazón en el mío y guarda el tuyo”.

Evidentemente el devoto se sorprendió sabiendo que su regalo se arruinaría si lo vertía en un cuenco lleno de estiércol de vaca. “Guruji, por favor toma mi tazón. Está limpio.”

Lahiri Mahasaya le respondió: “¡No! ¡Sírvelo en mi plato! De lo contrario, no lo aceptaré”. Perplejo, el devoto cogió el cuenco de su gurú y le quitó el estiércol de vaca. Luego procedió a limpiar el cuenco hasta la perfección. Entonces vertió el *khir* en el cuenco de su gurú.

Lahiri Mahasaya sonriendo le dijo: “¿Entendiste el mensaje? Debes limpiar tu ser interior comprendiendo y practicando el Kriya Yoga. Sólo entonces las bendiciones del proceso-Gurú serán beneficiosas para el proceso-discípulo”.

La respuesta fue tan profunda, tan impactante y tan llena de amor que el devoto cayó a los pies de su gurú llorando de gratitud por aquella lección.

**¡Gloria a beber agua!**