

Mensaje 423

París, 10 de mayo del 2021

A continuación se presenta como mensaje la adecuada respuesta de un discípulo del Kriya Yoga a un colega y amigo suyo ya fallecido. Ese amigo le escribió profundamente deprimido debido a la grave situación generada por el virus COVID-19, causante también de la muerte de ese cercano amigo.

La mayoría de nuestras enfermedades son psicósomáticas, es decir, se originan en nuestras mentes. La mente controla nuestro cuerpo. No lo entendemos así ya que no sabemos mucho sobre la mente. La ciencia médica aún no sabe, excepto suministrando algunos sedantes, cómo cuidar y controlar la mente.

La mente es la fuente de todos nuestros pensamientos, los cuales, a su vez, dirigen todas nuestras acciones. Básicamente, hay dos tipos de pensamientos: los positivos —a favor de la vida, como el amor, la compasión, la comprensión— y los negativos —contrarios a la vida, como el miedo, la ira, los celos—. En tanto que los primeros ayudan al crecimiento y al desarrollo del ser humano en el sentido verdadero, sabemos ahora que los segundos se encuentran en la raíz de todos nuestros males en este planeta, desde el simple y común resfriado, hasta los mortales infartos, ictus, cánceres, y la pobreza, la explotación, la violencia y todos los sufrimientos mentales.

Un estudio del John Hopkins, un estudio del Whitehall de Londres y un estudio escandinavo sobre los hombres que han sufrido infartos han señalado que la ansiedad, la frustración, la hostilidad y la depresión desempeñan un importante papel en su generación. De manera similar, se ha descubierto que la depresión, con o sin tratamiento, es el factor más peligroso en relación al desarrollo del cáncer, y la ira, la principal causa de los accidentes cerebrovasculares.

Las negatividades de la mente pueden controlarse en gran medida practicando un *pranayama* adecuado. Un correcto *pranayama* fomenta dos básicos cambios en nuestro sistema. En primer lugar, reduce el ritmo respiratorio. Esto, mejora la oxigenación de los tejidos, reduce la frecuencia cardíaca, disminuye la presión arterial y la presión en la arteria pulmonar que transfiere la sangre del corazón a los pulmones. El segundo cambio se produce en el volumen de tejido pulmonar disponible en los pulmones para el intercambio. Cuando uno inspira, el diafragma desciende empujando la pared abdominal hacia adelante. Así pulmones oxigenan la sangre en mayor medida que con una respiración poco profunda. Realizar esta práctica dos veces al día, durante 20 minutos, supone una total diferencia en nuestro bienestar al calmar los nervios, eliminar el estrés del cuerpo y reducir los pensamientos negativos. La respiración superficial provoca que uno se sienta fácilmente cansado. La inadecuada oxigenación del cerebro, sumado a lo anterior, conduce a la perpetuación de los pensamientos negativos.

La mente no puede ser forzada a desarrollar una actitud correcta, pero puede ser controlada indirectamente a mantenerse calmada y en armonía mediante ejercicios de respiración profunda —*pranayama*— y siguiendo algunas simples reglas. El hombre desea ser feliz, y si haces feliz a los demás obtienes lo mismo a cambio. La biología molecular nos enseña que el mero pensamiento de ayudar a otros desinteresadamente provoca favorables cambios en las células del sistema inmunológico previniendo enfermedades. Rezar por los demás también ayuda a ver la vida desde una mejor perspectiva. De esta manera podemos evitar que la ansiedad y la depresión —la mayor epidemia actual— nos dominen.

La necesidad de limpiar la mente es, probablemente, mayor que la de limpiar el cuerpo, ya que la mente es el origen de todas las enfermedades. Los pensamientos negativos son porquería mental que necesita ser limpiada. El veneno mental es eliminado reemplazando los pensamientos negativos con otros positivos. Esto puede conseguirse a través de la práctica de un adecuado *pranayama* y con otras prácticas del Kriya Yoga.

El Kriya Yoga es, en realidad, la ciencia del ser interior. Es el más profundo proceso espiritual de India. A través del Kriya Yoga es posible disolver sin esfuerzo el “yo” o ego del ser humano y con ello terminar con contaminaciones mentales tales como el miedo, la codicia, la ansiedad, la arrogancia, la envidia, la tensión, la agitación, etc., Así, los seres humanos permanecen en el estado de paz, felicidad y verdad de “lo que es” liberándose, él o ella, del dolor y del sufrimiento.

¡Gloria a una adecuada respuesta!