



Pratiques Avancées de Yoga
AYP-Advanced Yoga Practices

Newsletter No. 34

Samyama - *A practice which utilizes the characteristics of the last three limbs of the eight limbs of yoga in the Yoga Sutras of Patanjali: dharana (focus), dhyana (meditation) and samadhi (absorption in inner silence). Through the initiation of sutras (particular words and phrases with meaning), in the quietest levels of awareness, consciousness is moved through the nervous system with great purifying effects. Samyama is the source of miraculous powers exhibited by human beings. These are called siddhis, and are effects rather than causes of rising enlightenment, and are best regarded as such.*

(La définition du samyama telle qu'elle est donnée par Yogani dans le glossaire des termes sanscrits de son site internet)

Samyama - Une pratique qui utilise les caractéristiques des trois dernières des huit branches du yoga décrites par les Yoga-Sutras de Patanjali : dharana (concentration), dhyana (méditation) et samadhi (absorption dans le silence intérieur). En lançant des sutras (des mots ou des phrases ayant une signification bien précise), aux niveaux les plus tranquilles de l'attention, la conscience est mise en action à travers le système nerveux avec des effets de purification considérables. Le samyama est à l'origine des pouvoirs miraculeux développés par les êtres humains. On les appelle les siddhis et ce sont des effets bien plus que des causes dans la montée de l'illumination et il vaut bien mieux les considérer comme tels.

Genève, le 20 novembre 2014

Bonjour à tous,

La traduction en français du livre sur le samyama vient de paraître en kindle sur Amazon.fr. L'édition brochée devrait suivre dans quelques jours.

Ce livre est certainement l'un des plus importants de la série. En effet, le samyama permet de mettre en action le silence intérieur qui nous a été révélé par la méditation

profonde. Ce n'est donc pas une pratique à faire dès le début mais après avoir acquis une bonne maîtrise de la méditation.

Pour moi, le samyama est de loin la plus difficile de toutes les techniques décrites en détail par Yogani. La plus difficile car la plus subtile. Pour la comprendre, il faut avoir déjà goûté une certaine qualité de silence intérieur.

Cette notion de silence intérieur peut paraître mystérieuse car les mots sont impuissants à l'expliquer. C'est une sensation qui ne peut être connue qu'expérimentalement par la méditation profonde.

De même, pour comprendre ce que Yogani veut dire quand il parle de prendre le sutra de façon « vague et floue », il est nécessaire de s'être intériorisé, de s'être enfoncé profondément dans ce silence, cette tranquillité. Ce qu'il veut dire devient alors évident. On le comprend par l'expérience.

La pratique du samyama peut être tout à fait chaotique. Combien de fois au bout de 2 ou 3 sutras j'ai perdu conscience pour revenir à moi, 5, voire 10/15 minutes plus tard, complètement perdu, incapable de me rappeler où j'en étais dans ma liste. Combien de fois, alors que je sais parfaitement la liste des 9 sutras, j'ai eu un mal fou à retrouver le sutra venant juste après celui que je venais de faire.

Tout ça pour souligner que c'est loin d'être une pratique anodine et que c'est loin d'être de tout repos. Actuellement, je ne fais qu'une seule répétition des sutras.

Quant à savoir si les sutras apportent les résultats promis. A chacun d'expérimenter et de voir par lui-même. Paradoxalement, comme l'explique Yogani, ils seront d'autant plus efficaces que nous n'en attendrons rien. Une chose est sûre, le samyama permet de s'enfoncer encore davantage dans le silence intérieur.

Pour approfondir le samyama, vous pouvez également vous reporter aux leçons du site internet. Il s'agit des leçons suivantes :

76, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 176, 184, 221,243, 264, 269, 299, 300, 301, 302, 303, 317, 351

+ les leçons non encore traduites à ce jour : 353, 359, 374,399, 408, 415, 419, 420.

J'ai également traduit une discussion du forum concernant le samyama dans ma newsletter no. 12.

De plus je signale que, de même qu'il est possible de méditer à heure fixe le samedi et le dimanche avec tous les pratiquants AYP à travers le monde (voir la page liens et ma newsletter no. 28), il est également possible de pratiquer en groupe le samyama pour aider ceux qui l'ont demandé. Cette pratique se fait tout de suite

après la méditation en groupe du week-end en prenant comme sutra : « samyama list ». Ce sutra est répété 1 à 4 fois ou davantage si on le souhaite.

Les explications sont à l'adresse suivante (elles sont en anglais mais on peut utiliser le traducteur Google en bas de la page à gauche):

http://www.aypsite.org/forum/topic.asp?TOPIC_ID=5233

et la liste des bénéficiaires à l'adresse :

http://www.aypsite.org/forum/topic.asp?TOPIC_ID=1565

Une séquence du film Amadeus de Milos Forman m'a toujours frappé. Une violente altercation éclate entre le père et la femme de Mozart et on voit Mozart devenir silencieux, se retirer en lui-même oublieux du monde extérieur, quitter doucement la pièce et se mettre à écrire sur une table de billard la musique divine qui jaillit dans sa tête. Cela ne fait-il pas penser au samyama ?

Bonne lecture

Didier