



Pratiques Avancées de Yoga
AYP-Advanced Yoga Practices

Newsletter No. 36

Group meditations are a good thing. Any gathering that is for the purpose of studying and encouraging paths of spiritual unfoldment can be good for you. If you can commune with others of like interest on a regular basis, there will be significant benefits, particularly in inspiring you to press forward with your daily practice. No doubt you will inspire others to practice as well. (Yogani lesson 37)

Les groupes de méditation sont une bonne chose. Toute réunion qui a pour but d'étudier et d'encourager les voies de développement spirituel peut être bonne pour vous. Si vous pouvez échanger et partager avec d'autres qui ont un intérêt similaire au vôtre, vous en retirerez des bénéfices significatifs, en particulier en ce qui concerne l'envie d'aller de l'avant dans votre pratique de tous les jours. Il ne fait pas de doute que vous aussi vous donnerez aux autres l'envie de pratiquer.

Genève, le 4 mars 2015

Bonjour à tous,

Je viens de créer sur le site internet une page spécialement consacrée aux cours et stages se réclamant de l'enseignement AYP.

Yogani a cherché à donner un maximum de renseignements pour qu'un pratiquant sérieux puisse avancer sur son chemin avec la seule aide des leçons en ligne et des livres. Il a souhaité rester anonyme pour que les étudiants ne s'attachent pas à sa personne mais bien au contenu de l'enseignement.

Ainsi qu'il l'a écrit dans l'introduction de ses livres : « Depuis leur début en 2003, les *Pratiques de yoga avancées (AYP)* ont été une expérience pour voir ce qui pouvait être transmis par écrit avec beaucoup plus de détails sur les pratiques que dans les écrits spirituels du passé ».

Néanmoins peu nombreux sont ceux qui sont capables de travailler seuls. Pour cette raison, Yogani a créé un forum où les pratiquants peuvent échanger leurs expériences et leurs questions. De plus, à mesure que l'enseignement de Yogani s'est répandu aux Etats-Unis et dans le monde, de bonnes volontés se sont proposées spontanément pour organiser des cours et des stages.

Un des aspects novateurs de l'enseignement AYP est de n'être pas un enseignement vertical où tout découlerait de la révélation d'un maître, d'un gourou placé sur un trône au sommet de la pyramide mais au contraire un enseignement horizontal où les pratiquants mettent en commun leurs expériences et s'enrichissent les uns les autres.

Le problème pour nous francophones, est que toutes ces ressources sont actuellement en anglais. J'ai créé le site internet en août 2010 avec pour objectif de traduire en français les leçons et les livres de Yogani. C'est ce travail que je poursuis.

A plusieurs reprises des correspondants m'ont demandé s'il existait des groupes de méditation et des stages en français axés sur l'enseignement AYP. A chaque fois, j'ai dû répondre que pour le moment tout ce qui existait était en langue anglaise et qu'il n'existait rien pour les francophones. Les choses sont peut-être en train de changer. Un enseignant s'est lancé à Montpellier et à Genève il est possible qu'un groupe se crée.

La page spéciale « cours/stages » a donc pour but d'informer sur tout ce qui se fait en français autour de l'enseignement AYP.

Même si AYP repose sur ses pratiquants, un minimum de discipline est indispensable si l'on veut éviter que l'enseignement ne parte dans toutes les directions. Pour cette raison, le forum AYP en anglais est géré par toute une équipe de modérateurs qui examine chaque message avant qu'il n'apparaisse sur la toile afin d'être sûr que les règles du forum soient bien respectées.

De même, si l'on veut enseigner en se réclamant d'AYP, des règles existent.

Si vous vous reportez au site en anglais, sur la page :

Local Meditation Groups, Training and Retreats

(http://www.aypsite.org/forum/topic.asp?TOPIC_ID=9036)

Vous avez la note suivante :

With the growth in the number of practitioners making use of the AYP teachings around the world, local meditation groups have been forming which include informal training in deep meditation, spinal breathing, and other practices, usually at no cost. In some locations, structured classes have been occurring, as well as AYP sponsored retreats.

Note: We are actively seeking planning contacts and leaders throughout the world. If you are interested in becoming a planning contact in your area to help AYP practitioners get together, please write [Yogani](#) or [Nina](#).

« Avec l'augmentation dans le monde du nombre des pratiquants utilisant les enseignements d'AYP, des groupes locaux de méditation se sont formés comprenant un enseignement informel de la méditation profonde, du pranayama de la respiration spinale et d'autres pratiques, en général gratuitement. En certains endroits des classes structurées ont été constituées de même que des retraites parrainées par AYP.

Note : Nous recherchons activement des personnes pour organiser les contacts et des leaders à travers le monde. Si devenir un contact dans votre région pour aider les pratiquants AYP à se réunir vous intéresse, merci d'écrire à Yogani ou à Nina. »

Toujours sur cette même page, à la rubrique **Mainland Europe**, je suis inscrit pour Genève avec le pseudo de buffle37 de même qu'Hanouman pour Montpellier.

Bonne pratique

Didier