

## Mensagem 282

Paris, França, 4 Julho de 2014

### **Perfumes do vazio-do-ego, do silêncio – e não as buscas da excentricidade-ego, da psique separativa**

1. A dimensão do espaço ou “nenhum-pensamento” no ser interior, tem um impacto poderoso no sistema límbico, que é a parte do nosso cérebro onde a maior parte das nossas emoções básicas são geradas, dando origem á fuga do “que é”, de modo a nos enredarmos com o “que deveria ser”. À frente do cérebro límbico existe uma estrutura com a forma de uma amêndoa, chamada amígdala (terceiro olho ou Kutastha na nossa linguagem). A Consciência Holística Sem Escolhas ou Meditativa do “que é” mantém a amígdala saudável, sem permitir ao cérebro límbico libertar hormonas de stress, tais como a adrenalina ou o cortisol. Estas são secreções que criam medo e ansiedade, fortificando a falsa fragmentação “eu” e destruindo assim a paz de “ser” & desenvolvendo simultaneamente a procura do “vir a ser” (algo) (do tornar-se algo). As secreções convertem o instinto de sobrevivência natural da vida no notório medo de insegurança da mente, e convertem as perceções sensoriais naturais da vida em sensualidade sórdida do complexo mente-ego. Quando é que a humanidade tomou o rumo errado ao abandonar a “Perceção Interior do Ser” e ativou a ignorância do vir a ser algo, do tornar-se algo? E assim, começaram então as pilhagens e escravidão, a par da sua horrível “cultura” de matar e ser morto! A hipocrisia de falar de paz e ao mesmo tempo fazer preparativos para a guerra, também começou numa dança total! Todas as guerras são a exageração final do “Fenómeno-Vir a ser (algo) (tornar-se algo)”. Todos os sistemas de crenças ou sistemas de descrenças das chamadas “religiões”, são a derradeira vulgaridade do peso e escravidão do “vir a ser (algo)”. Uma vida verdadeiramente religiosa não se abandona ao vir a ser psicológico, que polui a pureza da consciência humana. O “Vir a ser” gera as hormonas do stress que são extremamente tóxicas e permanecem no corpo durante vários dias depois de terem sido libertadas. A Kriya Yoga dá á nossa amígdala uma possibilidade para fazer avaliações calmas e comedidas de situações do “que é”, sem criar tensão a partir do “que deveria ser” ou “devia ser”. Ela impede a desnecessária libertação de químicos tóxicos no nosso corpo. Deixem que exista a qualidade viva da vida através de Swadhyay, Tapas, Ishwarapranidhan da Kriya Yoga Sagrada no “Agora”. Viver no passado e no futuro é a causa principal do nosso sofrimento.

2. O stress não é somente uma condição emocional. Ele envia todas essas poderosas toxinas para a nossa circulação sanguínea. Também tem efeitos físicos muito negativos. O stress fará com que o corpo adoeça e pode eventualmente matar o corpo. O stress faz com que tenhamos uma quebra física através da pressão sanguínea. E quando isso acontece, uma pessoa não faz exercício e ainda come mais! E ficamos, assim, num círculo vicioso, que termina em ataques ou problemas do coração. A Kriya Yoga tem provado ser extremamente eficaz na reversão deste ciclo. Os médicos, em todo o lado, ficam sempre surpreendidos, cada vez que verificam que a pressão arterial neste corpo de Shibendu é 80-120, apesar das enormes viagens e das maratonas de ensinamentos. O mestre está de algum modo “ausente”, apesar dos ensinamentos acontecerem, acerca de uma tal “Deslumbração” (‘Maharaj’ (Grande Rei) de uma canção de Tagore!) que está, talvez, para além de todos os ensinamentos! O “ensinar” é na verdade uma grande alegria, tal como uma piada! Quando tiverem pressão sanguínea elevada, deem uma hipótese à Kriya Yoga. Em vez de confiarem num comprimido cozinhado por uma companhia farmacêutica gigante, por favor dediquem-se a umas mini férias de 40 minutos, de práticas de Kriya todos os dias. Isto dar-te-á certamente uma melhor hipótese de viver mais tempo neste planeta, com menos problemas mentais e físicos. A Kriya Yoga ajuda a aumentar o fluxo do nosso sangue e dos nossos sucos digestivos, enquanto mantém ao mesmo tempo a nossa respiração e batimentos cardíacos num ritmo baixo.

3. Acerca da dieta na Kriya Yoga, ponderemos sobre a citação seguinte de Albert Einstein: “Nada beneficiará mais a saúde humana e o aumento das hipóteses de sobrevivência neste planeta do que a evolução para uma dieta vegetariana”. Tomem atenção ao que comem sem se distraírem com as conversas e pensamentos, dos telefones e tretas da televisão ou da internet.

**Jai Kriya Yoga**