

Le temps du Souvenir

Pendant cette période plus calme et silencieuse, le yoga invite à **se souvenir**.

Smṛti est la mémoire profonde. C'est autre chose que la simple mémoire que l'on utilise pour le quotidien...

Dans le langage courant, la mémoire est associée au passé. Dans le yoga, smṛtidésigne autre chose : une **continuité de conscience**, une fidélité à ce qui a été directement vécu.

Smṛti n'est donc pas l'accumulation de connaissances.

Mais elle empêche simplement que l'essentiel se dissolve dans la dispersion, l'agitation ou la fatigue.

En hiver, lorsque l'énergie baisse et que l'élan se fait moins fort, smṛti devient un soutien : rester relié, sans superflu, ni stimuli inutiles.

C'est une présence détendue qui revient à elle-même.

C'est se souvenir de cette présence, qui traverse le temps, les variations de l'énergie, du mental et des saisons...

En yoga, l'oubli est la conséquence naturelle de vikṣepa, la dispersion de l'attention.

On oublie le souffle.

On oublie le corps.

On oublie la présence.

On oublie ce qui compte réellement.

Cet oubli se manifeste souvent par une fatigue mentale diffuse, une perte de clarté sans cause précise, un sentiment subtil de déconnexion.

Le yoga invite à ralentir suffisamment pour que cette mémoire profonde de l'essentiel refasse surface.

Yoga Vāsiṣṭha | Un récit du souvenir retrouvé

Dans le Yoga Vāsiṣṭha, le sage Vasiṣṭha s'adresse au prince Rāma, alors traversé par un profond désenchantement. Rāma a vu l'impermanence des plaisirs, la répétition des désirs et des peurs. Il se demande comment vivre sans être repris, encore et encore, par l'illusion.

Vasiṣṭha lui répond en lui partageant des histoires, des récits destinés à réorienter la vision. Il raconte l'histoire d'un homme.

Il fut un temps où cet homme, par la clarté de la compréhension (*bodha*), reconnut sa véritable nature.

Ce n'était pas une exaltation, ni une expérience extraordinaire.

C'était une reconnaissance simple et profonde : il vit que ce qu'il prenait pour lui-même — le corps, le mental, les pensées — était un ensemble de phénomènes, de choses perçues, et que lui-même était **ce qui perçoit**.

À partir de cette reconnaissance, il demeura établi dans la paix, libre de désir et de crainte — non parce qu'il les aurait supprimés, mais parce qu'ils ne l'aveuglaient plus.

Mais la vie suivit son cours. L'homme ne quitta pas le monde.

Il continua d'agir, de parler, de prendre part aux responsabilités. Peu à peu, l'attention se tourna de nouveau vers les objets, les pensées, les préoccupations multiples.

Sans chute brutale, sans faute manifeste, l'absorption dans le mouvement du monde recouvrit la clarté initiale. Et, sans même s'en rendre compte, il oublia.

Non pas totalement.

Vasiṣṭha insiste : ce qui a été véritablement reconnu ne disparaît jamais entièrement.

Quelque chose demeurait en arrière-plan : une trace silencieuse, comme le parfum d'une fleur, longtemps après qu'elle ait été cueillie.

Un jour, sans intention particulière, sans démarche spirituelle consciente, assis simplement en silence, l'agitation du mental se calma. Il n'y eut pas de pratique délibérée, ni de méditation formelle : seulement un apaisement naturel, comme lorsque le vent cesse de troubler la surface d'un lac.

Et alors, dit Vasiṣṭha à Rāma :

Ce qui revint n'était pas une nouvelle connaissance, ni un enseignement acquis.

C'était **smṛti** — la mémoire essentielle, réveillée d'elle-même.

Non comme un souvenir du passé, mais comme la reconnaissance immédiate de ce qui avait toujours été là.

La liberté réapparaît comme un souvenir vibrant, lorsque les voiles de l'agitation se déposent d'eux-mêmes.

Ce que ce récit nous enseigne

Dans le yoga, la réalisation n'est pas toujours linéaire. Elle peut être voilée, recouverte, mise en sommeil. Mais smṛti demeure.

Même lorsque :

- le mental se disperse,
- l'énergie baisse,
- la pratique devient irrégulière,
- la mémoire de l'essentiel n'est pas détruite.

Elle attend simplement que l'agitation cesse suffisamment pour redevenir perceptible.