



Pratiques Avancées de Yoga
AYP-Advanced Yoga Practices

Newsletter No.10

“With all the good techniques available these days, the challenge is not in achieving the purification. It is in digesting it in a way that facilitates stable progress and the rise of ecstatic bliss over the long term. The lessons take a particular approach to the task. There are other approaches too. Mixing them together may not bring the best results.”(Yogani-lesson 226)

Avec toutes les bonnes techniques disponibles aujourd’hui, le défi n’est pas d’arriver à la purification. Le défi est de l’assimiler de façon à faciliter des progrès stables et l’émergence de la félicité extatique sur le long terme. Dans ce but, ces leçons ont leur approche spécifique. Il y a également d’autres approches. Les mélanger peut ne pas amener les meilleurs résultats.

Genève, le 5 septembre 2011

Bonjour à tous,

J’ai mis en exergue cette citation de Yogani car elle soulève un point important.

Pour la première fois, sans doute, dans toute l’histoire de l’humanité, le chercheur sincère trouve à sa disposition une telle quantité de techniques spirituelles de tous ordres. Non seulement le yoga, qui est déjà tout un univers à lui tout seul, mais encore le bouddhisme avec son infinie variété d’écoles, le zen, le vipassana, les écoles tibétaines, la terre pure, etc.... les techniques taïstes qui depuis une dizaine d’années font une percée extraordinaire en Occident, le chi kung, le tai-chi, l’alchimie interne... sans même parler des écoles chamaniques et de tous les enseignements de la mouvance new-âge.

Le problème du chercheur n’est plus le manque mais le trop-plein !

A travers les leçons, Yogani nous rappelle deux principes de bon sens :

-si vous voulez trouver de l'eau, il ne sert rien de creuser des trous dans toutes sortes d'endroits en changeant continuellement sous prétexte de n'avoir rien trouvé. Il vaut bien mieux après avoir sélectionné un endroit où l'on pense pouvoir la trouver, creuser et creuser encore jusqu'à atteindre enfin la nappe d'eau tant recherchée.

-ne pas mélanger les enseignements, si vous combinez plusieurs pratiques vous ne saurez jamais de quelle pratique relève tel ou tel effet désirable ou indésirable et d'autre part en multipliant les pratiques vous courrez le risque d'en faire trop avec tous les inconvénients qui peuvent en résulter.

Les leçons principales 222 à 230 viennent d'être mises en ligne.

Je recommande la leçon 226 d'où est tirée la citation ci-dessus, leçon pleine de bons conseils pratiques, également la leçon 228 sur l'ouverture du cœur et le service aux autres.

La leçon 223 donne un certain nombre de précisions techniques utiles pour la pratique de kechari.

Bonne lecture

Didier