



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

Newsletter No.17

“Q: Why do we practice if it is all "OM" already? Can't we just realize that and be that?

A: Yes, it is all OM. Well, it is all stillness -- inner silence, which is beyond OM. We are not likely to experience that very much in this life if we aren't doing something concrete about the neurobiological discrepancy in our perception.” (Yogani-lesson 283)

Q : Pourquoi pratiquons-nous si tout est déjà « OM » ? Ne pouvons-nous pas, tout simplement, le réaliser et le vivre ?

R : Oui, tout est OM. Tout est tranquillité, silence intérieur, au-delà d'OM. Il est peu probable que nous l'expérimentions dans notre vie si nous ne faisons rien de concret pour remédier aux divergences neurobiologiques de notre perception.

Genève, le 18 avril 2012

Bonjour à tous,

Les leçons principales 281 à 288 et T51 viennent d'être mises en ligne.

Dans les leçons 281 et 288 Yogani propose des variantes en reprenant des éléments de yoni mudra kumbhaka pour les inclure respectivement à la pompe cervicale (leçon 281) et à la respiration spinale (leçon 288). Ces variantes sont évidemment réservées à ceux qui ont déjà une bonne pratique de ces techniques.

Les leçons 282 et 283 sont plus théoriques. Yogani insiste sur le fait que l'état actuel de notre système nerveux ne nous permet tout simplement pas de percevoir cette réalité qui est là de toute éternité et que nous sommes déjà sans le savoir.

Il se positionne ainsi dans une controverse qui se poursuit depuis des siècles. Déjà, au septième siècle de notre ère, à un moine qui parlait de nettoyer le corps et l'esprit :

*De tout temps je m'efforce de les essuyer,
Pour qu'ils ne soient pas couverts de poussière.*

Huineng, le sixième patriarche du chan répondait dans des vers restés célèbres :

*La nature de bouddha est toujours immaculée.
Ou trouverait-on de la poussière ?*

Bonne lecture

Didier

Traduit du forum :

Qui suis-je ? - Une pratique à faire entre nos méditations (voir la leçon 283)

L'original en anglais est sous :

http://www.aypsite.org/forum/topic.asp?TOPIC_ID=968

.....
Yogani – 24 mars 2006

De temps à autre, l'on me demande quelles pratiques faire pendant la journée entre nos méditations. Comme vous le savez, je réponds toujours « sortez et menez une vie active ». Cela fait l'affaire, car à mesure que notre silence intérieur s'élève et que nous l'intégrons dans notre vie de tous les jours, dans notre activité habituelle, nous devenons plus conscients de notre relation avec notre environnement intérieur et extérieur. Si vous ajoutez à cela la culture de la conductivité extatique par la respiration spinale et les autres moyens notre silence intérieur deviendra actif, surfant sur notre rayonnement extatique pour se répandre de toute part en nous et autour de nous.

Je pense qu'il est temps de développer un peu cette discussion en examinant la pratique de base du Jnana yoga, la découverte du Soi. Le jnana yoga est le yoga de l'intellect. Il implique les moyens auxquels nous pouvons penser dans la journée pour promouvoir notre croissance spirituelle, notre bonheur et l'illumination.

Ci-dessous, un échange par mail de questions et réponses qui résume ce que j'ai l'intention de développer sur ce sujet dans le cadre d'AYP. Toutes les réactions et apports sur ce sujet sont les bienvenus !

.....
Q : J'ai lu le livre « Le pouvoir du moment présent » d'Eckhart Tolle, et j'essaye de l'incorporer dans ma vie. Avez-vous envisagé d'écrire quelque chose sur ce que nous pouvons faire entre les méditations, quand nous remettons toute la boue que nous avons essayé de nettoyer pendant nos méditations ? Ce livre sur le pouvoir du

moment présent est bien, mais comme tant d'autres livres, très vague, sans donner d'instructions sur le comment des choses. Il dit : « observez votre mental, ne vous identifiez pas avec lui ». Oui, mais comment ?

