



*Pratiques Avancées de Yoga*  
*AYP-Advanced Yoga Practices*

Newsletter No. 21

Genève, le 6 octobre 2012

Bonjour à tous,

Un échange très intéressant est en cours sur le forum AYP qui soulève trois points importants :

- Quels rapports entre AYP et les différentes traditions notamment la Méditation Transcendantale ?
- Peut-on pratiquer AYP sans aide extérieure ?
- Est-il judicieux de donner un enseignement gratuitement ?

Avant que vous ne preniez connaissance de cet échange, je me permets de donner mon avis sur ces trois points.

Yogani n'a jamais prétendu avoir inventé les techniques qu'il décrit. Ce qui à mon sens fait l'originalité de son enseignement est d'avoir sélectionné quelques pratiques, de les expliquer d'une façon claire et détaillée, de les réunir en un ensemble cohérent où les diverses pratiques se renforcent les unes les autres et de donner une méthodologie permettant de progresser régulièrement en ajoutant une pratique après l'autre. D'autre part, il a bien distingué les pratiques permettant l'émergence du témoin, du silence intérieur et celles éveillant la conductivité extatique (la kundalini), l'union des deux permettant d'aller vers l'illumination. Enfin, il est un des rares à avoir, sans aucun tabou, complètement intégré la sexualité dans la recherche spirituelle alors que tant de traditions les opposent créant ainsi en nous un conflit insoluble.

Quant à savoir si AYP peut ou non se pratiquer seul, sans aide autre que les écrits de Yogani et les forums c'est à chacun de prendre ses responsabilités et d'en décider. Si je prends mon exemple personnel, je suis enchanté d'avoir ainsi à ma

disposition ce merveilleux ensemble de techniques sans avoir à n'en référer à personne, sans personne qui me dise ce que je dois faire. Quel bonheur ! Mais c'est vrai que comme d'autres intervenants dans cette discussion j'ai pas mal roulé ma bosse de mouvements spirituels en séminaires de yoga et j'estime maintenant qu'avec l'aide des enseignements de Yogani, je peux me débrouiller tout seul.

Doit-on ou non donner un enseignement gratuitement ? Là aussi, si je prends mon exemple : c'est en vagabondant sur internet que j'ai découvert Yogani. Si le site avait été payant, très certainement je n'aurais pas été plus loin et je serais passé complètement à côté de cette possibilité. Alors ?...

Maintenant, je vous laisse découvrir cette discussion.

Didier

### **Traduit du forum :**

L'original en anglais est sous :

[http://www.aypsite.org/forum/topic.asp?TOPIC\\_ID=12026](http://www.aypsite.org/forum/topic.asp?TOPIC_ID=12026)

### **SUJET : La méditation profonde est-elle identique à la MT (Méditation Transcendantale)**

lsmithbco

23 septembre 2012

Du peu que j'ai pu apprendre de la MT sans payer le cours de USD 1'500.- il semble que la méditation profonde soit identique. Qu'en est-il ?

.....

### **REPONSES :**

Mikkiji

23 septembre 2012

J'ai pratiqué la MT pendant 40 ans, j'ai passé 2 ans avec Sa Sainteté feu Maharishi Mahesh Yogi dont j'ai reçu directement l'entraînement pour être formateur de la MT en 1976, je me suis également investi dans AYP depuis environ 5 ans, participant à deux séminaires AYP. De mon point de vue, la technique de base de la MT est virtuellement identique à celle de la Méditation Profonde d'AYP. Je parle de la procédure de méditation proprement dite. Il y a de grandes différences philosophiques et méthodologiques quant à la façon dont on apprend chacune de ces méditations, mais très peu de différences dans la façon de les pratiquer. Le « I AM » mantra est un des mantras que nous utilisons dans la MT, un bija ou mantra racine quoique la prononciation en sanscrit telle que le Maharishi me l'a chanté, en tout cas pour mon oreille, était quelque peu différente et c'est seulement l'un des

