



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

Newsletter No. 31

*If we are the family breadwinner and are suddenly inclined to leave everyone and permanently go off to the mountaintop, we will be wise to let that impulse go. Maybe do a few spiritual retreats on holidays instead, and not desert the family for our own salvation. There was a time when this sort of conduct was considered noble. This is no longer true. There are more than enough resources available now for everyone to travel the spiritual path in rapid fashion without leaving responsibilities behind. (Yogani-lesson 341)*

Si nous sommes celui qui gagne le pain de la famille et que nous ayons l'envie soudaine de tout quitter pour nous isoler définitivement sur le sommet d'une montagne, nous serons sage de laisser passer cette impulsion. A la place, faites quelques retraites spirituelles pendant les vacances, sans abandonner votre famille pour votre propre salut. Il fut un temps où ce genre de comportement était considéré comme noble. Ce n'est plus le cas. Il y a plus de ressources que nécessaire pour que chacun puisse avancer rapidement sur la voie spirituelle, sans qu'il ne soit besoin pour autant d'abandonner ses responsabilités.

Genève, le 4 mars 2014

Bonjour à tous,

Les leçons 337 à 342 viennent d'être mises en ligne.

Pour ces leçons, j'ai eu la chance de pouvoir bénéficier de la collaboration de Benoit qui a proposé spontanément de m'aider. Benoit a traduit toutes ces leçons, j'ai ensuite revu sa traduction pour garder une unité de style à l'ensemble des leçons. Cela m'a permis de gagner du temps que j'ai pu consacrer à la traduction que je fais actuellement du livre sur les asanas, bandhas et mudras.

Les leçons 337 à 342 traitent de la bhakti.

La leçon 341 m'inspire quelques réflexions. Traditionnellement, on considère que l'idéal de la vie spirituelle est la vie monastique ou le rejet du monde pour la vie errante du sannyasin ou la retraite dans quelque grotte aux pieds d'un gourou. Le chef de famille est considéré avec une certaine condescendance, surtout pour son utilité car il est censé subvenir aux besoins des renonçants.

Ce n'est pas du tout l'approche d'AYP. Le leitmotiv de Yogani est : faites vos pratiques deux fois par jour et ensuite vivez pleinement votre vie dans le monde. A cela plusieurs raisons :

- De nos jours, une telle quantité de connaissances est disponible que ce soit sur internet ou sous forme de livres et de vidéos qu'il n'est vraiment pas nécessaire de courir à l'autre bout du monde. Tout près de chez vous, vous pouvez trouver des monastères bouddhistes, des centres de yoga et que sais-je encore ! (à ce sujet, voir ma newsletter no. 10)
- les pratiques AYP sont puissantes. Nos activités dans la vie permettent de les équilibrer. Castadena faisait dire à Don Juan, le maître chaman : « ce que font les gens est leur bouclier, leur bouclier contre le nagual, l'inconnu ».
- Les activités permettent de tester les pratiques. Si nous nous sentons en forme, en paix avec nous-même, capable de prendre du recul par rapport à tous les aléas de la vie, c'est que tout va bien. Si nous nous sentons agité, mal dans notre peau, facilement irritable, le dosage des pratiques doit être revu.

Cela me fait penser au film Samsara du réalisateur indien Pan Nalin. Le film raconte l'histoire d'un jeune moine qui, obsédé par ses désirs sexuels, finit par quitter son monastère et se marier. Plus tard, il a la nostalgie de son ancienne vie et veut retourner à sa vie spirituelle. Lors d'une ultime et dramatique rencontre, son épouse lui tient ce discours : *« Yaçodharâ, tu connais ce nom ? Elle était mariée à Siddhârtha, elle l'aimait de tout son cœur. Une nuit Siddhârta les a quittés, elle et son fils Rahoula pour chercher l'éveil et devenir Bouddha. Il est parti sans un mot, sans même dire au revoir. ... Saura-t-on seulement un jour si Yaçodharâ a éprouvé de la solitude ou de l'amertume après que Siddhârta l'ait quittée ? Quelqu'un a-t-il pensé à elle ?... »*

Bonne lecture

Didier