



*Pratiques Avancées de Yoga
AYP-Advanced Yoga Practices*

Newsletter No. 41

But one thing at a time, and let it bake in for a good long while between enhancements months or years, not days or weeks. Very important. (Yogani-leçon 371)

Il faut prendre une chose à la fois et lui laisser suffisamment de temps pour être assimilée. Le temps entre deux améliorations se compte en mois ou années, pas en jours ou semaines. C'est très important.

Looking at it from another point of view, one we can cultivate as a direct experience in this lifetime, we have always been pure bliss consciousness, and are only imagining we are this body/mind and personality. From that point of view, we have never been born, and therefore shall never die. Neither do we exist in the subtle planes before birth or after death. (Yogani-leçon 376)

En nous plaçant à un autre point de vue, un point de vue que nous pouvons cultiver pour en faire l'expérience directe dans cette vie, nous avons toujours été pure conscience de félicité et nous ne faisons qu'imaginer que nous sommes ce corps, ce mental, cette personnalité. De ce point de vue, nous ne sommes jamais nés et en conséquence nous ne mourrons jamais. Nous n'existons pas non plus sur des plans subtils que ce soit avant la naissance ou après la mort.

We can't make ourselves notice. We can only notice when we are established in stillness. Likewise, we could not notice the view from the top of a mountain unless we were on top of the mountain. Someone could show us a picture, but we know that is not the same. It is a mere facsimile, like the philosophies and all ideas about truth are. True catching the attaching is an inherent quality of abiding inner silence. It is about becoming it. For that, the mind is obliged to get out of the way. Knowledge comes as stillness rises and the mind (including our sense of self) is surrendered to it - to our true Self. (Yogani-leçon 380)

Nous ne pouvons pas nous forcer à remarquer. Nous ne pouvons le faire qu'une fois établis dans la tranquillité. De même, nous ne pouvons pas observer la vue depuis le sommet de la montagne tant que nous ne sommes pas arrivés au sommet.

Quelqu'un peut nous en montrer une image, mais nous savons que ce n'est pas la même chose. Ce n'est qu'un fac-similé. Il en va de même de toutes les philosophies et idées au sujet de la vérité. Prendre véritablement conscience des attachements est une qualité propre au silence intérieur immuable. Il s'agit de devenir ce silence. Pour cela le mental ne doit pas se mettre en travers du chemin. La connaissance vient à mesure que monte la tranquillité, et le mental (y compris notre sens de ce que nous sommes) doit s'y abandonner, s'abandonner à notre véritable *Soi*.

Genève, le 29 mars 2016

Bonjour à tous,

Les leçons de tantra T71 à T73 et les leçons principales 371 à 380 viennent d'être mises en ligne.

Dans ces leçons, Yogani répond aux questions de pratiquants sur différents sujets. On peut essayer de les regrouper dans les catégories suivantes :

Physiologie de la pratique spirituelle :

La leçon T71 traite de l'éveil extatique du corps, notamment par la pratique de mulabandha et de sambhavi.

La leçon 378 discute des effets du pranayama et de la suspension de la respiration et la leçon 379 répond à la question : pourquoi a-t-on tendance à avaler de l'air ?

Sexualité et vie courante :

Leçons T72 et T73

Méditation profonde, samyama et concentration au plexus solaire :

Leçons 371, 372, 373, 374, 375 et 377

Recherche du Soi :

Leçons 376 et 380

Je suis en train de traduire le 8^{ème} livre de la Série pour l'illumination spirituelle : « Bhakti et Karma Yoga, La science de la dévotion et la libération par l'action ». Si tout va bien, il devrait paraître en juin 2016.

Bonne lecture

Didier