

Mensaje 11

Wijchen, Holanda, 16 julio de 1999

Mensaje de despedida del viaje europeo de 1999 de Shibendu Lahiri

Tapah-swadhyaya-ishwara pranidaanani kriya yoga (Patanjali)

El Kriya Yoga es un movimiento de *swadhyaya* — el estudio de los caminos del “yo”— hacia *Ishwara-pranidham* —la percepción de la Totalidad— a través de *tapas* —la práctica del Kriya—. Un Kriya Yogui se halla asentado en un estado natural viéndose así libre de la garra de los mitos, perversidades y enfermedades de la mente. Es también Astanga Yoga en su modalidad sin esfuerzo.

ASTANGA YOGA

“*Astanga*” significa “ocho aspectos”. Yoga significa “integración”. “*Astanga Yoga*” se refiere a los ocho aspectos de una vida integrada en la que todas las conflictivas compulsiones mentales —la conciencia separativa— se han extinguido.

1. **Yama.** Su significado es “observancias” —las cinco *Yamas*—:

Dos de la boca:	1.No decir mentiras	2.Vivir sin adiciones
Dos de las manos:	1.No robar	2. No ejercer la violencia
Una de la parte secreta:	1.No mantener una conducta sexual inadecuada	

2. **Niyama.** Su significado es “regla” —los cinco *Niyamas*—

1. *Soucha* (limpieza)
2. *Santosh* (contentamiento)
3. *Dama* (simplicidad / austeridad)
4. *Daana* (caridad / hacer algo a cambio de nada)
5. *Daya* (compasión)

3. **Asana.** Su significado es “asiento”. Sentarse en calma, en aislamiento.

4. **Pranayama.** Regulación de la respiración, de la mente.

La consecuencia del Pranayama es la desaparición de los pensamientos; es decir: emergencia de la claridad espontánea interior.

5. **Pratyahara** (12x1) Extinción de los hábitos y obsesiones; es decir: la emergencia de la vida holística y saludable.

6. **Dharana** (12x120=144) Comienzo del proceso de pausas ocasionales de los movimientos separativos y divisivos en la conciencia.

7. **Dhyana:** (12x12x12=1728) Presencia contemplativa; es decir: meditar sin meditador.

8. **Samadhi** (12x12x12x12=20736). Su significado etimológico es “Plena atención ecuánime”. El *savikalpa samadhi* es ocasional. El *nirvikalpa samadhi* es perpetuo. Una implicación más profunda es la honda inmersión en esa dimensión de la existencia —no de la experiencia— en la que estímulo y respuesta se convierten en un movimiento unitario.

La Iluminación al misterio de la existencia es un instante no dependiendo, por lo tanto, del tiempo, aunque sucede en el transcurso del tiempo como la culminación del proceso del Kriya de clarificación del pensamiento, caridad en el sentir y castidad en el comportamiento.

La explosión de la Iluminación no es debida al proceso del Yoga, sino que ¡sucede a pesar de él! El Yoga es tal

vez la vía más propicia hacia esa explosión a-causal; o sea: que no se ve atrapada en la mezquina cadena de causas y efectos. ¡ESTA ES LA GRACIA SUPREMA!

¡Gloria a Lahiri Mahashaya!