

MESSAGE N° 11.

Wijchen Pays-Bas 16 Juillet 1999.

Message de conclusion de la tournée européenne de Shibendu Lahiri en 1999.

TAPAH-SWADHYAYA-ISVARAPRANIDHANANI KRIYA YOGA (PATANJALI)

Le Kriya Yoga est un voyage partant de Swadhyaya¹ vers Isvarapranidhan² au moyen du Tapas³.

Un Kriya Yogi est établi dans son état naturel et donc libéré de l'emprise des mythes, des maux et de la malice du mental. C'est une manière de pratiquer l'Astanga Yoga sans effort.

ASTANGA YOGA

Astanga signifie huit aspects. Yoga signifie intégration.

L'Astanga Yoga indique les 8 aspects de la vie intégrée dans laquelle toutes les compulsions conflictuelles du mental (la conscience séparatrice) ont été dépassées.

YAMA (Signification de base = régulations).

Il y a 5 Yamas

Deux Yamas de la bouche: 1 Ne pas mentir 2 Pas d'addiction à quoi que se soit.

Deux Yamas des mains : 1 Ne pas voler 2 Pas de violence.

Un Yama des organes sexuels: 1 Pas d'inconduite sexuelle.

NIYAMA (Signification de base = règles).

Il y a 5 Niyamas.

1 Soucha (propreté)

2 Santosha (contentement)

3 Dama (simplicité/austérité).

4 Daana (charité/faire quelque chose sans en attendre un bénéfice)

5 Daya (compassion).

¹ Etude des voies du soi personnel.

² Perception du Tout.

³ La pratique du Kriya.

ASANA (Signification de base = siège).
S'asseoir en silence et dans le calme et la solitude.

PRANAYAMA
Régulation de la respiration et du mental.
Conséquence du Pranayama: fin des pensées et début de la perception intérieure.

PRATYAHARA
(12x1) Fin des habitudes et des complexes, et début d'une manière de vivre holistique et saine.

DHARANA
(12x12 = 144) Début du processus de pauses occasionnelles dans le flux de la conscience séparatrice et fractionnelle.

DHYANA
(12x12x12 = 1728) Eveil contemplatif c'est-à-dire méditation sans méditant.

SAMADHI (Signification de base = Equanimité).
(12x12x12x12 = 20736)

Sabikalpa (occasionnel), Nirbikalpa (perpétuel).
Cette plus profonde implication consiste à descendre profondément dans la dimension de l'existence⁴ dans laquelle le stimulus et la réponse à ce stimulus deviennent un mouvement unitaire.

La perception illuminatrice du mystère de l'existence est instantanée et par conséquent elle est au delà du temps, bien qu'elle ait lieu dans le cours du temps; elle est le point culminant de la discipline du Kriya qui est clarté de la pensée, charité dans le sentiment et chasteté dans la conduite.

L'explosion qu'est l'illumination ne se produit pas grâce au processus du Yoga mais en dépit de lui. Le Yoga est peut-être le facteur qui favorise le plus cette explosion qui est a-causale, c'est à dire au-delà de l'insignifiante chaîne des causes et des effets.

***C'EST LA GRACE SUPREME
JAI LAHIRI MAHASAYA***

⁴ Non pas de l'expérience.