nombreux mantras à choisir. Quoi qu'il en soit, la technique de base de la Méditation Profonde AYP est quasiment identique à celle de la MT : comment penser le mantra, comment faire face aux pensées qui s'élèvent et retourner au mantra, la durée de la méditation, etc. Ces techniques de base sont quelques fois mot pour mot exactement ce que le Maharishi m'a appris à dire pour enseigner la méditation. Dans ma très longue expérience d'enseignement de la méditation et dans mes cinq dernières années consacrées à AYP, j'en suis venu à apprécier le rôle d'un enseignant entraîné et d'instructions personnelles donnant au méditant novice le meilleur départ possible. On peut (c'est-à-dire il est possible) avoir un bon départ, adéquat et totalement correct avec AYP en lisant simplement ce qu'il faut faire. Mais, il est également possible que le débutant ne comprenne pas tout à fait correctement. Le rôle d'un instructeur et des instructions personnelles est de donner une instruction, obtenir que le débutant la suive, poser une question et en fonction de la réponse donner des instructions supplémentaires, fournir une explication plus détaillée ou réaffirmer l'instruction précédente, ou poser au débutant d'autres questions pour déterminer quelle doit être la prochaine étape. Il s'agit en quelque sorte d'un arbre d'instructions avec un nombre quasiment infini de branches et puisque chacun a un chemin différent de réponses et que le Maharishi nous a donné toutes les réponses possibles pour chaque étape et sur la façon de continuer à partir de chaque point, nous sommes capable de guider un nouveau méditant de façon transparente et correctement pour un bon départ correct. De plus nous avons une procédure de contrôle structurée et guidée avec la MT de manière à être certain que le méditant pratique correctement et si ce n'est pas le cas de corriger n'importe quelle erreur subtile dans la mécanique ou la technique. Ainsi nous mettons au point tous les nouveaux méditants plusieurs fois pendant les 5 jours de cours de l'instruction.

Quant à savoir si la MT vaut USD 1'500.- ? Eh bien, en fait, elle a une valeur infinie. Mais dans la vie de tous les jours, pour moi, c'est un montant absurde et c'est bien la raison pour laquelle quand le Maharishi nous a quittés et que l'organisation de la MT a fait grimper le prix j'ai quitté l'organisation pour enseigner de façon indépendante au prix que je demandais en 1976. Cela me semble raisonnable et aussi longtemps que je ne l'appelle pas « Méditation Transcendantale ou technique MT » j'évite les complications légales. J'applaudis Yogani pour avoir distillé l'essence de la procédure de la méditation MT pour la mettre à la disposition des masses pour qu'elles puissent l'assimiler et l'essayer, c'est un changement d'époque dans la science de la Conscience. Mais d'un autre côté c'est aussi comme de vouloir apprendre le calcul dans un livre, à moins que vous ne soyez un mathématicien très doué vous aurez vraiment besoin à un moment ou l'autre d'une intervention personnelle, un donner et prendre que l'on ne peut trouver sur ces forums en temps réel pour une transmission complète de la technique correcte. Je sais que plusieurs milliers ou peut-être plusieurs dizaines de milliers ont appris avec succès la méditation AYP et que cela a changé leurs vies. Je veux également répéter que dans un monde parfait un instructeur instruit personnel devrait être disponible pour donner au novice le départ le meilleur possible.

Comme Maharishi nous disait toujours : « Ce qui a bien commencé est déjà à moitié fait »

.....

Victor  
25 septembre 2012

Merci Michael pour votre explication très claire et détaillée. Je n'ai aucune expérience avec la MT mais par contre une expérience approfondie avec le style d'Iyengar pour les asanas et le pranayama et ces dernières 8 années avec AYP de sorte que je comprends tout à fait ce que vous dites sur l'instruction. AYP fonctionne très bien pour moi grâce à mon entraînement antérieur en yoga, mais j'ai souvent soupçonné que la technique de méditation était tout à fait similaire à celle de la MT et vous me l'avez confirmé. J'ai toujours eu du respect pour la technique, mais les prix demandés par la MT me font toujours penser à la phrase « vendeur de mantras usagés »

.....

