

Mensaje 455

París, 11 de octubre de 2022

Excelente expresión de la Energía de Comprensión y de la capacidad de comunicación del Sr. Gopi Menon, de forma completa y sin concesiones de ninguna clase.

Es mi (Shibendu lahiri) privilegio y alegría compartir este excelente mensaje 455 con todos aquellos que son conocedores del arte de escuchar con plena atención.

Querida Deborahji:

Baba (Guruji / Shibenduji) me pidió que contestara a tu correo. Mi nombre es Gopi y soy uno de tus discípulos.

En primer lugar, respondiendo a tu pregunta, puesto que el *Satsang* es solo una vez a la semana, si deseas participar en vivo, ese día puedes ajustar el tiempo de tu práctica de Kriya o bien ver el video luego. Cada domingo, Sergey Eremin, de Rusia, sube los *satsangs* a Plex. Puedes pedirle el enlace. Su dirección de correo electrónico es: eremin@outlook.com.

Si asististe al *Satsang* de ayer (9 de octubre de 2022), tal vez hayas escuchado a Baba decir que el *swadhyaya* (el conocimiento del modo de operar de la propia mente de uno con todas sus enfermedades y perversiones) conduce, primero, a liberarte de la mente y sus condicionamientos, y que luego las prácticas de *Kriya* consolidan la comprensión surge de forma natural. Aunque esa comprensión no surge espontáneamente al principio, la práctica de los *kriyas* unida al *swadhyaya* ayuda, finalmente, a eliminar el control que los condicionamientos tienen sobre ti, que es lo que realmente te impide ver Lo que-es.

Por el lado contrario es importante que sepas que practicar los *kriyas* sin el *swadhyaya* sobre el cuerpo, no es solo ineficaz, sino que realmente puede reforzar tus esquemas y condicionamientos mentales.

Tus visiones en las que Baba está conduciendo coches, etc. son producto de tus propios condicionamientos en tu cuerpo. Quizás practiques los *kriyas* sin que haya *swadhyaya*. El *swadhyaya* es algo que sucede en el propio cuerpo y, a diferencia de la práctica, no es posible enseñarle a nadie el proceso de *swadhyaya*. Por eso, la sugerencia es que leas los mensajes periódicamente pues hacerlo puede ayudar a encender el proceso de *swadhyaya* en aquellos cuerpos en los que no se da manera fácil y natural. Y, si bien no es posible enseñar cómo puede surgir el *swadhyaya*, sí es posible sugerir lo siguiente relativo a la lectura de los mensajes:

1. Es aconsejable leer los mensajes después de practicar los *kriyas* básicos: el *Pranayama*, el *Talabya Kriya*, el *Nabhi Kriya*, y el *Mahamudra*, para, a continuación, sentarse en la postura de meditación y realizar el *Niravalamba Dhyana* o el *Ajapajapa*. Lo mejor es hacer todo esto diariamente; si no, al menos practicar el *pranayama* a diario. Después de los *kriyas* básicos, los pensamientos de uno se aquietan y de ahí que la probabilidad de que la Energía de Comprensión de los mensajes te golpee a medida que los lees, es más elevada.

2. Presta atención a las palabras y después de cada párrafo, detente y reflexiona sobre lo leído. Baba utiliza a menudo algunas expresiones específicas de forma regular y repetida, como por ejemplo: “dominio de la mente”, “corredor de opuestos”, “procesos de *radha* y *dhara*”, etc. A menudo esas o similares palabras son omitidas o ignoradas por los ojos porque la mente dice: “¡Oh, ya he oído eso antes!” Si reflexionas sobre esas mismas palabras te sorprenderás de cómo su auténtico significado es revelado sin esfuerzo.

Ese es el comienzo del *swadhyaya*. A su debido tiempo descubrirás que este surge de forma natural y sin esfuerzo en tu cuerpo. Aquí, “esfuerzo” se refiere al esfuerzo del complejo mente-ego

comparándolo todo con aquello que ha experimentado anteriormente; es el esfuerzo por juzgar si encaja con “tus” condicionamientos egoicos o mentales, etc. *Swadhyaya* es eliminar el “yo”, no seguir al “yo”.

Una vez que *swadhyaya* surja en tu cuerpo, los destellos de comprensión empiezan a darse espontáneamente y el proceso de limpieza de la práctica del *Kriya* se vuelve efectivo. Como te deben de haber explicado, los diversos *Kriyas* están dirigidos a aquietar la mente. La eliminación de los esquemas mentales, tanto burdos como sutiles, conduce a la conciencia holística denominada en sánscrito, *Ishwara Pranidhan*.

La práctica del primer grupo de *kriyas* unido al *swadhyaya*, es condición necesaria y suficiente para la Energía de Comprensión surja. Esta es la base.

Mucho amor, hermana.

¡Jai Guru!

Gopi