



Pratiques Avancées de Yoga
AYP-Advanced Yoga Practices
Easy Lessons for Ecstatic Living

Newsletter No.16

“The "more" that pre-orgasmic tantric practice aids in cultivating is found in our 24 hour living. We go from a limited-duration peak experience of orgasm to living in a state of ecstasy throughout our daily life. It is a permanent transformation of the basic functioning of our nervous system. That rise of ecstatic conductivity, combined with the rise of inner silence via meditation is the foundation of enlightenment” (Yogani-lesson T50)

C'est dans notre vie, 24 heures sur 24, que nous trouvons ce « plus » que la pratique tantrique préorgasmique aide à cultiver. Nous passons du pic d'un orgasme de durée limitée à un état d'extase permanent dans notre vie de tous les jours. C'est une transformation permanente du fonctionnement de base de notre système nerveux. Cette montée de la conductivité extatique jointe à la montée du silence intérieur grâce à la méditation est le fondement de l'illumination.

Genève, le 23 février 2012

Bonjour à tous,

Les leçons principales 271 à 280 et T45 à T50 viennent d'être mises en ligne.

Dans la leçon 273, en réponse à la question d'un pratiquant dont la recherche s'est un peu trop dispersée, Yogani précise ce qui différencie son approche d'autres traditions yogiques et rappelle les grands principes qui sous-tendent son enseignement.

La leçon 275 introduit une nouvelle technique, navi kriya, une variante d'uddiyana bandha.

D'autre part, une discussion animée sur le suicide a lieu actuellement sur le forum à la suite d'une question posée par un participant souffrant depuis de nombreuses années d'un éveil prématuré de la kundalini. J'ai traduit, ci-dessous, l'intervention de Yogani qui m'a paru intéressante.

Bonne lecture

Didier

Traduit du forum :

L'original en anglais est sous :

http://www.aypsite.org/forum/topic.asp?TOPIC_ID=11089

Suicide?

Yogani - 17.02 2012

Dans un documentaire récent, on demandait à Woody Allen (âgé maintenant de plus de 70 ans) ce qu'il pensait de la mort.

Il a répondu : « Sans aucun doute, je suis contre ».



Pour parler plus sérieusement, étant donné que personne ne connaît vraiment ce qu'apportera la mort, on peut valablement supposer que, où que nous en soyons aujourd'hui dans notre évolution, c'est à partir de là que nous continuerons s'il doit y avoir une continuité. Des affirmations des écritures soutiennent ce point de vue, mais ce ne sont que des affirmations.

Peut-être est-il plus significatif que nous soyons tous nés dans cette vie avec des tendances tout à fait spécifiques ce qui pose la question : continuons-nous dans cette vie avec ce que nous avons fait dans une vie précédente ? Si tel est bien le cas, n'est-ce pas maintenant le bon moment pour continuer quoi que ce soit que nous faisons ? Même en phase terminale d'une maladie il y a une grande opportunité spirituelle. Tout particulièrement à ce moment, car nos problèmes et nos faux-semblants deviennent sans intérêt. En fait, à n'importe quel moment, nous pouvons prendre conscience que nos problèmes et faux-semblants n'ont aucune raison d'être. Notre mortalité est le grand stimulant. Il y a bien une raison pour que la nature nous décourage de renoncer si aisément.

Je suis d'accord que faire face à la mort a sa valeur. Il y a de nombreux bénéfices à mourir chaque jour, reconnaître que nous sommes déjà morts, juste là où nous sommes, est valable. Le faire en relation avec le silence intérieur immuable cultivé dans la méditation peut nous transformer.

Ramana Maharshi raconte que ce fut son premier pas d'importance sur son chemin vers l'illumination. Encore adolescent, un jour il se coucha et « mourut » à toute chose, physiquement, mentalement et émotionnellement. Ensuite, il se releva pour vivre, touchant des millions de personnes par son rayonnement pendant le reste de sa vie physique. C'est ce que représente le fait de mourir dans cette vie.

Il est évident que choisir le suicide ne sert pas le même objectif, bien qu'il puisse servir quelque autre objectif. C'est une discussion différente, choisir de vivre ou mourir physiquement. C'est quelque chose de personnel. Je ne peux pas faire beaucoup de commentaires. Il y a eu des moments dans ma vie où j'ai souhaité qu'elle puisse finir. Mais pour moi c'était une dérobade. Je suis heureux de m'être relevé pour vivre. Maintenant, pour moi, la mort est quelque chose à vivre chaque jour, si cela fait sens.

Assis ici et regardant en arrière mes 65 années, c'est comme un flash, comme si tout était arrivé en un seul instant ou n'était pas arrivé du tout. Le sens que nous avons du temps qui passe, pour le meilleur ou pour le pire, est une illusion. En fait, le temps n'existe pas. Uniquement un processus que nous observons avec un certain attachement. Si l'on dissout l'attachement, le temps se dissout avec.

C'est également le sens de l'affirmation que si la douleur est inévitable dans cette vie, la souffrance n'est pas obligatoire. La souffrance est l'attachement à l'expérience de la douleur. Dissolvez l'attachement et il n'y a plus de souffrance. Fuir l'attachement par le suicide ne va pas résoudre le problème. Cela peut devenir une habitude qui nous suivra de vie en vie comme n'importe quelle autre forme d'évasion.

Si, à partir du silence intérieur immuable, nous pouvons regarder en arrière notre vie, cela sera comme si elle avait passé en un claquement de doigts, sans souffrance résiduelle.

Que sommes-nous ? La conscience de félicité éternelle, témoin d'un processus sans commencement ni fin. C'est tout. Ce processus continuera, quoi que nous pensions ou fassions. Nous avons la possibilité d'y participer, même quand nous ne serons plus là, mourant en lui chaque jour, rayonnant le mystère divin qui vit en nous.

Si la mort est un « grand sommeil » réfléchissez qu'il sera hors du temps, et que si et quand nous reviendrons sur ce plan d'existence ou sur un autre ce sera comme si nous n'étions jamais morts. Que nous restions dans le sommeil de la mort un an ou mille ans reviendra au même. Quelque tendance à l'attachement que nous ayons eue continuera quand nous prendrons forme à nouveau. Notre tendance à être attaché aux objets continuera comme si elle ne s'était jamais arrêtée. La seule manière de s'en sortir est de transcender l'attachement dans cette vie. Il y a des preuves que nous emportons cette réalisation avec nous. Ainsi s'explique la présence sur cette terre d'âmes nées proches de l'illumination. Elles ont amené cela avec elles.

En ce qui concerne la question de la kundalini, de répéter des ouvertures prématurées dans des vies successives, qui peut savoir ? Je pense qu'il serait prudent de supposer que le moment pour s'en occuper est maintenant. Quel moment pourrait être meilleur que maintenant ? Nous pourrions laisser du temps au temps, sachant que nous avons fait de notre mieux dans le présent.

Quant à la mort physique, il peut y avoir l'attrait de continuer avec un corps nouveau, spirituel ou physique. Mais est-ce si facile ? Je vois mes petits enfants à leur naissance et je pense « Eh bien, maintenant vous avez tant à faire... de nouveau ».

Puisque nous sommes ici, maintenant, avec toute une vie de connaissances accumulées, nous pouvons faire quelque chose pour améliorer notre condition spirituelle. Qui peut dire si et quand nous aurons à nouveau cette opportunité.

Oui, mourir aujourd'hui, demain, et le jour d'après. Mourir à chaque instant et en vivre le fruit.

Quelques éléments de réflexion.

Le gourou est en vous

.....