Etherfish  
25 septembre 2012

Merci Michael, c'est très intéressant et c'était bien de votre part de rejeter cette approche pour faire ce qui vous semblait juste. J'ai entendu d'autres personnes que la MT donnait aux gens un mantra personnel. Oui, toutes les instructions nécessaires sont dans les écrits de Yogani, mais j'ai remarqué que certains ne pouvaient pas se contenter d'une méditation facile et voulaient davantage de mots. Egalement, certains apprécieront davantage une instruction qui coûte USD 1'500.- et s'y mettront et persévéreront pour cette raison. Osho s'adresse également à ce genre de personnes. D'autres, comme moi, croient que des instructions d'accès directs ont beaucoup de valeur et que c'est ma responsabilité de persévérer et ainsi d'ajouter ma propre valeur. Cela s'applique à beaucoup d'autres choses dans la vie...

.....

Mikkiji  
25 septembre 2012

Je suis un livre ouvert, disons que je suis tout simplement heureux de répandre... la sagesse.... En fait, Maharishi nous disait, il y a de cela bien des années que donner sans contrepartie en tout cas dans le monde occidental ne serait pas une bonne idée, car il sentait (et j'étais d'accord avec lui à cette époque et encore plus maintenant !) que nous mettons de la valeur dans les choses pour lesquelles nous devons travailler pour les obtenir, celles qui sont gratuites sont considérées comme

de moindre valeur du fait même qu'elles sont gratuites. J'ai enseigné gratuitement à certains membres de la famille et assimilés et dans la plus grande part ils n'ont pas persévéré, alors que beaucoup que j'ai enseignés il y a des décades (à un prix allant de USD 35.- pour des collégiens à USD 150.- pour des adultes avec emploi) sont encore aujourd'hui des méditant réguliers. De plus, nous utilisons seulement un nombre limité de mantras, il n'est donc pas tout à fait exact que la MT donne à chaque personne un mantra personnalisé mais plutôt que les plusieurs douzaines de mantras que nous utilisons sont attribués aux individus sur la base de critères très objectifs. Oui, certains n'apprennent pas de façon intuitive quand il s'agit de méditation et certains ont tendance à trop intellectualiser, ces deux cas et nombre d'autres ont pour conséquence que nombre de gens sont incapables d'apprendre correctement sans des étapes bien précises les guidant dans et à travers le processus.

.....  
Yogani

26 septembre 2012

Hi Michael,

Je veux vous remercier pour vos nombreuses communications à la communauté d'AYP et pour la clarté que vous apportez grâce à votre formation comme enseignant de longue date formé par Maharishi Mahesh Yogi. La méditation avec mantra existe depuis longtemps et peut être trouvée dans beaucoup de traditions, de l'Est et de l'Ouest, mais aucune n'a systématisé sa pratique et sa promotion dans le public autant que le Maharishi. En cela, il est unique, non seulement par la méthodologie de l'enseignement, mais aussi par le fait qu'il a entraîné des dizaines de milliers d'enseignants comme vous. Il est malheureux que les décisions affairistes faites au long du chemin aient fini par décimer le grand corpus de connaissance que le Maharishi avait créé sans ménager sa peine. J'ai beaucoup d'admiration pour des personnes comme vous qui continuent d'enseigner la MT avec une assistance limitée.

En ce qui concerne AYP, l'enseignement ne vient pas d'un enseignant de la MT. Il vient au contraire d'une exploration sur une vaste échelle de nombreuses traditions, prenant les meilleurs éléments de chacune et les intégrant ensemble dans un système cohérent de bon sens qui peut être utilisé par des pratiquants se suffisant à eux-mêmes tout autour du monde. C'est donc quelque chose de différent. C'est le chemin dans lequel je me suis engagé il y plus de 40 ans il n'est donc pas étonnant qu'AYP soit le reflet d'une telle approche ouverte. Je le donne en retour, en espérant que d'autres puissent en retirer le même bénéfice que moi.

Parfois AYP a été considéré un dérivé de la MT. D'autres fois comme un dérivé du Kriya Yoga. D'autre fois une forme de Kundalini Yoga, de Tantra Yoga, de Hatha Yoga ou d'autres. Dernièrement, AYP a même été qualifié d'enseignement du Jnana/Advaita (la non-dualité). AYP n'est rien de tout cela et il est tout cela, les

meilleurs éléments de chaque tradition intégrés ensemble pour une application efficace par des pratiquants autonomes.

