



Pratiques Avancées de Yoga
AYP-Advanced Yoga Practices

Newsletter No.13

Q: At the face of it AYP seems very simple practice to reach the ultimate goal of human existence. Then I wonder why did the Indian seers bog it down in so many esoteric practices, tantra procedures, yantras, rituals etc.

A: I think the add-ons occur as a result of cultural factors, and humankind's propensity to create institutions. Not that these things are bad. It just takes some extra vision to separate what will make a difference in practice and what will not. That is the whole idea behind AYP -- sticking with the simplest, most powerful methods that actually do something to promote spiritual transformation in the human nervous system. (Yogani-lesson 248)

Q : A première vue, il semble qu'AYP soit une pratique très simple pour atteindre le but de l'existence. Je me demande, donc, pourquoi les voyants de l'Inde l'embourbent dans tant de pratiques ésotériques, de procédures tantriques, de yantras, de rituels etc.

R: Je pense que tout ce qui a été rajouté vient de facteurs culturels et de la propension de l'humanité à créer des institutions. Non pas que cela soit une mauvaise chose. Cela demande simplement une vision supplémentaire pour séparer ce qui fera une différence dans la pratique et ce qui n'en fera pas. Tel est le principe d'AYP, s'en tenir aux méthodes les plus simples, les plus puissantes qui font vraiment quelque chose pour promouvoir la transformation spirituelle dans le système nerveux humain.

“Yoga practice is a balancing act between the desire/bhakti that drives us to do more practice and the ability of the nervous system to purify and acclimate to ever-increasing levels of energy.” (Yogani-lesson 250)

La pratique du Yoga cherche à équilibrer le désir/la bhakti qui nous pousse à faire toujours plus de pratiques et la capacité de notre système nerveux à purifier et à intégrer des niveaux d'énergie en continuelle augmentation.

.....
“Our nervous system is the car, the methods of yoga are the easy-to-use controls, and we are the driver”. (Yogani-lesson 250)

Notre système nerveux est la voiture, les méthodes de yoga les contrôles faciles à utiliser et c'est nous le conducteur.

Genève, le 1er novembre 2011

Bonjour à tous,

Les leçons principales 241 à 250 ainsi que les leçons de tantra T37 à T39 viennent d'être mises en ligne.

Les leçons 241 et surtout 244 expliquent en détail la marche à suivre pour démarrer en douceur les pratiques AYP.

Dans la leçon 250, Yogani répond à un pratiquant avancé qui a des expériences très fortes et quelques problèmes pour dormir en expliquant en détail comment gérer au mieux sa pratique pour une progression régulière.

Les leçons T37 à T39 abordent sous différents aspects le même thème : comment, au lieu de la refouler, utiliser notre sexualité pour notre voyage vers l'illumination.

Bonne lecture

Didier