



*Pratiques Avancées de Yoga  
AYP-Advanced Yoga Practices*

Newsletter No. 46

Genève, le 7 août 2017

**Q3 :** *Puis-je continuer à répéter mentalement le mantra tout au long de la retraite en dehors des séances de pratique ?*

**R3 :** *Cette question revient souvent à la fois pour la pratique régulière journalière et pour les retraites. Dans les deux cas, la réponse est la même. Le mantra est un véhicule pour s'intérioriser en utilisant une capacité naturelle du mental à aller vers la tranquillité quand on lui fournit une activité sans signification, une simple vibration dans le mental. C'est la méditation profonde. Utiliser un mantra durant l'activité, même l'activité réduite que nous avons pendant une retraite, ne correspond pas au but de la méditation profonde, tel que nous venons de le décrire, cela ne permet pas non plus aux activités entre les séances de pratique de nous enraciner.*

*(Yogani-Retraites, page 57)*

Bonjour à tous,

La traduction en français de « Retreats - Fast Track to Freedom - A Guide for Leaders and Practitioners », « Retraites – La voie rapide vers la liberté – Un guide pour les leaders et les pratiquants », vient de paraître sur Amazon en version kindle, la version papier devrait sortir dans quelques jours.

Dans ce livre, Yogani tente de couvrir, sans rien laisser de côté, tous les aspects d'une retraite : mise en route, organisation, financement, emploi du temps, pratiques à prévoir, problèmes susceptibles de se présenter, etc...

Yogani explique également les bénéfices retirés de la participation à une retraite. Il insiste à plusieurs reprises sur le fait que la retraite ajoute un cycle long de purification et d'ouverture au cycle court de notre pratique quotidienne. En comparant la pratique à un médicament on pourrait dire que la pratique quotidienne correspond

à un médicament qui nous couvrirait pour 24 heures alors que la retraite serait un médicament retard nous couvrant sur une bien plus longue période. L'effet conjugué des deux permettrait donc d'accélérer notre progrès.

*Les effets bénéfiques d'une retraite peuvent se faire sentir pendant des semaines ou des mois, une fois la retraite terminée. C'est comme si l'on ajoutait un cycle plus long de purification et d'ouverture à notre cycle quotidien normal. Une retraite ajoute en arrière-plan à tout ce que nous faisons une grande vague de silence intérieur. Participer à une retraite d'un week-end ou d'une semaine deux fois par an ou davantage, peut stimuler de façon significative tout notre progrès spirituel à long terme (Retraites, page 26).*

Il insiste également sur l'effet bénéfique de la retraite non seulement pour nous mais aussi pour le reste du monde.

*Ainsi quand nous nous asseyons pour méditer, et spécialement dans le cadre d'une retraite où le groupe génère tellement plus de pouvoir spirituel, nous élevons le monde entier (Retraites, page 95).*

\*\*\*

Le problème pour nous est que toutes les retraites qui se font actuellement sont en anglais.

J'ai créé ce site en août 2010, cela fait donc 7 ans que j'ai commencé à traduire l'enseignement de Yogani. J'ai bon espoir que maintenant que cet enseignement commence à être connu dans les pays francophones, de bonnes volontés se manifesteront pour organiser des retraites en français.

Yogani écrit :

*Même si la certification des enseignants AYP et des leaders des retraites a été l'objet de discussions, et même si elle se fait un jour, il ne faut pas que cela empêche qui que ce soit d'enseigner les pratiques AYP ou de conduire des retraites. Procéder autrement reviendrait à s'écarter de la nature de l'enseignement AYP d'être une source ouverte, pratique et efficace, ce qui n'est pas souhaitable. Nous sommes bien plus intéressés à créer une toile horizontale de pratiquants couvrant le globe plutôt qu'à créer une hiérarchie (Retraites, page 43).*

Ces lignes ont été écrites en 2012. En 2015, AYP a effectivement fait l'objet d'une certification par Yoga Alliance et le premier cours de formation d'enseignants (TTC) s'est tenu en France en avril-mai de cette année.

Les prochains cours auront lieu :

Du 25 septembre au 23 octobre 2018, à Baan Talay, Koh Tao en Thaïlande.

Du 23 février au 23 mars 2019, à Suryalila, Andalousie en Espagne.

Les détails sont à l'adresse suivante :

<http://www.secretsofyoga.org/teachertraining.html>

Les paroles de Yogani restent néanmoins valables et tous ceux qui se sentent prêts et en ont le désir peuvent organiser une retraite en français qu'ils aient ou non suivis le cours de formation. Il suffit de me le dire et je l'annoncerai volontiers sur mon site.

\*\*\*

Bonne lecture

Didier