La vérité est que dans toutes les traditions, il manque quelque chose qu'ont les autres. Le but en développant AYP comme un système exhaustif des connaissances de base et d'assistance a été d'inclure tous les éléments qui cultivent la transformation spirituelle. Aucune pierre n'a été laissée de côté sans être retournée.

Les enseignements spirituels ont toujours dû s'adapter à leur époque, car la conscience du monde change continuellement. De nos jours, beaucoup sont confrontés à des causes et des effets de leurs pratiques tout à fait différents de la dynamique existant il y a seulement 20 ou 40 ans en arrière. Tout est en train de changer beaucoup plus vite. Cela se reflète partout dans l'expérience des pratiquants spirituels et même chez ceux qui ne pratiquent pas et qui se manifestent chaque semaine en demandant : « que se passe-t-il en moi ? »

AYP tente de rester flexible tout en apportant une gamme complète d'outils à la disposition de pratiquants gérant eux-mêmes leurs pratiques tout au long de leur voyage sur le chemin de la transformation spirituelle humaine. Le temps est peut-être venu pour une telle approche avec tant de personnes sentant la lumière divine qui monte.

Etant un enseignement écrit, AYP a certaines limites ainsi que vous le faites remarquer. AYP est pour ceux qui ont un sens intuitif de leur voyage et sont préparés à prendre la responsabilité de leur évolution spirituelle et qui n'ont pas besoin d'autant de l'assistance d'un environnement où l'on vous tient par la main (en cela la MT excelle).

D'un autre côté, AYP a certains avantages. Dans cet âge de l'information, il peut atteindre beaucoup de gens autour du monde avec des outils faciles d'accès comme la méditation profonde, la respiration spinale et nombre d'autres pratiques avec des instructions détaillées sur leurs applications, leurs effets et la façon de les gérer.. Ainsi même si la connaissance se répand sous une forme en quelque sorte moins concentrée que ce que l'on peut trouver en s'asseyant aux pieds d'un expert, elle atteint beaucoup plus de personnes en tant que ressource prête à l'emploi. Le postulat qui sous-tend AYP est que l'expert/le gourou est en chacun de nous et nous espérons fournir un stimulus et une connaissance suffisante pour que cela ressorte en chacun. Bien sûr, c'est une approche qui n'est pas traditionnelle et après bientôt 10 ans qu'elle est dans la sphère publique, elle reste encore une expérimentation en devenir. Le temps donnera la réponse. Jusqu'ici tout va bien.

Ironiquement, AYP offre plus d'instructions détaillées que beaucoup d'approches traditionnelles dans le domaine important du « self-pacing » Il est obligé de le faire, car chaque pratiquant indépendant doit développer son habileté à gérer ses

pratiques selon les causes et les effets qui se produisent. Avec la conscience du monde qui s'élève avec pour conséquence une sensibilité beaucoup plus grande au spirituel, connaître les applications du self-pacing et les principes de l'enracinement devient important pour tous les pratiquants dans toutes les traditions. Les temps ont changé et les enseignements spirituels doivent s'adapter. AYP montre la voie en mettant l'accent sur le self-pacing pour toutes sortes de pratiques et en cela on peut dire que l'approche de AYP est parmi les plus sûres, même si elle utilise une combinaison très puissante de pratiques. Il ne fait pas de doute que la connaissance du self-pacing et de l'enracinement rendue largement disponible peut aider tous ceux qui travaillent avec n'importe quelle sorte de pratique.

Une approche écrite étendue comme AYP a permis de mettre beaucoup de choses sur la table. Cela n'empêche pas les enseignements traditionnels d'atteindre toujours plus de monde partout. J'espère qu'ils le font. Je suis à fond pour que la MT atteigne autant de personnes que possible, de même que toutes les autres traditions. Plus on est de fous, plus on rit. Il n'y a aucune limite à ce que nous pouvons faire tous ensemble pour aider l'humanité à s'éveiller à sa destinée divine.

Le gourou est en vous

\*\*\*\*\*

*A ce jour, la discussion se poursuit, mais je ne peux pas tout traduire et j'espère avoir traduit le plus intéressant.*

\*\*\*\*\*