

# ASSOCIATION REUNIONNAISE DE YOGA



*janvier 2018*

*N°73*

## SOMMAIRE

• Respirez! .....	page 4
• Conte zen .....	page 6
• Poème.....	page 7
• Méditation .....	page 8
• Pratique.....	page 10
• Le lâcher prise .....	page 11
• Le sacré au-delà de tout visage.....	page 12
• Billet d'humeur .....	page 14
• Comment sont les gens ? .....	page 15
• Bouddha, Socrate ou Jésus ?.....	page 16
• A propos de la bibliothèque .....	page 18
• Notes de lecture.....	page 19
• Le coin gourmand.....	page 20
• Vie de l'association.....	page 21
• Infos profs.....	page 24
• ARY .....	page 26
• Liste des profs.....	page 28

### ***Illustrations:***

Couverture et bandeau des rubriques : Serge Prouteau, sur un graphisme de Ophélie Fagory

Illustration de couverture : Sphaigne Tévelave - photo Josette Vinet

page 6 : Le chat zen - Kwong Kuen Shan

page 9 : calligraphie de Luc Templier

pages 13- 21 24 : photos Geneviève Pendjé

page 14 : photo Corinne cazanove

page 16 : «yoga des vaches»

page 18 : Monique Médoc

page 20 : photo Elisabeth Hoarau

page 26 : Tshirts : Guylène Cottin

# Édito



## *Nous voici à l'aube d'une nouvelle année*

Chez nous, les pluies se sont répandues dans des ravines qui, pour certaines, n'ont pas pu garder leurs lits. Abondance qui a déstabilisé de nombreuses familles et lieux de vie. Il faut reconstruire après Berguitta.

Les anciens gramounes de la Réunion disent que les cyclones viennent nettoyer la terre ; une forme de purification. De toute façon, ces éléments naturels nous dépassent et nous ne pouvons que lâcher prise face à eux. Les diverses définitions données dans ce bulletin peuvent nous donner des pistes. Autour de nous, les réactions des uns et des autres sont très variables, voire opposées. Certains ont très peur, d'autres sont plus philosophes. Nous ne voyons les choses qu'à travers notre propre filtre, comme le montre si bien ce conte 'Comment sont les gens ?'

Jean-Yves Leloup nous rappelle aussi de regarder la beauté autour de nous mais aussi de l'exprimer.

## *Nouvelle année, nouveau regard !*

D'abord, accueillir la nature. Elle est à l'honneur dans votre bulletin : ce poème très inspirant de Pierre De Ronsard contre les actes destructeurs des bûcherons car si l'on sait écouter les arbres, ils sauront nous raconter leur vies secrètes (notes de lecture). Allons écouter leurs murmures, nous ressourcer auprès d'eux et contre eux.

L'histoire japonaise des citrouilles est aussi magnifique. Nous sommes reliés les uns aux autres : **c'est le 1<sup>er</sup> membre du Yoga** (qui sont déclinés dans les *Yoga sūtra* de Patañjali) – d'où son importance, pourrait-on dire : les *Yamâ*, LA conduite dans la société, parmi lesquelles nous connaissons bien *Ahimsa*, la non-violence.

Intéressons-nous au 2<sup>ème</sup> membre, les *Niyamâ* -comportements personnels. Pratiques, respirations, équilibre et étude de sa véritable nature à travers les écritures sacrées ; le tout dans un contentement qui nous fait 'être en Yoga'. Voici ce dont parlent plusieurs autres papiers de ce bulletin.

Pour conclure, une touche humoristique de Ramana Maharshi – après cyclone :

« Vous n'aimez pas souffrir vous-même. Comment pouvez-vous donc infliger des souffrances à autrui ? Contentez-vous de chasser les moustiques puisque leurs piqûres vous font mal. »

*Elisabeth*