

## Mensagem 377

Paris, 9 de Fevereiro de 2020

### **Uma maravilhosa-comunicação de uma Académica em Sânscrito reformada.**

Abaixo é reproduzido um email duma Kriya Yogi de Bombaim (Índia), tal como chegou, como uma Mensagem para Kriyabans.

### **Jai Kriya Yoga Jai Lahiri Mahasaya**

Respeitado Guruji

Pranam.(Saudação,prosternação)

Gostaria de partilhar consigo a transformação que foi me acontecendo através da prática de Kriyas. Há 18 anos que o Guruji lançou a semente. O meu marido e eu cuidámos dela com amor, devoção, sinceridade e continuidade.

Em Agosto de 2017 fui confrontada com uma situação drástica e trágica em Ladakh. Perante esta situação absolutamente triste e inesperada, dei por mim interiormente calma e equilibrada. Nessa altura e mesmo após isso, consegui tomar decisões adequadas somente devido a esse equilíbrio. A calma que vivi nessa altura raramente me abandona agora. Por vezes enfrento situações tensas e perturbantes, mas estas suavizam-se e acabam por se diluir sem me perturbarem muito.

Costumava ficar apavorada quando me encontrava sozinha numa sala, não só em locais desconhecidos mas também em minha casa. Este medo era inexplicável mas tão intenso que me possuía. Depois do falecimento do meu marido, descobri que o meu medo de ficar a sós numa sala à noite, tinha desaparecido por completo. Agora posso dormir sozinha não só em minha casa como em qualquer lugar. Os meus familiares e amigos que sabiam deste meu medo ficaram muito surpreendidos com a mudança.

Como eu era considerada uma pessoa madura por muitas das pessoas que me rodeavam, também eu comecei a acreditar que assim era. As práticas da Kriya Yoga levaram à consciência da minha imaturidade interior. Fiquei ciente das viagens do ego e dos investimentos da minha mente. Lentamente ao longo dos anos, sinto que o sufoco provocado pelo ego está a reduzir lentamente mas certamente.

As noções imaturas e erradas sobre espiritualidade começaram a desaparecer através dos seus ensinamentos, extremamente certos de Swadhyay.

As ânsias, o querer (algo) e obter (algo) são consideravelmente menores. Eu ansiava por viajar por toda a Índia e mundo, agora, por vezes viajo mas sem ansiar por isso.

Quando rezava a Deus ou Guru, costumava pedir por algo não mundano, claro, mas religioso e mais elevado de acordo comigo. Lentamente entendi que era o meu ego que o fazia. Agora quando rezo a Deus nada peço.

Estou só mas não sozinha. Consigo entender muito melhor as pessoas à minha volta, os seus sentimentos e as várias situações na vida, do que anteriormente. As expectativas em relação a mim e aos outros é mínima. A minha vida interior tornou-se agora mais fácil e alegre.

Sinto que estou a ser protegida, guiada e mantida num trilho adequado. Foi uma sorte enorme

termos recebido a Sua Graça e Benção.

Muitos Pranams (prosternações) para Si.  
Jai Guru  
Veena Londhe.

### **Nota**

(Sejam) Estejam em felicidade e em harmonia vendo o “que é”, sem cair no “que deveria ser” dos mitos e perversões da mente, que é o inimigo da Vida-Amor.

A melhor maneira de descobrires quem és , é abandonares quem és!

A não existência da condição -”eu”, ou seja o “que É” (que Há) é a moralidade básica, dignidade e divindade da Vida.

Que as pessoas ricas possam entender e Viver simplesmente para que as pessoas pobres possam simplesmente viver!