

D'abord, l'offrande

Walter Thirak Ruta

« Ce qui est prévu que vous accomplissiez dans cette vie, vous l'accomplirez ; réalisez pleinement cette vie en en ressentant l'épanouissement. »
Le Yogi Silencieux de Madras

66 **O**FFRI PRIMA DI FRUIRE", "D'abord, l'offrande" est une œuvre d'art, un texte inspirant et un guide pratique riche en contenu. Ce livre nous fait découvrir la profondeur et la qualité des enseignements du Yogi Silencieux de Madras (Y.S. de M.), en se concentrant sur ses "meilleures kriyā". Si vous prenez le livre, vous vous rendrez compte que vous tenez une offrande, le fruit d'une dévotion. Un cadeau.

La première et principale section du livre est consacrée aux kriyā : des séquences de purification, réalisées dans un état de forte concentration, sans pause et répétées plusieurs fois qui ont un résultat émonctoïre. Le corps grossier est nettoyé, et le prana circule ainsi sans entrave. C'est l'une des caractéristiques fondamentales des enseignements du Y.S. de M. : en pratiquant de manière continue et appropriée, on obtient des transformations physiques et énergétiques, qui peuvent s'imposer au niveau mental.

La lecture de la partie dédiée à la pratique est un plaisir : la série de doubles pages offre d'une part l'explication théorique, à la fois schématique, discursive et évocatrice, et, d'autre part, les illustrations innovantes et claires, faciles à consulter grâce à la reliure à dos ouvert qui permet au livre de rester ouvert à 180 degrés à n'importe quelle page.

La deuxième partie du livre, consacrée aux enseignements directs de Swamiji (ses paroles écrites) et aux témoignages de ceux qui l'ont connu, fournit des indications précieuses pour la vie quotidienne et la voie spirituelle, ainsi que diverses anecdotes intéressantes.

Le livre est le fruit d'un travail choral. L'auteur a rassemblé les forces, les compétences et les souvenirs des disciples du Yogi Silencieux de Madras, différents par leur âge, leur expérience du yoga, leur connaissance du maître et leurs histoires de vie personnelles, pour arriver à la première tige du livre. Quel meilleur moyen de trouver l'authenticité et la légitimité de la compréhension des enseignements d'un «mouna» que la comparaison avec ceux qui ont vécu les mêmes enseignements ?

L'auteur, Walter Thirak Ruta, exprime dans les sections expliquant les pratiques sa profonde compréhension de cette transmission. Le fait que tout cela nous soit parvenu, à travers le temps, l'espace et les cultures, et sous une forme aussi riche et poétique, est un don du ciel.

Sarah Giarmoleo

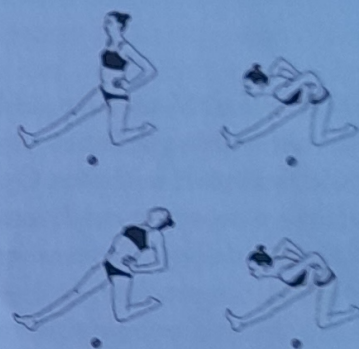


Illustration: ANANTH

CYCLE DE BASE

1. Position de départ
En appui sur un genou, se tenir le talon appuyé, le pied au maximum, le bras vertical, poser les mains à la taille.
 2. Station
Effectuer une flexion en venant à la verticale en quelques respirations.
 3. Démarcation
Inspirer et ramener, venir en respirant, en deux positions, plier.
 4. Station posturale
Rester à l'apex en tirant les bras et venir légèrement en respirant normalement. Tenir la position des membres inférieurs et répéter.
- NOTA : Effectuer plusieurs répétitions de la même variante avant de changer la position des bras.

COMMENT

Positionner le genou gauche au sol, perpendicularité à la hanche gauche. Allonger la jambe droite devant la hanche droite et poser le talon au sol en gardant le pied au maximum. Le genou gauche et le pied droit ne sont pas alignés, mais ils restent sur deux axes parallèles, évités de la hauteur des hanches.
Élargir dans position d'équilibre le genou et le talon au sens de base d'appui. Le talon et le talon de pied gauche restent à leur équilibre en particulier devant l'extension.
La respiration est indiquée en détail pour le «mouna», celle de l'extension. En venant à la verticale, observer de près, aller au bout de l'extension par le maintien que donner avec équilibre au corps des articulations du genou.
Partir le Yogi Silencieux de Madras indiquant l'extension, comme point d'appui de genou et de poser la plante de pied, de talon au sol.

30 - ÉCOLE DU YOGI