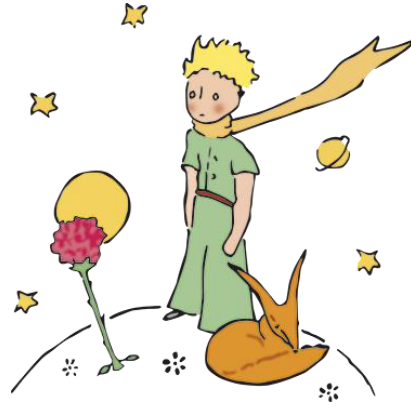


C'est par l'attention à l'instant naissant que se **révèle** le Samskara, le contenu psychique, la bibliothèque des instants morts.

Cette affirmation concerne autant le moi en tant qu'individu séparé que l'autre, tout ce qui lui est extérieur.

Laissons une chance à la vie de nous ramener à l'éternel naissant.



[YS III de 18 à 20 Samskara la bibliothèque des instants morts.](#)

Le Samyam (i.e. l'attention totale) sur les empreintes mentales (**samskaras**), dévoile les émergences passées (**18**), ainsi que les **contenus** psychiques du « non-moi » (**19**). Mais elle ne dévoile pas le **contenant**, le « je suis » est inaccessible (**20**).

Commentaires Le chapitre III des YS décrit la maturation, la floraison de l'être. Le retournement radical qui est proposé c'est (ce n'est que ☺ !!!) l'attention, maintenant, à ce qui **émerge juste là**. Dans YS III 18 Patanjali évoque la mémoire, les émergences passées (Samskara) qui ont laissé une trace. Il les appelle **Samskara**, imprégnation, empreintes, traumatisme, habitude. La mémoire n'est pas niée, il convient juste de ne pas confondre l'émergence mémorielle qui est une énergie qui advient maintenant ... avec le contenu de la mémoire. Ne pas confondre le geste mémoriel naissant, avec son contenu qui est cristallisé. Ne pas confondre l'instant naissant et les instants morts.

L'écoute, l'attention à l'instant naissant **révèle** le contenu psychique, la bibliothèque des instants morts. Dans YS III 19 Patanjali ne limite pas cette affirmation au moi en tant qu'individu séparé, le moi, mais aussi à ce qui lui est extérieur et qu'il est convenu de nommer l'autre (l'extérieur, la création, l'univers). Ce qui **ne peut être révélé**, c'est le contenant, i.e. la source du contenu psychique.

Pratiques de Yoga Nidra

Aujourd'hui séance de relaxation Yoga Nidra. Une pratique qui privilégie l'écoute du naissant, l'expérience directe sur le corps, pratique d'ouverture à l'immédiat du sensoriel. Ouverture à l'**immobile**, au **permanent**. Laissez une chance à la vie de vous emmener au-delà du mouvement.

Citations

On ne voit bien qu'avec le cœur. **St Exupéry**

Savoir écouter est un art. **Épictète**

On s'imagine toujours que les bruits sont des phénomènes qui commencent et finissent brusquement. Je m'apercevais que rien n'était plus faux. Souvent, il m'arrivait d'entendre parler les gens avant qu'ils n'aient pris la parole. **Jacques Lusseyran** dans « Et la lumière fut »