



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

Newsletter No.18

*“The primary way of unwinding the latent impressions of karma is not in changing behaviors, nor in dwelling on regret, but in transcending behaviors in stillness through deep meditation. Then both the latent impressions and the behaviors that have caused them become gradually less, resulting in more freedom to choose (and to inquire in stillness). Then it is no longer action creating latent impressions, but stillness in action (outpouring divine love) leaving very little impression at all.”  
(Yogani-lesson 298)*

La meilleure façon de dénouer les impressions latentes du karma n'est pas de changer de conduite, ni de se morfondre dans les regrets, mais bien de dépasser ses comportements erronés en allant directement dans la tranquillité grâce à la méditation profonde. Alors, à la fois les impressions latentes et les comportements qui les ont causés diminuent graduellement permettant une plus grande liberté de choix (et de recherche du Soi dans la tranquillité). Il n'y aura plus d'actions créant des impressions latentes, mais la tranquillité dans l'action (l'amour divin débordant) ne laissant pour ainsi dire aucune trace.

\*\*\*

Genève, le 14 juin 2012

Bonjour à tous,

Les leçons principales 297 à 300 et T60 viennent d'être mises en ligne.

La leçon T60 apporte quelques précisions sur vajroli en complément des leçons T30 et T31. Sur ce sujet, l'on peut également se reporter à la newsletter no 8.

La leçon 297 nous permet de préciser le sens que Yogani donne à des termes qui reviennent très souvent dans les leçons.

Yogani pose l'équation : Tranquillité + Extase = Unité (l'illumination) (*Stillness + Ecstasy = Unity (enlightenment)*)

Les synonymes de tranquillité (*stillness*) : Shiva, le silence intérieur (*inner silence*), le témoin (*the witness*)

Les synonymes d'extase (*ecstasy*) : Shakti, la conductivité extatique (*ecstatic conductivity*), la kundalini.

Une notion très importante que nous retrouverons dans les leçons consacrées au jnana yoga (self-inquiry) est celle de relationnel (*relational*). Pour Yogani, les tentatives de recherche du Soi sans que la présence du témoin intérieur soit bien établie grâce aux pratiques yogiques ont peu de chances de succès. (Voir mon commentaire sur Krishnamurti dans la newsletter no 14 ainsi que « Qui suis-je? », traduit du forum, dans la newsletter no17).

Avec les leçons 299 et 300, nous abordons d'autres applications de la technique du samyama, technique exposée en détail dans les leçons 149 et suivantes.

\*\*\*

Je pars en vacances tout le mois de juin et je suis bien décidé à ne pas ouvrir mon ordinateur pendant toute cette période. Il n'y aura donc pas de nouvelles leçons mises en ligne avant la deuxième moitié de juillet 2012. Je ne pourrai pas non plus répondre aux messages.

\*\*\*

J'ai décidé avec l'accord de Yogani de commencer la traduction des petits livres formant « The AYP Enlightenment Series » et pour commencer du tout premier « La Méditation profonde – Le chemin vers la liberté personnelle ». Si tout va bien, il devrait paraître avant la fin de cette année.

A bientôt

Didier