



*Pratiques Avancées de Yoga*  
*AYP-Advanced Yoga Practices*

Newsletter No.15

*“Silence and real concentration are not acts of the mind. They are born in the systematic practice of letting go on a daily basis, beyond the mind. That is the secret. By developing the habit of letting go, we gain everything.” (Yogani- lesson 263)*

Le silence et la concentration véritables ne sont pas des actes du mental. Ils naissent de la pratique systématique du lâcher-prise sur une base journalière, au-delà du mental. Tel est le secret. En développant l’habitude de lâcher-prise, nous gagnons tout.

\*\*\*

Genève, le 9 janvier 2012

Bonjour à tous,

Les leçons principales 256 à 270 et T40 à T44 viennent d’être mises en ligne.

Je recommande la leçon 263. Il est fondamental de comprendre que la concentration n’est pas un acte du mental sinon on arrive au paradoxe que c’est le mental qui cherche à faire taire le mental ce qui bien sûr est impossible et aboutit au résultat inverse.

J’ai le souvenir d’avoir lu il y a bien longtemps dans un livre d’Arnaud Desjardins que cela revenait à vouloir ramer dans une barque toujours amarrée au rivage.

Krishnamurti dans ses conférences revenait sans cesse sur le piège tendu par notre mental, toujours prêt à jouer à la fois le rôle de l’observateur et de l’observé.

Bonne lecture

Didier