



*Pratiques Avancées de Yoga*  
*AYP-Advanced Yoga Practices*

Newsletter No.5

*“Consider the mantra to be a tool. If we have a hammer and keep it with us at all times, will it build a house for us? Of course not. Something more is needed. We need to apply the hammer with some skill. A mantra is nothing if not applied with some skill.” (Yogani-lesson 195)*

Considérez le mantra comme un outil. Si nous avons un marteau et que nous le gardons sur nous tout le temps, va-t-il nous construire une maison ? Bien sûr que non. Il faut quelque chose de plus. Il nous faut utiliser le marteau de la manière qui convient. Un mantra n'est rien s'il n'est pas utilisé de la manière correcte.

Genève, le 12 avril 2011

Bonjour à tous,

Les leçons principales 191 à 200 viennent d'être mises en ligne.

Je recommande la leçon 195. En réponse à la question d'une personne ayant une longue pratique du japa, Yogani tente de clarifier la difficile question du rôle de l'attention dans la répétition du mantra.

La leçon 198 introduit une nouvelle pratique le bāstrika ciblé, pratique réservée aux pratiquants expérimentés.

Enfin, la leçon 199 explique en détail comment ouvrir le chakra couronne, le sahasrāra, le lotus aux mille pétales et pour quelles raisons il est impératif de ne pas chercher à le faire prématurément.

Bonne lecture

Didier