

Le Samyam poursuit son voyage dans l'espace naissant. Aujourd'hui il visite le corps et les sens.

Chaque fois que j'ai la chance de me croire triste, et quelle qu'en soit la cause, je me tais, je m'assois, et j'interroge ma prétention à refuser la tristesse



**YS III de 44 à 47 :** Hommage à toutes les créatures quand **Samyam** visite le corps dense et le corps subtil ou leur raison d'être (44). Ainsi le **corps**, jusque dans ses moindres cellules et au-delà, manifeste la complétude et l'immuable vérité (**Dharma**) (45). Tel un diamant, le **corps** se vit alors comme une conjonction de beauté, de puissance et de résilience (46). Hommage aux **sens** quand Samyam visite la capacité à saisir, fondement et raison d'être du moi. (47).

### Commentaires

**Le samyam est un explorateur.** Prenez l'exemple de la tristesse et explorez avec les mains extérieures (le dense) ou avec les mains intérieures (le subtil) Chaque fois que **j'ai la chance** de me croire triste, et quelle qu'en soit la cause, je me tais, je m'assois, j'interroge ma prétention à refuser la tristesse. Et je me rends compte que, une fois encore, le moi est en train de **prétendre** savoir ce qui est juste et bon pour lui. Une fois encore le moi a la prétention de véhiculer le passé vers le futur. Cette prétention s'élimine dans l'instant naissant du Samyam. Dans la perte de la croyance au moi, dans l'instant naissant, la tristesse se dissout. Reste une tranquillité, dans laquelle la situation est ce qu'elle est. C'est la nature même du samyam. Dans l'instant naissant, le **corps** et la psyché se vivent alors comme une conjonction de beauté, de puissance et de résilience

### Pratiques

Aujourd'hui séance **posturale** complète. Debout, équilibre, inversée, extension arrière, assise. Et notamment la posture du diamant. Laissez une chance à la posture de vous emmener à la conscience de ce qui est. **Massage.** Ecouter la main qui explore. Ecouter la main vous emmener à la découverte du monde.

### Citations

Loué sois-tu, mon Seigneur, avec toutes tes créatures, **François d'Assise**

C'est seulement par la conscience de ce qui est vrai, de moment en moment, qu'il y a découverte de l'intemporel, de l'éternel (...) C'est seulement l'esprit simple qui peut comprendre le réel, et non pas l'esprit qui est plein de mots, de savoir, d'informations.

L'esprit qui analyse, qui calcule, n'est pas un esprit simple. **J. Krishnamurti** [ici](#) Le livre de la vie - J.Krishnamurti - Citation du jour - 19 Février 2007