

Mensaje 459

Paris, 21 de octubre de 2022

La prisa es mente; la prisa es preocupación.

Querido amigo:

De tus preguntas se deduce que estas en los *kriyas* superiores, pero tristemente he de decirte que no has entendido ninguno de los *kriyas* básicos del primer grupo. La respiración en el *Nabhi Kriya* y en el *Mahamudra* es normales, pero tú hablas de respirar en ellos internalizándola. Si los *kriyas* de la primera etapa no se realizan correctamente, ¿cómo vas a beneficiarte de ellos? El *Amantrak* y el *Samantrak* son realizados después de practicar el *Nabhi Kriya*, pero si no has entendido el *Nabhi Kriya*, ¿cómo vas a practicar el *Amantrak* y el *Samantrak*?

Has dicho, y con razón, que no podemos controlar nuestra mente por la mente o con prácticas relacionadas con la mente. Podemos controlar nuestra mente controlando nuestra respiración. La respiración es controlada por el *pranayama*. Todos los demás *kriyas* san de realizarse respirando normalmente. Tu suposición de que se debe de mantener un *pranayama* internalizado en todos los *kriyas* es incorrecta.

En tus preguntas y suposiciones se refleja una burda confusión. Por lo tanto, lee lo que viene a continuación para clarificar tus confusiones. Todo esto es enseñado durante la primera iniciación y es repetido aquí porque has de entenderlo claramente antes de continuar.

Una y otra vez el Gurú repite que la mente no puede ser controlada directamente por la mente, pero sabemos que hay una relación directa entre nuestra respiración y la agitación mental. Cuando se está agitado y se tiene un exceso de pensamientos en el cuerpo, nuestra respiración se acelera y viceversa. Así, por ejemplo, cuando estamos aquietados (como en el sueño profundo sin sueños) nuestra respiración se ralentiza. De modo que podemos controlar nuestra mente indirectamente controlando nuestra respiración a través del *pranayama*. Al mismo tiempo practicamos otros *kriyas* que ayudan a aquietar la mente de forma natural. Así pues, todos los *kriyas* actúan aquietando la mente.

Considera ahora estas dos cosas que el Gurú menciona a menudo:

1. La meditación es la eliminación del “yo” y no, el dictado del “yo”.
2. Los *kriyas* están diseñados para que la meditación pueda surgir.

Aquí, Gurú está diciendo que cuando el “yo” o el “mi” es quien actúa, no hay ni meditación ni uno se ve libre de la mente; es decir: el estado de “ausencia de mente” es entonces inexistente. Esto significa que no podemos acceder al estado de “ausencia de mente” (el estado en que uno está totalmente libre de la mente) apoyándonos en la mente o en las practicas relacionadas con la mente, porque en tanto la mente esté operativa haciendo algo, no se es libre del “yo” o de la mente.

Los *kriyas* son realizados con la ayuda de la mente buscando minimizar el dominio de la mente sobre el cuerpo permitiendo que el cuerpo sea accesible a que surja la meditación. El Gurú también dice que el cuerpo es la mente burda y la mente, el cuerpo sutil. Por eso los *kriyas* no pueden ser practicados sin la ayuda de la mente. Usamos la mente como escalera para alcanzar el techo de la “ausencia de mente”, pero cuando alcanzamos el techo, dejamos la escalera atrás. No podemos apegarnos a la escalera y permanecer simultáneamente en el techo. Así pues, estando en un estado de “ausencia de mente” la escalera de la mente es inexistente.

Estando sentados en *Niravalamba Dhyana*, nos centramos, en el *kutastha* con una atención pasiva o *Sakshi Bhava*. Sentados en dicha postura, nos ayudamos de la mente, pero cuando nuestra atención es total, a medida que la mente se aquietta nuestra respiración comienza a espaciarse y la meditación o el estado meditativo comienzan a surgir.

Espero que esta explicación elimine tus dudas. Por favor, no practiques los *kriyas* sin una comprensión adecuada. No existe un plan de estudio que haya que seguir. Se honesto y ten paciencia. Prisa equivale a no comprender y la prisa y la preocupación no te conducirán a ninguna parte. Si practicas los *kriyas* correctamente y los unes al proceso de *swadhyaya* puede que la Energía de Comprensión surja en tu cuerpo incluso en el primer nivel.

¡Gloria a la Energía de Comprensión!