

Tapah-swadhyaya-isvarapranidhanani kriya yoga (Patanjali)

Kriya Yoga è un processo che si muove dallo Swadhyaya (studio di come opera l'Io, la mente) e va verso la Isvarapranidhan (percezione della totalità) attraverso Tapas (pratica Kriya). Un Kriya Yogi si stabilisce nel suo stato naturale e viene così liberato dalla morsa strangolatrice dei miti, inganni e malattie della mente. Esso si può anche considerare come l'Astanga Yoga però nella forma senza sforzo.

Astanga Yoga

Astanga significa 8 aspetti. Yoga significa integrazione. Astanga Yoga indica gli 8 aspetti di un modo integrato di vivere in cui tutte le spinte, tra loro in conflitto, della mente (coscienza che crea separazione) sono finalmente cessate del tutto.

- I. YAMA:** La radice di questo termine significa regole (5 Yama).
 - Due della bocca: 1. non dire il falso 2. niente assuefazioni.
 - Due delle mani: 1. non rubare 2. niente violenza.
 - Uno del sesso: 1. vita sessuale equilibrata.

- II. NIYAMA:** La radice di questo termine significa norme (5 Niyama).
 - 1. Soucha (pulizia).
 - 2. Santosha (accontentarsi).
 - 3. Dama (semplicità/austerità).
 - 4. Daana (carità/fare qualche cosa per niente in cambio).
 - 5. Daya (compassione).

- III. ASANA:** La radice di questo termine significa sedile, seggio. Star seduti quietamente/appartati dal mondo.

- IV. PRANAYAMA:** regolazione del respiro e della mente.

Conseguenze del pranayama (fine delle idee, emergere della autentica visione interiore)

- V. PRATYAHARA:** (12x1) Il cessare delle abitudini e degli attaccamenti, l'emergere in un modo di vita olistico e sano.

- VI. DHARANA:** (12x12=144) Inizio di un processo in cui avvengono delle pause occasionali nei movimenti separativi della coscienza.

- VII. DHYANA:** (12x12x12=1728) Stato contemplativo di risveglio interiore: cioè meditazione che avviene senza che ci sia più colui che medita.

- VIII. SAMADHI:** (12x12x12x12=20736) La radice del termine sta ad indicare uno stato di coscienza alerte però nel più totale equilibrio.
SABI KALPA (occasionale) NIRBI KALPA (permanente). Il significato più profondo è emergere in una nuova dimensione dell'esistenza (questo non ha niente a che fare con l'avere una certa "esperienza") dove stimolo e risposta allo stimolo diventano un unico movimento unitario.

L'illuminazione nei misteri dell'esistenza è qualcosa che avviene di per se con la sua propria pressione, urgenza, come una esplosione e perciò non appartiene al tempo, anche se avviene nel corso del tempo come culmine del processo Kriya. Questo significa chiarezza nel pensare, carità nei sentimenti e castità nel comportamento.

L'esplosione nell'illuminazione non avviene a causa della pratica Yoga ma nonostante questa pratica! Forse lo Yoga è ciò che più rapidamente ti avvicina a quella esplosione, la quale però è ACAUSALE cioè non si lascia intrappolare nel banale meccanismo di causa - effetto.

Essa è la grazia suprema.

Jai Lahiri Mahashay