

## Botschaft 11

Wijchen (Holland), 16. Juli 1999

### Abschluss Botschaft von SHIBENDU LAHIRI'S Europatour 1999

#### Tapah-swadhyaya-iswarapranidhanani kriya yoga. (Patanjali)

Kriya Yoga ist ein Prozess der von Swadhyaya (Studium der Wege des Selbst) zu Iswarapranidhan (Wahrnehmung der Wege des Selbst) durch Tapas (Kriya Praxis). Ein Kriya Yogi ist im natürlicher Zustand festgesetzt und dies befreit ihm von Würgegriff der Mythen, Betrüger und Krankheiten des Menschlichen Geistes (Verstandes). Es ist der Astanga Yoga in der mühelosen Form.

#### Astanga Yoga

Astanga bedeutet auch acht Aspekte. Yoga bedeutet Integration. Astanga Yoga zeigt die acht Aspekte des integrierten Lebens in welchem alle Konflikte der Zwänge des menschliche Geistes (Verstandes) — getrenntes Bewusstsein — zu einen Ende kommen.

#### I. **Yama:** Wurzelbedeutung = Regeln (5 Yamas): -

- |                  |   |                 |
|------------------|---|-----------------|
| 2 des Mundes:    | 1. Nicht lügen                          | 2. Keine Sucht. |
| 2 der Hände.     | 1. Nicht Stehlen                        | 2. Keine Gewalt |
| 1 des Sexorgans: | 1. Kein unkorrektes sexuelles Verhalten |                 |

#### II. **Niyama:** Wurzelbedeutung = Normen (5 Niyamas):

1. Soucha (Sauberkeit).
2. Santosha (Zufriedenheit).
3. Dama (Einfachheit / Kargheit).
4. Daana (Güte / etwas tun für nichts).
5. Daya (Mitleid).

#### III. **Asana:** Wurzelbedeutung = Sitz. In Stille und Zurückgezogenheit sitzen.

#### IV. **Pranayama:** Regulierung des Atems / Geistes

**Konsequenzen von Pranayama** (Enden der Ideen d.h. aufkommen von Einsicht):

#### V. **Pratyahara:** (12 x 1) Enden der Gewohnheiten und Anhaftungen d.h. aufkommen eines ganzheitlichen und gesunden Lebens.

#### VI. **Dharana:** (12 x 12= 144) Der Anfang des Prozesses von gelegentlichen Pausen, der getrennten Bewegungen im Bewusstsein.

#### VII. **Dhyana:** (12 x 12 x 12 = 1728) Kontemplative Wachsamkeit d.h. Meditieren ohne Meditierenden.

#### VIII. **Samadhi:** (12 x 12 x 12 x 12= 20736) Wurzelbedeutung ist gleichmütige Geistvollheit. Sabikalpa (gelegentlicher) Nirbikalpa (andauernder). Die tiefere Bedeutung ist, tief in die Dimension der Existenz zu graben, nachzuforschen (keine Erlebnisse), wenn Anregung und Antwort eine einzige Bewegung wird.

Erleuchtung in das Mysterium der Existenz ist ein Fall der nicht zeitgebunden ist, auch wenn es im laufe der Zeit als Höhepunkt des Kriya Prozesses, als Klarheit im Denken, Mitleid im Fühlen und Keuschheit im Benehmen geschieht. Die Explosion in die Erleuchtung, ist nicht wegen des Yoga Prozesses, sondern trotz dessen! Yoga führt vielleicht am meistens zu der Explosion die nicht kausal ist, d.h. nicht eingefangen in der belanglosen Kette von Ursache und Folge. **Es ist die höchste Gnade.**

JAI LAHIRI MAHASAY