



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

Newsletter No. 23

*The fruit of yoga is found not in what happens during the practices themselves, but in how they affect the quality of our life. (Yogani-lesson 317)*

Le fruit des pratiques de yoga se révèle non pas dans ce qui se passe pendant la pratique proprement dite, mais dans la façon dont elles affectent la qualité de notre vie.

\*\*\*

*It is no longer about whether any one person, or few persons, are enlightened or not. It is about everyone becoming enlightened. It is the ongoing evolution of our species, the journey that we are living every day. (Yogani-lesson 318)*

Le but n'est pas de savoir si une personne, ou quelques personnes ont atteint ou non l'illumination, le but est que tous atteignent l'illumination. C'est l'évolution vers laquelle va notre espèce, le voyage que nous vivons chaque jour.

\*\*\*

*What is it that sets the condition for enlightenment in the human being? We have often said that it is a fundamental change in the condition of our nervous system, and the overall neurobiological functioning inside us. In other words, a primary prerequisite for enlightenment is raising the inner functioning of the human body to a much higher level. Then our vehicle of consciousness becomes capable of extraordinary expressions of the divine possibilities that are inherent within us. Bringing this change about is the purpose of yoga. We work systematically with our mind, our body, our emotions, our breath, and our sexuality to accomplish this transformation. (Yogani-lesson 319)*

Quelle est la condition de l'illumination pour l'être humain ? Nous avons souvent dit qu'il s'agit d'un changement fondamental dans notre système nerveux et dans l'ensemble de notre fonctionnement neurobiologique. En d'autres mots, une des

premières conditions de l'illumination est d'amener le fonctionnement du corps humain à un niveau beaucoup plus élevé. Alors, le véhicule de notre conscience devient capable d'expressions extraordinaires des possibilités divines qui nous sont inhérentes. Amener ce changement est le but du yoga. Nous travaillons systématiquement avec notre mental, notre corps, nos émotions, notre respiration et notre sexualité pour accomplir cette transformation.

\*\*\*

Genève, le 2 janvier 2013

Bonjour à tous,

Les leçons 317 à 320 et T63 viennent d'être mises en ligne.

La leçon 317 donne un certain nombre de réponses pratiques aux nombreuses questions que peuvent se poser ceux qui pratiquent le samyama. Je rappelle que le samyama a déjà fait l'objet de très nombreuses leçons dont j'ai donné la liste dans la newsletter no.19. Dans la newsletter no. 12, j'ai également traduit une discussion du forum, toujours sur le même sujet.

Les leçons 319 et T63 sont consacrées à amaroli, l'urinothérapie. Il y a déjà été fait allusion dans la leçon T32 et surtout dans la T40.

Je vais maintenant me concentrer sur la traduction du deuxième volume de la collection « AYP - série pour l'illumination spirituelle » : Le pranayama de la respiration spinale.

De ce fait, il n'y aura sans doute pas de nouvelles leçons mises en ligne avant le mois de mars 2013. Je me réjouis d'ailleurs de traduire les leçons suivantes qui sont consacrées au jnana yoga, l'advaita, un sujet passionnant.

Didier