

MENSAJE 11

Wijchen(Holanda),16 Julio 1999

VIAJE EUROPEO DE SHIBENDU LAHIRI 1999

TAPAH-SWADHYAYA-ISVARAPRANIDHANANI KRIYA YOGA (PATANJALI)

Kriya Yoga es un movimiento del *swadhyaya* (estudio de las maneras del uno mismo) hacia *isvarapranidham* (opinión de la integridad) a través de tapas (práctica del Kriya). Un Kriya Yogui se establece en un estado natural, liberándose así del condicionamiento de los mitos, engaños y trucos de la mente. Es también el yoga del *Astanga* en la forma sin esfuerzo.

ASTANGA YOGA

Astanga indica ocho aspectos de la vida integrada en donde todas las obligaciones que estaban en conflicto de la mente (sentido separativo) han acabado.

I. **Yama:** significado etimológico= regulaciones (cinco Yamas):

Dos de la boca:	1.No decir mentiras	2.No conductas adictivas
Dos de las manos:	1.No robar	2.No violencia
Uno de aquella parte:	1.No comportamiento sexual inadecuado	

II. **Niyama:** significado etimológico=gobierna (cinco Niyamas)

- 1.Soucha (limpieza)
- 2.Santosha (alegría)
- 3.Dama (simplicidad/austeridad)
- 4.Daana (caridad/hacer algo por nada)
- 5 Daya (compasión)

III. **Asana:** Significado etimológico=asiento.Sentarse en calma/en aislamiento.

IV. **Pranayama:** regulación de la respiración/mente.

Consecuencia de Pranayama (Finalización de las ideas, es decir, emergencia del entendimiento interno)

V. **Pratyahara** (12x1) Acabar con las costumbres y complejos, es decir emergencia de la vida holística y sana.

VI. **Dharana** 12x120=144 Comienzo del proceso de pausas ocasionales de los Movimientos separativos/ divisorios en conciencia.

VII. **Dhyana:** (12x12x12=1728) Estado despierto contemplativo, esto es meditación sin meditador.

VIII. **Samadhi** (12x12x12x12=20736).Significado etimológico: Conciencia equilibrada: *Sabikalpa* (ocasional) *Nirbikalpa* (perpetuo).Una implicación más profunda es la investigación de esa dimension de existencia (no de experiencia) cuando estímulo y respuesta se convierten en movimiento unitario.

La iluminación dentro del misterio de la existencia es un instante y por lo tanto no depende del tiempo, aunque sucede en el transcurso del tiempo como el clímax del proceso de Kriya en el momento de clarificación de pensamientos, caridad en sentimientos y castidad en el comportamiento.

La explosión de la iluminación no es debida al proceso de Yoga , sino ; a pesar de ello! El Yoga es tal vez la vía más propicia hacia esa explosión que no es causal. Esto quiere decir que no se ve atrapada en la insignificante cadena de causa y efecto.

**ES LA GRACIA SUPREMA
JAI LAHIRI MAHASHAY**