



Pratiques Avancées de Yoga
AYP-Advanced Yoga Practices

Newsletter No. 28

Keep in mind that the role of kundalini is the emergence of the energetic connection between inner silence and the outer world. Kundalini symptoms are the "friction" of that emerging energy flow passing through remaining obstructions in the neurobiology. Even the erotic forms of ecstasy are that. As the obstructions dissolve, so will the friction, and the symptoms will evolve to a higher expression. The result will be an ongoing outpouring of divine love, which translates into loving service in the world. (Yogani-lesson 331)

Gardez à l'esprit que le rôle de la kundalini est de faire émerger une connexion énergétique entre le silence intérieur et le monde extérieur. Les symptômes de la kundalini ne sont que la friction entre le courant énergétique qui monte et les obstructions qui subsistent dans notre neurobiologie. C'est aussi le cas des formes érotiques de l'extase. A mesure que les obstructions seront dissoutes, les frictions diminueront et les symptômes évolueront vers une expression plus élevée. Le résultat sera un débordement continu d'amour divin se traduisant par un service au monde plein d'amour.

Genève, le 4 novembre 2013

Bonjour à tous,

Les leçons 330 à 332 ainsi que la leçon T64 viennent d'être mises en ligne.

Les leçons principales mises en ligne ce jour continuent l'étude de la recherche du Soi, de la non-dualité.

Je recommande la leçon 331, dont est tirée la citation ci-dessus. Une nouvelle fois, à l'occasion de l'examen d'un cas particulièrement intéressant, Yogani revient sur le rôle de la kundalini dans la vie spirituelle.

C'est sans doute une des caractéristiques de l'enseignement AYP, de prendre à bras le corps le problème de la kundalini que beaucoup d'enseignements spirituels passent sous silence sans doute par peur des difficultés qu'elle entraîne et aussi par peur de sa relation directe avec la sexualité. Pourtant, si on suit les forums comme celui d'AYP et si j'en crois les messages que je reçois parfois, on constate que nous vivons à une époque où beaucoup de gens ont des éveils spontanés de la kundalini sans comprendre ce qui leur arrive.

En des temps plus anciens, où le monde occidental ignorait tout des découvertes des yogis de l'Inde, la grande Thérèse d'Avila (1515-1582), canonisée par l'Eglise Catholique en 1622 et déclarée Docteur de l'Eglise en 1970, a passé par des années de souffrances à essayer de comprendre ce qui lui arrivait, se demandant et ses confesseurs avec elle, si les expériences étranges qu'elle avait venaient de Dieu ou du Diable.

Toujours dans cette leçon, Yogani revient une nouvelle fois sur le « self-pacing », expression que j'ai renoncé à traduire qui veut dire : gérer sa pratique soi-même afin de progresser à son propre rythme. Cette notion est d'autant plus importante quand on parle de la kundalini. Une bonne partie des pratiques AYP agissent directement sur l'énergie : la respiration spinale, les mudras et bandhas, les pratiques sexuelles tantriques, etc... Étant donné qu'AYP peut se pratiquer seul sans l'aide d'un gourou extérieur, il est d'autant plus important que le pratiquant se prenne en mains, ait confiance en son gourou intérieur et n'en fasse pas trop en restant attentif à tout ce qui lui arrive.

Dans la leçon 332, Yogani fait allusion aux groupes de méditation AYP qui ont lieu le week-end. Il s'agit de la possibilité de méditer le samedi et le dimanche à une heure précise en sachant que d'autres pratiquants AYP tout autour du monde vont pratiquer exactement à la même heure.

Le moment est fixé à 11h15, heure de New-York. Vous trouverez sur le forum AYP (voir la page Liens du site français) une calculette pour déterminer l'heure correspondante dans chaque pays, pour la France ou la Suisse c'est 17h 15.

La recommandation est la suivante : chacun commence la méditation profonde à la même heure. Les autres pratiques comme le pranayama de la respiration spinale doivent donc être terminées avant. Par exemple, si vous faites dix minutes de respiration spinale, vous devez commencer à 17h.05 pour être prêt pour la méditation profonde à 17h.15.

Bonne lecture

Didier