



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

Newsletter No. 38

*Diet is not ruled by ideology. It is ruled by biology. And our biology is constantly changing, especially if we are on a path involving effective spiritual practices.*

L'alimentation n'est pas dirigée par l'idéologie. Elle est régie par la biologie. Et notre biologie change constamment, spécialement si nous suivons un chemin impliquant des pratiques spirituelles efficaces.

*... 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.*

... la première condition de l'illumination est de porter le fonctionnement interne du corps humain à un niveau bien plus élevé. Alors le véhicule de notre conscience devient capable d'exprimer de façon extraordinaire les possibilités divines que nous avons en nous. Amener ce changement est le but du yoga.

Genève, le 8 juillet 2015

Bonjour à tous,

La traduction en français du livre de Yogani, « Alimentation, shatkarmas et amaroli », vient de paraître en kindle, la version papier devrait sortir dans quelques jours.

Dans ce livre, Yogani explique qu'avec des pratiques spirituelles régulières, le fonctionnement de notre neurobiologie subtile va changer et que ce changement va nous amener à modifier nos habitudes alimentaires et peut-être à utiliser des méthodes de nettoyage interne auxquelles nous n'avions jamais songé.

Contrairement à certaines traditions, où avant même que l'adepte n'ait le droit d'être initié aux pratiques spirituelles, on lui demande d'observer toute une série de règles, comme par exemple d'être végétarien, ne pas boire d'alcool, ne pas fumer, être chaste etc...Yogani propose une démarche inverse : commencez par méditer et les

changements provoqués en vous par la méditation et les autres pratiques vous amèneront de façon naturelle à changer de style de vie.

Si l'on est sérieux et régulier dans ses pratiques, c'est de l'intérieur que viendra l'appel à une vie plus saine. Si nous devenons végétariens, c'est que nous en aurons senti intérieurement la nécessité et non pas parce que cela nous aura été imposé par une autorité extérieure.

On en revient toujours au leitmotiv de Yogani : « Le gourou est en vous ».

Comme il l'avait fait dans son livre sur les asanas, Yogani n'étudie pas l'alimentation et les nettoyages yogiques pour eux-mêmes mais pour la façon dont ils se situent dans la pratique du yoga prise dans son ensemble. Par exemple, un nettoyage qui nous sera très utile à un moment donné n'aura plus aucun intérêt à un autre stade de notre évolution.

Pour ceux qui voudraient aller plus loin dans le domaine des nettoyages yogiques, je recommande les livres d'André Van Lysebeth :

- « *J'apprends le yoga* » : neti est expliqué dans le chapitre « adieu les rhumes !... » et le nettoyage de la langue dans « le dhauti de la langue ».
- « *Je perfectionne mon yoga* » : le nettoyage de l'intestin est expliqué dans le chapitre « Shank Prakshalana » et celui de l'estomac sous « Vamana Dhauti ».
- « *2x7 jours pour rajeunir* » : ce livre, qui regroupe toute une série d'articles de la revue Yoga, donne un programme de lavements à faire sur deux semaines ainsi que nombre de conseils en matière d'alimentation.

En ce qui concerne le jeûne, je recommanderai un grand classique, le livre de H. Shelton : « *Le jeûne* ».

Quant à amaroli, pour ceux qui sont curieux des anciens textes, je vous signale que vous pouvez trouver le texte du Damar Tantra concernant amaroli (shivambu) sur internet à l'adresse suivante :

[http://lecoeurdelayogini.com/wa\\_files/Shivambu\\_20Kalpa\\_20Vidhi.pdf](http://lecoeurdelayogini.com/wa_files/Shivambu_20Kalpa_20Vidhi.pdf)

Pour vous mettre l'eau à la bouche ou plutôt le pipi, je citerai le verset 9 :

*« Shivambu est un nectar divin ! Il a le pouvoir de vaincre la vieillesse et maints troubles et maladies. L'adepte devrait d'abord boire son urine puis commencer sa méditation. »*

Bonne lecture et bonne pratique

Didier