



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

Newsletter No.19

“The more we are externally invested in the particular outcome desired from prayer, the less likely that specific outcome will be forthcoming. This is because the cultivation of expectations for a specific outcome is not true prayer (or samyama). Expectations are external projections of the mind that have little to do with prayer. Our personal desires will short-circuit the divine outflow.

On the other hand, it will be a different story if we offer a specific object in our prayers and release it to inner silence (the divine) within us without hanging on to expectations. This will always lead to a result, not necessarily exactly what we expected, but something fruitful all the same. What comes from prayer is a function of our surrender, not our expectation. This is the key point in all prayer.” (Yogani-lesson 301)

Plus nous nous recherchons dans la prière un résultat spécifique moins il est probable que le résultat désiré soit au rendez-vous. La véritable prière (ou le samyama) ne recherche pas un résultat particulier. Nos attentes ne sont que l'extériorisation de projections mentales qui n'ont pas grand-chose à voir avec la prière. Nos désirs personnels court-circuiteront le courant divin.

Par contre, ce sera une tout autre histoire, si nous offrons un objet spécifique dans nos prières et l'abandonnons au silence intérieur (le divin) sans nous accrocher à nos désirs. Cela amènera toujours un résultat qui ne sera pas forcément exactement ce que nous attendions, mais qui sera de toute façon positif. Ce qui vient de la prière dépend de notre abandon, non de nos attentes. C'est le facteur clé de toute prière.

Genève, le 12 juillet 2012

Bonjour à tous,

Les leçons principales 301 à 303 viennent d'être mises en ligne.

Avec ces trois leçons, nous terminons un cycle de leçons complémentaires consacrées au samyama.

Pour avoir une vue d'ensemble du samayma, il est conseillé de lire ou de relire les leçons 76, 149 à 155, 176, 184, 221, 243, 264, 269, 299 à 303.

A ce stade des leçons, nous pouvons en prenant un peu de recul constater à quel point Yogani est fidèle au fameux yoga à huit branches (Ashtanga Yoga) de Patanjali. En effet, une séance type se compose d'une mise en train avec les asanas (3^{ème} branche) suivie du pranayama de la respiration spinale (4^{ème} branche), suivie de la méditation profonde (5^{ème} branche) et enfin du samyama (6^{ème} à 8^{ème} branche).

En ce qui concerne les deux premières branches, Yamas et Nyamas, Yogani considère que ce ne sont pas des conditions préalables, mais qu'elles résulteront automatiquement d'une pratique sincère et régulière. Il s'en explique en détail dans la leçon 149.

Pour ceux qui lisent l'anglais, je signale la parution de deux petits livres de « AYP Enlightenment Series » que vous pouvez commander facilement sur Amazon France au prix d'Euro 10.10, chacun :

[Liberation - The Fruition of Yoga](#)

[Retreats - Fast Track to Freedom - A Guide for Leaders and Practitioners](#)

Bonne lecture

Didier