



Pratiques Avancées de Yoga
AYP-Advanced Yoga Practices

Newsletter No.12

Genève, le 17 octobre 2011

Bonjour à tous,

Un échange qui vient d'avoir lieu sur le forum donne quelques précisions sur la pratique du samyama.

J'ai traduit les interventions les plus intéressantes.

Je rappelle que la pratique du samyama est expliquée en détail dans les leçons 149 à 155.

Bonne lecture

Didier

Traduit du forum :

L'original en anglais est sous :

http://www.aypsite.org/forum/topic.asp?TOPIC_ID=10526

SUJET : Un sutra particulier provoquant une perte de conscience

.....
CarsonZi-14 octobre 2011

..... Quand j'arrive à inclure le samyama dans ma pratique, dans 99.9 % des cas quand j'arrive aux sutras « Santé » et « Force » je perds conscience pour une longue période. La durée peut varier, mais d'habitude c'est entre 1 et 10 minutes dépendant comment j'ai réglé mon minuteur. Je peux facilement garder 15 secondes entre chacun des précédents sutras ainsi qu'entre les suivants, mais aussitôt que je lâche « Santé » dans le silence je perds conscience un certain temps. Cela se produit les deux fois, quand je lâche « Santé » dans le silence et également (bien qu'en général pour une période de temps plus courte) avec « Force ». Ces deux sutras, sans le vouloir, me prennent plus de la moitié de mon temps quand je pratique le samyama.

Je me demande pourquoi cela arrive. Ma première hypothèse est de croire que cela arrive à cause de problèmes de santé (rien de sérieux, mais des choses se passent, principalement reliées à l'énergie) et qu'une purification profonde a lieu. Ma seconde hypothèse est de penser que cela arrive tout simplement car ces sutras sont au milieu, que cela n'a rien à voir avec les sutras eux-mêmes et aurait pu se produire au milieu du samyama, quels que soient les sutras utilisés.

Ma question est donc la suivante : l'un d'entre vous a-t-il expérimenté une perte de conscience au milieu des sutras ? Si tel est bien le cas, il y a une chance pour que cela n'ait rien à voir avec la purification profonde qui pourrait ou non se produire avec mes problèmes personnels de santé.

.....
Réponses :

.....
Yogani-15.10.2011

« Se perdre » dans le samyama (ou dans la méditation profonde) est une part normale de la pratique, indiquant qu'une purification profonde et une ouverture se produisent (y compris la fatigue accumulée qui sort) et cela n'a rien d'une aberration ou de quelque chose de négatif. Il n'y a rien à corriger, le système nerveux fait exactement ce dont il a besoin pour ouvrir son chemin intérieur. Essayer de contrôler le phénomène en ayant une pratique plus structurée avec un minuteur ou en s'obligeant à rester conscient serait en fait contre-productif.

Pour gérer le fait d'être perdu dans nos pensées, ou dans une période apparemment inconsciente, chaque fois que nous prenons conscience d'être parti nous revenons à la procédure de la pratique là où nous en étions restés. La seule différence entre le samyama et la méditation est que dans le cas du samyama, si

nous en avons le temps, nous pouvons terminer les sutras. Si nous n'avons plus le temps et devons nous arrêter, c'est correct de terminer notre pratique du samyama sans avoir fait tous les sutras, en prenant le temps de repos nécessaire avant de nous lever.

Dans le cas de la méditation profonde, nous terminons notre session quand le temps fixé est écoulé, y compris le temps perdu que nous considérons faire partie de la méditation. Si par inadvertance nous dépassons le temps alloué à la méditation en étant perdu, c'est également correct. Si nous pratiquons le samyama, nous pouvons l'enchaîner une fois terminé la session de méditation. Chaque fois que nous finissons nos pratiques assises soyez sûr de vous reposer suffisamment avant de vous lever. Très important.

Nous passons tous par ce genre de phases et avec le temps ces expériences évolueront vers de nouvelles ouvertures.

