

## Mensaje 140

París, 6 de abril del 2008

### Esencia de la práctica del Kriya

En una casa en la que durante mucho tiempo no ha vivido nadie, en la que las ventanas están cerradas y no entra la luz, se acumula la mugre y proliferan todo tipo de insectos. De la misma manera, un cuerpo atrapado en las actividades centrífugas de la consciencia, no habiendo vuelto a su hogar —la dimensión centrípeta de la conciencia— durante mucho tiempo, está también lleno de heridas, de placer, de dolor, de sufrimiento, de emociones, de miedo, de deseos, de sistemas de creencias, de conflictos, etc. Todo basura.

Y de la misma manera que comenzaríamos a limpiar la casa barriendo la mayor parte del polvo del suelo y de las paredes con una escoba de largo mango para luego progresivamente ir empleando útiles de limpieza más específicos—pasando la fregona, rociando con insecticidas, limpiando los cristales, abriendo las ventanas, etc.— hasta que la casa estuviera limpia, del mismo modo, a través de los estadios del Kriya, vamos limpiando el cuerpo hasta que la suciedad de los residuos y sedimentos psicológicos es eliminada y las ventanas del cerebro se abren para invitar a que entre la Vida. De esta manera el “yo” es abandonado y la Inteligencia despierta.

La diferencia radica en que cuando limpiamos una casa hay un objeto que limpiar —la casa— distinto del sujeto que la limpia —el limpiador—. Pero en la limpieza interior el objeto a limpiar —la mente— también encubre al limpiador. ¡Entonces la mente simplemente oculta la suciedad reorganizando la mugre!

De modo que la cuestión es: ¿es posible limpiar sin un limpiador? El peligro de que esto no suceda es muy real y si el limpiador —el ego— está presente, entonces no hay limpieza. Por eso la enseñanza, siendo tan simple, resulta difícil de comprender.

Patanjali lo dijo de una manera muy hermosa: “Hay que practicar el Yoga en el estado de *“prayatna shaitilya”*, significando un estado en el que no hay esfuerzo, porque el esfuerzo es el ego, el “yo” ilusorio. Todos los esfuerzos en la conciencia interior son sólo fantasías egoica y todas las fantasías del ego suponen fragmentaciones y complicaciones.

El esfuerzo surge porque tenemos miedo de no alcanzar el objetivo. Y el miedo es a su vez la felonía de la mente. El *samkhya* —la comprensión— no surge debido al esfuerzo, debido a la implicación del “yo”, el hacedor. Cuando dices: “Estoy tratando de no esforzarme”, no te das cuenta de lo contradictoria que es tu afirmación. Tu cerebro se ha atrofiado por el condicionamiento. Si lo ves ahora mismo, la libertad es inmediata, pero si tomas notas o lo analizas, entonces sólo se pospone y conceptualiza el ver. La ausencia de acción por parte del “yo” es la más elevada acción de la Inteligencia.

La recomendación es: aunque el *samkhya* no surja, no te apures; sigue practicando el Kriya. Así facilitarás el *samkhya*, porque ambos se complementan mutuamente.

En la práctica de los *kriyas* no hemos de apresurarnos como si quisiéramos completar un curso. Con el *pranayama* interno ¿surge la sensación de estar respirando a través del *sushumna* cuando nuestra atención va recorriendo nuestra columna? Y luego, cuando lo incrementamos de 12 en 12, ¿cómo lo recibe el cuerpo? ¿Cuánto tardamos en realizar 144 *pranayamas*? ¿Hemos realizado correctamente la penitencia de los 12 días? Estas son cosas a las que hay que prestar atención. Si realizamos los *kriyas* con paciencia y entendimiento, sin caer en la actividad del “yo”, la explosión no estará muy lejos. Por eso Lahiri Mahashaya dijo: “Con solo el primer *kriya* podemos liberarnos, pero si la actividad del “yo” continua presente, incluso todos las *etapas* del Kriya pueden convertirse en una esclavitud”.

En la segunda etapa, al pasar de una a otra, hemos de ver que realmente hemos recorrido el primero. El propósito principal de los *kriyas* superiores es arrancar de raíz los residuos y sedimentos psicológicos de las células del cuerpo, expulsándolos del cuerpo mediante los profundos movimientos de los niveles macro y micro.

Practicar *kriyas* conjuntamente con *swadhyaya* dará lugar a una profunda comprensión, pero en caso contrario no será más que otro entretenimiento mental. Esto queda perfectamente reflejado en la hoja-resumen de la iniciación: “Cuando surge la explosión de la comprensión, ¡no se debe al yoga sino que surge pese a él!”

Medita cada palabra de este mensaje; no lo analices. Sólo entonces podrás escuchar la sabiduría oculta tras las palabras, más allá de las palabras. De otro modo, te perderás en las perversas ideas del mercado espiritual.

**¡Gloria a la ausencia de hacedor en la acción!**