



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

Newsletter No.20

“Spiritual development is not primarily about having a temporary peak experience. Rather, it is a natural and permanent awakening, which can be achieved only through ongoing deep inner purification. ” (Yogani- lesson 307)

Le développement spirituel n'a pas pour objectif principal d'avoir une expérience temporaire intense. Il s'agit plutôt de rechercher un éveil permanent et naturel qui ne peut être atteint que par une profonde purification intérieure continue.

“The food we eat has a direct relationship to our evolution. While it is not the primary means for spiritual transformation, food plays an important supporting role, especially as we become more advanced on our path. We cannot force our evolution by changing our diet, but we can enhance our progress by heeding the inner call. ” (Yogani- lesson 311)

La nourriture que nous mangeons a une relation directe avec notre évolution. Même si elle n'est pas le moyen principal de la transformation spirituelle, la nourriture joue un rôle important pour aider, spécialement à mesure que nous avançons sur le chemin. Nous ne pouvons pas forcer notre évolution en changeant notre alimentation, mais nous pouvons améliorer notre progression en tenant compte de l'appel intérieur.

Genève, le 3 octobre 2012

Bonjour à tous,

Les leçons principales 304 à 311 et les leçons de tantra no T61 et T62 ont été mises en ligne le 2 octobre 2012.

Les leçons 304, T60 et T62 se complètent et peuvent être lues à la suite. Elles constituent une tentative pour décrire ce qui se passe dans notre neurobiologie quand les pratiques spirituelles se combinent avec le travail sur l'énergie sexuelle. Des explications aussi claires et précises se trouvent difficilement dans les traités de yoga. Je conseille également de se reporter à ma newsletter no.8 qui traite de vajroli et donne la traduction d'extraits d'une discussion qui a eu lieu à ce sujet sur le forum AYP.

Les leçons 304 à 311 sont consacrées à la question de l'alimentation en rapport avec les pratiques spirituelles.

Comme toujours Yogani, tout en soulignant l'importance de l'alimentation, préconise la voie médiane, la recherche de l'équilibre éloignée des dictats de telle ou telle théorie à la mode et de tous les engouements sectaires.

Dans sa leçon 310 consacrée au jeûne, Yogani a oublié, me semble-t-il, de mentionner un point très important. Une fois le jeûne terminé, surtout dans le cas d'un jeûne de longue durée, la période de reprise d'une alimentation normale est tout aussi importante que celle du jeûne proprement dit. Pour ceux qui seraient intéressés, je recommande le livre de H.Shelton : « Le jeûne ».

Les leçons à venir 312 à 316 seront plus spécialement consacrées aux nettoyages yogiques (shatkarmas).

Bonne lecture

Didier