



*Pratiques Avancées de Yoga
AYP-Advanced Yoga Practices*

Newsletter No. 39

“One of the great advantages of an open resource on spiritual practices like AYP is that we can see quite clearly the diversity of responses practitioners have to the practices being offered. On the individual level, practitioners have knowledge and tools necessary self-pace their practices and ground themselves in daily activity for best results over time. Collectively, we can evolve solutions and offer suggestions for adjustments in practice for those who find themselves outside the range of responses which can be managed by standard means... Unlike traditional spiritual teachings, which tend to be rigid and limited in their ability to support practitioners having non-standard responses to practices, there is much we can do here to offer adjustments in the application of practices for the benefit of all who seek to move ahead on their spiritual path. (Yogani-Lesson 367)”

Un des grands avantages d'un modèle de pratiques spirituelles ouvert à tous comme AYP est de pouvoir observer clairement toute la diversité des réactions aux pratiques proposées. Individuellement, les pratiquants ont les informations et les outils nécessaires pour gérer leurs pratiques et s'enraciner dans des activités quotidiennes pour optimiser leurs résultats sur la durée. Collectivement, nous pouvons faire évoluer les solutions et offrir à ceux dont les réactions sortent du cadre habituel et ne peuvent pas être gérées par les moyens habituels des suggestions pour ajuster leurs pratiques... Contrairement aux enseignements spirituels traditionnels qui ont tendance à être plutôt rigides et limités dans leur capacité à aider ceux qui ne réagissent pas aux pratiques selon le modèle standard, nous pouvons faire beaucoup en proposant des ajustements dans l'application des pratiques à tous ceux qui cherchent à aller de l'avant sur le chemin spirituel.

Genève, le 12 août 2015

Bonjour à tous,

Les leçons 365 à 370 et T70 viennent d'être mises sur le site internet.

La toute première leçon mise sur internet par Yogani est datée du 16 novembre 2003, les leçons 365 à 370 sont datées d'octobre et novembre 2009. Six années ont donc passé et Yogani a pu voir tant par les courriels privés qu'il reçoit que par les discussions sur le forum les conséquences de la mise en application de ses leçons.

Les leçons 365 à 370 sont donc une tentative pour tenir compte des nombreuses expériences des pratiquants AYP. Dans la leçon 365, Yogani constate que si la grande majorité des pratiquants arrivent à gérer leurs pratiques avec les conseils déjà donnés dans les leçons, certains se plaignent de n'avoir pas de résultats alors que d'autres sont hypersensibles à la méditation. Dans les leçons 366 et 367, il va donc proposer différentes stratégies selon que l'on est ou trop ou pas assez sensible aux pratiques.

La leçon 369 propose des variantes pour faciliter la progression dans l'utilisation des mantras.

Dans les leçons 368 et 370, Yogani enseigne une nouvelle technique de méditation où contrairement aux instructions de base de ne pas se préoccuper de la localisation du mantra, on place le mantra au plexus solaire. Cette technique n'est pas pour les débutants mais pour ceux qui ont déjà une bonne maîtrise de la méditation profonde.

Dans la leçon de tantra T70, Yogani précise la nature de la kundalini. La kundalini est énergie et ne s'identifie donc pas avec un organe physique.

Bonne lecture

Didier