



*Pratiques Avancées de Yoga
AYP-Advanced Yoga Practices*

Newsletter No. 48

While some teachers preach the possibility of instant enlightenment, that all we are is here and now, it does in fact take some time to open up the nervous system to our greater possibilities within. It is a process which can be accelerated in particular ways, but not on a flight of fancy that more is always going to be better. The path to enlightenment involves a process of purification and opening that takes time, depending on our long term consistency in practices and the internal matrix of obstructions being dissolved in our nervous system. No matter what methods we are following, there are few if any shortcuts that can bypass the need for self-pacing in practices.(Yogani-Liberation)

Alors que certains enseignants prêchent la possibilité d'une illumination instantanée, que tout ce que nous sommes est ici et maintenant, cela prend en fait du temps d'ouvrir le système nerveux à nos plus grandes possibilités. C'est un processus qui, dans une certaine mesure, peut être accéléré, mais certainement pas en s'imaginant qu'il est toujours mieux d'en faire plus. Le chemin vers l'illumination implique un processus de purification et d'ouverture qui prend du temps, dépendant de notre persévérance au long cours dans les pratiques et de la matrice interne des obstructions dissoutes dans notre système nerveux. Peu importe les méthodes que nous suivons, il y en a peu sinon aucune qui puisse faire l'impasse sur une bonne gestion des pratiques (self-pacing).

Genève, le 19 janvier 2018

Bonjour à tous,

Le dernier livre de la série AYP-série pour l'illumination spirituelle, « Libération, l'accomplissement du yoga » vient de paraître chez Amazon en kindle et sortira dans quelques jours en livre.

Connaissez-vous « Misery » l'un des meilleurs romans de Stephan King ? Le héros est un écrivain et il a pour habitude quand il a mis le point final à l'un de ses romans de fêter cela avec une coupe de champagne.

De même, Gurdjieff, un des grands maîtres spirituels de la première moitié du vingtième siècle écrit en conclusion de son livre capital, « Récits de Belzébuth à son petit-fils, critique objectivement impartiale de la vie des hommes » :

Et maintenant... j'ai l'intention de me reposer un mois entier, de ne rien écrire du tout, et pour stimuler mon organisme, fatigué à l'extrême, de boire tout doucement les quinze bouteilles qui me restent de ce « super-ultra-céleste nectar » que l'on nomme aujourd'hui sur terre « Vieux Calvados ».

Eh bien, moi aussi, modeste traducteur, je vais imiter ces exemples prestigieux. Ayant terminé la traduction des 11 livres de la série « AYP-Série pour l'illumination spirituelle », je me propose de boire une coupe de champagne à votre santé à vous tous et à vous toutes qui avez bien voulu lire mes traductions.

Plus sérieusement, avec « Libération », Yogani se situe dans la grande tradition de l'advaita vedanta. Toutes les techniques yogiques, qui ont été décrites inlassablement leçon après leçon et dans les petits livres, n'ont qu'un seul but : dissoudre la gangue, la cage dans laquelle nous nous sommes enfermés, pour que la plénitude de *Cela* qui n'a pas de nom, qui ne peut pas être décrit mais seulement expérimenté, rayonne dans toute sa splendeur. *Cela* que nous sommes de toute éternité et que nous avons oublié.

L'enseignement de Yogani est une tentative pour expliquer dans le langage ordinaire d'un américain du vingt-et-unième siècle, la grande vérité énoncée il y a maintenant bien des siècles par Shankara :

Seul Brahman est réel, le monde n'est qu'apparence, le Soi n'est autre que Brahman lui-même.

En d'autres mots, comme le répète Yogani :

Je suis Cela. Vous êtes Cela. Tout est Cela.

Yogani insiste également encore et encore sur le fait que l'illumination véritable est l'illumination de tous. Nul ne sera vraiment libéré tant qu'il restera encore un seul être vivant non libéré. Ainsi que l'écrit Yogani :

L'avancement sur le chemin vers l'illumination amène avec lui la perception que nous ne pouvons être libres que quand tous sont libres, car nous sommes Un avec tous ceux qui souffrent.

Yogani rejoint ainsi le vœu bien connu du Bouddha :

Aussi longtemps que les êtres vivront, aussi longtemps que l'espace perdurera, je resterai afin de servir et d'apporter ma modeste contribution au bien-être d'autrui.

Bonne lecture

Didier