En ce qui concerne le contenu de telles expériences, ou les causes karmiques spécifiques qui seraient liées à tel ou tel sutra, il est impossible de savoir. C'est la raison pour laquelle nous utilisons une liste équilibrée de sutras sans essayer de deviner lesquels vont fonctionner le mieux. En prenant une approche globale et équilibrée, en continuant notre pratique à travers les semaines, les mois, les années, nous sommes sûrs de dénouer un large spectre d'obstructions profondes. C'est dans notre activité de tous les jours que nous verrons les résultats.

.....

Christi-15.10.2011

Merci, Yogani, de vous joindre à cette discussion, cela fait un moment que cela me concerne aussi. J'expérimente la même chose que Carson et d'autres sur ce forum. Pour moi cela arrive d'habitude avec le premier sutra...amour, ou sinon définitivement après le second, radiation....Tel a été le cas dès la troisième fois où j'ai pratiqué le samyama il y a environ 4 ans. Je prends la sensation d'amour, la laisse aller dans le silence, la reprends à nouveau, la laisse aller encore une fois et je suis parti. Non pas dans des pensées, mais dans le silence. La chose suivante dont je prends conscience est que le temps est fini (la cloche du carillon sonne) et que c'est le moment de faire savasana. Parfois (mais rarement) j'arrive à faire le second sutra. A ce jour, je n'arrive même pas à me rappeler les autres sutras. La semaine dernière, lors de la retraite en Angleterre, on m'a demandé d'enseigner la pratique du samyama et j'ai dû demander la liste imprimée des sutras !

Ainsi donc, mon sujet de préoccupation est le suivant... Je n'utilise pas une liste équilibrée de sùtras, j'en utilise seulement un, parfois deux. Certainement « amour » et « radiation » jouent maintenant un rôle majeur dans ma vie plus que je n'aurai jamais pu imaginer...mais ne devrais-je pas travailler à une pratique plus équilibrée du samyama. Si j'arrive à la fin du temps imparti au samyama (je règle mon carillon

sur 10 minutes) et que je me suis perdu dans amour tout le temps, ce qui est habituel, devrais-je continuer et faire les sutras restant avant savasana ? Mon sentiment est que ce serait une bonne chose.

Yogani-15.10.2011

Posté par Christi

Si j'arrive à la fin du temps imparti au samyama (je règle mon carillon sur 10 minutes) et que je me suis perdu dans amour tout le temps, ce qui est habituel, devrais-je continuer et faire les sutras restant avant savasana ? Mon sentiment est que ce serait une bonne chose.

Hi Christi :

Oui, ce serait bien. Continuer avec les sutras après s'être perdu est une pratique correcte du samyama, si le temps le permet, ainsi que discuté dans mon intervention précédente. Notez que la procédure est différente quand nous nous perdons dans la méditation (nous n'augmentons pas volontairement le temps), ainsi que discuté également ci-dessus.

Vous pourriez essayer de répéter seulement une fois chaque sutra et de raccourcir un petit peu le temps entre chaque sutra, et ensuite de progresser à partir de là une fois une pratique stable obtenue.

Cependant, cela devrait être au clair pour chacun qu'il est usuel et correct de se perdre dans le samyama. C'est une purification et une ouverture, et personne ne devrait sentir que ce serait une pratique incorrecte. Si les conseils donnés dans le paragraphe précédent peuvent aider, sentez-vous libre de les utiliser. Par contre, essayez d'éviter l'utilisation d'une horloge pour mesurer la répétition des sutras. Il en est de même de l'utilisation d'un mala avec le mantra dans la méditation profonde, utiliser un contrôle externe sur un processus interne peut en diminuer l'efficacité.

Dans les temps actuels, le silence intérieur est beaucoup plus omniprésent que dans les décades passées, et ce pourrait être une raison expliquant que vous êtes si nombreux à aller aussi profond et aussi rapidement dans le samyama. C'est une bonne chose. La suggestion ci-dessus pourrait être une aide pour appliquer une liste entière de sutras pendant un temps d'assise raisonnable. Nous verrons.

Tout est en train de bien se passer. Nous pouvons être heureux d'avoir le problème de gérer une expansion qui s'accélère rapidement de la pure conscience de félicité à travers le monde, ou que ce soit que nous nous trouvions. Faisons-le.

Le gourou est en vous