



Pratiques Avancées de Yoga
AYP-Advanced Yoga Practices

Newsletter No. 35

*"Keep walking, though there is no place to get to.
Don't try to see through the distances.
That's not for human beings.
Move within, but don't move the way fear makes you move.
Today, like every other day, we wake up empty and frightened.
Don't open the door to the study and begin reading.
Take down a musical instrument.
Let the beauty we love be what we do.
There are hundreds of ways to kneel and kiss the ground."
(Poème de Rumi cité par Yogani dans la leçon 360)*

« Continue à marcher, même s'il n'y a nulle part où aller.
Ne cherche pas à voir à travers la distance.
Cela n'est pas pour les êtres humains.
Va à l'intérieur, mais n'y va pas guidé par la peur.
Aujourd'hui, comme tous les autres jours, nous nous réveillons vides et effrayés.
N'ouvre pas la porte de ta bibliothèque pour commencer à lire.
Prends un instrument de musique.
Laisse la beauté que nous aimons être ce que nous faisons.
Il y a des centaines de façons de s'agenouiller et d'embrasser le sol »

Genève, le 31 décembre 2014

Bonjour à tous,

Les leçons principales 352 à 364 et les leçons de tantra T68 et T69 viennent d'être mises en ligne.

Dans les leçons 352 à 364, Yogani répond aux questions posées par différents pratiquants sur les sujets traités dans les leçons précédentes. Yogani revient sur un

de ses thèmes de prédilection, à savoir que le jnana yoga n'a pas grand sens tant que le témoin n'est pas présent. C'est d'ailleurs bien la raison pour laquelle dans l'enseignement AYP la recherche du Soi n'est abordée en détail qu'à partir de la leçon 321. Dans l'optique de Yogani, il ne servait à rien d'aborder ce sujet tant que les bases des pratiques essentielles (méditation profonde, respiration spinale, samyama, etc.) n'étaient pas posées.

A titre d'exemple, je rappellerai que dans la vie de Ramakrishna, sa rencontre avec le maître vedantin Totapuri et son initiation à la non-dualité se situe après bien des années passées dans une dévotion totale pour la déesse Kali (voir la leçon T69).

Pour nous détendre un peu, après toutes ces discussions difficiles sur la nature de la recherche du Soi, je vous propose le récit de Ramakrishna tel que le rapporte Romain Rolland dans son livre « La vie de Ramakrishna » :

«...L'homme tout nu (Totapuri) m'enjoignit de détacher mon esprit de tous les objets et de plonger dans le sein de l'Atman. Mais, en dépit de tous mes efforts, je ne pouvais traverser le royaume du nom et de la forme, et amener mon esprit à l'état « inconditionné ». Je n'avais aucune difficulté à détacher mon esprit de tous les objets, un seul excepté : et c'était la forme trop familière de la radieuse Mère bienheureuse (Kali), essence de la pure Conscience, qui apparaissait devant moi comme une vibrante réalité. Elle me barrait la route de l'au-delà. J'essayai à plusieurs reprises de concentrer mon esprit sur les enseignements de l'Advaita ; mais à chaque fois la forme de la Mère s'interposait. De désespoir, je dis à Totapuri : « C'est impossible ! Je n'arrive pas à élever mon esprit à l'état « inconditionnel », pour me trouver face à face avec l'Atman... » - Il me répondit sévèrement : « Quoi, tu ne peux ? Il le faut ! » Jetant ses regards autour de lui, il trouva un morceau de verre, il le prit, il en enfonça la pointe entre mes sourcils, et il me dit : « Concentre ton esprit sur cette pointe ! » - Je me mis à méditer de toutes mes forces ; et aussitôt que la gracieuse forme de la Mère Divine m'apparut, j'usai de ma discrimination comme d'un glaive, et je la fendis en deux. Alors, il ne resta plus d'obstacle devant mon esprit, qui s'envola aussitôt jusqu'au-delà du plan des choses « conditionnées ». Et je me perdis dans le Samadhi... »

Bonne lecture

Didier