



Pratiques Avancées de Yoga
AYP-Advanced Yoga Practices

Newsletter No. 24

There is only one condition that can save us from identification with the ups and downs of life. Only one condition that can save us from the struggles of the mind creating vast imagined landscapes of space and time within itself. That is the witness, our inherent inner silence, which can be cultivated easily in daily deep meditation. Then true understanding becomes possible for us, and we find ourselves able to move beyond suffering, and wondering who was ever suffering in the first place. (Yogani-lesson 321)

Une seule condition peut nous sauver de l'identification avec les hauts et les bas de la vie. Une seule condition peut nous sauver des efforts du mental pour créer d'immenses paysages imaginaires d'espace et de temps. Cette condition est le témoin, notre silence intérieur inhérent, cultivé facilement par la méditation profonde journalière. Alors une vraie compréhension devient possible et nous devenons capables d'aller au-delà de la souffrance, nous étonnant d'avoir pu souffrir un jour.

Genève, le 23 mars 2013

Bonjour à tous,

La leçon 321 vient d'être mise en ligne.

Cette leçon débute toute une série consacrée à ce que l'on pourrait appeler en reprenant le beau titre d'un livre de Paul Brunton, un des tout premiers à faire connaître en Occident le grand sage Ramana Maharshi : « A la recherche du Soi suprême ».

Dans cette leçon, Yogani introduit une distinction fondamentale entre une enquête relationnelle (relational) et non relationnelle (non-relational). La présence du témoin, le silence intérieur, faisant toute la différence entre ces deux approches.

Il faut bien comprendre qu'une compréhension intellectuelle aussi claire qu'elle puisse être de l'advaita, de la non-dualité, ne servira à rien. Vous pouvez bien vous dire : je vis le moment présent, je suis conscient de ce qui m'arrive, je ne m'identifie pas aux péripéties de ma vie ordinaire. Vous pouvez vous demander toute la journée : « qui suis-je ? » Tout cela ne vous mènera à rien, car cela reste sur un plan purement mental. J'en ai fait la triste expérience, ainsi que je le raconte dans ma lettre no 14, en suivant pendant des années l'enseignement de Krishnamurti.

Krishnaji expliquait que la fameuse division entre l'observateur et l'observé n'est en fait qu'un piège du mental qui joue à la fois les deux rôles. C'est le mental qui cherche à mettre fin au processus mental ce qui revient à tourner en rond. Pour Krishnaji, au moment où le mental prend conscience, par lui-même, de cette réalité il s'arrête spontanément. J'ai malheureusement le regret de dire que cela ne m'est jamais arrivé ni à aucune de mes connaissances ayant suivi l'enseignement de Krishnaji !

Au pire, une telle démarche peut conduire à la dépression et au désespoir en constatant que malgré tous vos efforts vous restez prisonnier de votre mental.

Par contre, si par une pratique journalière de la méditation, peu à peu le témoin commence à émerger, le lâcher prise du mental se produira naturellement sans même que vous ayez à le chercher. Depuis maintenant près de cinq ans que je pratique la méditation profonde enseignée par Yogani, je commence à m'en rendre compte.

J'ai terminé la traduction du livre sur le pranayama de la respiration spinale. Elle est maintenant revue par une amie et j'ai bon espoir que le livre puisse paraître en mai ou juin prochain. Vous serez tenus au courant.

Vous verrez, également, que j'ai fait quelques modifications au site internet en particulier en rajoutant les vignettes des livres comme le fait Yogani sur son site et en mettant une formule de désinscription automatique sur la page « newsletter ».

Bonne lecture

Didier