R : J'ai également parcouru Tolle. Il me frappe comme l'un de ces montagnards qui s'éveillent au sommet de la montagne sans savoir comment ils y sont arrivés et maintenant, il essaye de dire à chacun comment y parvenir également. Mais, en fait, il ne sait pas. Il est très sincère et essaye très fort. C'est tout à son honneur. Mais il ne sait pas grand-chose des pratiques de yoga, il part donc avec un handicap. Le fait qu'il soit devenu extrêmement populaire témoigne de ce que tant de gens aimeraient avoir ce qu'il a, le silence intérieur, vivre le moment présent. C'est du bon travail.

Que faire entre les méditations ? Vivre votre vie aussi pleinement que vous le pouvez, et être présents ! Si vous cherchez comment rester à l'écart de la boue pendant la journée, je suggère de lire « Aimer ce qui est - Vers la fin de la souffrance » de Byron Katie. C'est le meilleur livre que je connaisse sur la recherche de Soi, même Tolle le recommande. Il n'est pas facile à lire et à assimiler, mais cela en vaut la peine. Le thème central est que c'est nous qui créons notre propre boue et que tout ce que nous avons à faire est de développer de bonnes habitudes, d'observer comment nous le faisons. La machine à créer de la boue s'arrête. Bien sûr, observer est fonction de notre conscience, de notre silence intérieur. On en revient toujours au même point.

« Les quatre accords toltèques » de Don Miguel Ruiz est également un bon livre, un livre de chaman. Très bon, mettant l'accent sur comment vivre la vie de tous les jours. C'est également une forme d'enquête sur le Soi, se demander toujours, si en agissant de telle ou telle façon nous allons vers une plus grande paix et un plus grand bonheur. Ses 4 accords sont excellents.

Enquêter sur le Soi est vraiment la meilleure pratique à faire durant la journée. Ramana Maharshi en est le plus fameux promoteur, et c'est également ce que Tolle essaye de montrer. Je pense qu'en fait Katie fait un meilleur travail, avec des instructions pratiques, quoiqu'un peu désordonnées.

L'année prochaine, je tenterai de simplifier la découverte du Soi dans un de ces petits livres tout minces qui forment la série « AYP Enlightenment ». Si je peux mettre en 100 pages ce que Katie a fait en 250 pages, le rendant encore plus simple et facile à mettre en pratique, alors cela sera un apport utile à la littérature déjà existante et permettra également d'élargir l'enseignement AYP. Cela ne sera pas facile dans la mesure où la recherche du Soi ne se prête pas à une application simple et pratique. Du moins jusqu'à maintenant.

En fait, la recherche du Soi dépend de la présence du silence intérieur (le Témoin) pour fonctionner. Tolle et Katie le possèdent, mais ce n'est pas le cas de nombre de leurs étudiants, les résultats sont donc variables. C'est la raison pour laquelle jusqu'à maintenant je ne me suis pas attaqué à la recherche du Soi. Un enracinement solide

dans la méditation profonde et le samyama vient d'abord. Quand le silence intérieur monte, bien plus deviens possible. Tout devient possible ! L'approche d'AYP sera la suivante : méditer et pratiquer samyama et ensuite faire la recherche du Soi pendant la journée. Toute l'opération peut alors devenir plus fiable. Avant d'avoir cultivé de façon systématique le silence intérieur, la recherche du Soi est une question de chance. Ce n'est pas ce que nous voulons avec AYP. Nous voulons atteindre la cible à tous les coups.

Sortir et vivre pleinement tout en étant conscient est aussi la recherche du Soi. Si grâce à nos pratiques assises, le silence intérieur s'installe, naturellement nous voyons davantage et enquêtons davantage sur nos relations avec notre environnement. Tout repose sur le fait de devenir la tranquillité dans l'action. Il y a déjà suffisamment d'éléments dans AYP pour y arriver. Mais je vais continuer à en ajouter davantage. J'espère, à la fin, faire d'AYP un tout complet afin que nul ne puisse ignorer son aspect pratique. Donnez-moi encore quelques années de plus à ce clavier. 😊

Le gourou est en vous

.....