



*Pratiques Avancées de Yoga  
AYP-Advanced Yoga Practices*

Newsletter No. 43

*Quels sont les bénéfices de la connaissance du yoga et de son application efficace ? C'est une transformation naturelle amenant un fonctionnement plus élevé de notre système nerveux qui nous apporte davantage de paix, de créativité, d'énergie et de bien-être dans la vie quotidienne. Nous découvrons que nous sommes davantage **Un** avec l'univers, et toujours plus à même de tracer notre chemin en étant utile à la fois à nous-mêmes et aux autres. La peur et la souffrance diminuent, quels que soient les bouleversements autour de nous. Nous devenons **Un** avec l'océan infini de la vie sur lequel tous les événements dans le temps et l'espace ne sont que des vagues à sa surface. Les aléas de la vie continuent à aller et venir comme des vagues. Intérieurement, nous restons fermes, comme le sont les profondeurs de l'océan. C'est le fruit du yoga. Ce n'est pas une idée, une croyance, ou de la philosophie, c'est un état d'être, une expérience vécue.*

*(Yogani-Les huit branches du yoga, page 11)*

*En temps voulu, et avec une intégration efficace de pratiques spirituelles couvrant tout l'éventail des huit branches du yoga, la dualité de notre expérience évolue pour devenir l'unité non duelle de l'expérience divine, la **tranquillité en action**. A ce moment, nous savons ce que nous avons toujours été : **Un**.*

*(Yogani-Les huit branches du yoga, page 97)*

Genève, le 15 décembre 2016

Bonjour à tous,

La traduction française du livre de Yogani, « Les huit branches du yoga – Structurer et gérer une pratique spirituelle autonome » vient de paraître chez Amazon en version kindle. La version papier devrait sortir dans quelques jours.

\*\*\*

Je vais vous faire un aveu, j'avais acheté ce livre il y a plusieurs années, mais je ne l'avais encore jamais lu. Il était resté dans ma bibliothèque. Je l'ai donc découvert en le traduisant. Ce livre explique de façon simple et pratique comme toujours avec

Yogani, comment mettre en place une pratique régulière, jour après jour, qui reste compatible avec une vie active et nos obligations professionnelles et familiales.

Récemment un correspondant m'a demandé dans quel ordre lire les livres de Yogani. Ma réponse a été la suivante :

« Je pourrai vous répondre qu'il suffit de lire les livres dans l'ordre de parution que vous trouvez à la dernière page de chaque livre. Mais je vais vous faire une réponse un peu plus détaillée.

Comme je l'ai expliqué dans la page d'accueil de mon site, l'enseignement de Yogani suit deux axes : le silence intérieur et la conductivité extatique.

Le silence intérieur est la base de tout le reste. Il est donc indispensable de lire en premier « La Méditation profonde ». Une fois obtenu grâce à la méditation un peu de silence intérieur on peut aborder le « Samyama ».

Pour éveiller l'énergie, la pratique de base est le « Pranayama de la respiration spinale » à compléter par les « Asanas, Mudras et Bandhas » et le livre sur « Alimentation, Shatkarmas et Amaroli ».

Tous ces livres décrivent des techniques. Il faut donc les lire dans l'ordre où vous abordez les pratiques. D'abord la méditation, une fois cette technique assimilée, le pranayama et les deux autres livres qui vont avec.

Ensuite, une fois suffisamment avancé dans la méditation, vous pouvez ajouter le samyama.

Les livres sur la « Recherche du Soi » et sur « Bhakti et Karma Yoga » ont un caractère plus général et philosophique. Vous pouvez donc les lire à n'importe quel moment. Ils auront l'avantage de vous donner une idée du cadre conceptuel dans lequel se déploie l'enseignement de Yogani, étant observé que vous les comprendrez d'autant mieux que vous aurez un minimum de pratique derrière vous.

Le livre sur le Tantra est à part. Il ne fait pas partie de la routine de pratiques assises à faire chaque jour. C'est une autre façon d'aborder la sexualité afin d'utiliser l'énergie sexuelle pour sa vie spirituelle au lieu de la gaspiller. Vous pouvez donc le lire au moment où vous en sentirez le besoin. Toutefois, il vaut mieux avoir déjà une bonne pratique de la méditation et du pranayama pour pouvoir commencer à faire monter l'énergie sexuelle.

Les deux techniques essentielles sont la méditation et le pranayama de la respiration spinale, tout le reste en dépend. »

Maintenant que j'ai traduit le livre sur les « Huit branches du yoga », je conseillerais de le lire deux fois. Une première fois après ou en même temps que ceux sur la méditation et le pranayama afin d'apprendre comment mettre en place une pratique

régulière et une deuxième fois après quelques années, quand on a fait le tour des techniques proposées, pour mieux comprendre comment les mettre ensemble et les gérer.

Une autre question qui m'est souvent posée est de savoir s'il vaut mieux lire les leçons ou les livres. Il faut lire les deux. Dans les leçons on trouve davantage de renseignements que dans les petits livres de la série pour l'illumination spirituelle. En lisant les leçons dans l'ordre, en commençant à la leçon 10 « Le but de ces leçons », on a une vue complète de l'enseignement. En revanche, chaque livre donne en quelque sorte un résumé de ce qu'il faut savoir sur un seul sujet alors que dans les leçons cela se trouve dispersé à différents endroits. Les livres ne remplacent donc pas les leçons mais sont de bons aide-mémoire.

\*\*\*

Bonne lecture

Didier