



Le souffle, par Kim Nataraja

Le souffle est un don de la vie. Ce n'est que lorsque, pour une raison ou une autre, nous avons des difficultés à respirer que nous apprécions ce don considéré en général comme allant de soi. En araméen, la langue de Jésus, comme en hébreu, en grec et en latin, on n'utilise qu'un seul mot – *rucha, ruach, pneuma* et *spiritus* – pour respiration, souffle, vent et esprit. En Genèse 1, nous lisons qu'« un vent puissant balaya la surface des eaux », ce qui se traduit parfois par « le souffle de Dieu planait au-dessus des eaux »... avant que commence la création. Quand Dieu forma l'homme, il « insuffla dans ses narines le souffle de vie » (Gen 2,7). Dans l'évangile de Jean, Jésus apparaît à ses disciples et « il souffla sur eux et leur dit : 'Recevez l'Esprit Saint.' » (Jean, 20,22)

Il faut se rappeler que ce lien entre le souffle et l'esprit est essentiel. Dans la méditation, nous prenons conscience de l'importance du souffle et du pont qu'il représente entre le corps et le mental. Le corps, le mental et l'esprit forment un tout. Lorsque le corps est au repos, la respiration devient plus calme ainsi que le mental. Si vous êtes stressé ou agité, votre souffle est court et rapide. Si vous êtes détendu, votre souffle est lent et profond. Par expérience personnelle, vous êtes tous conscients de ce lien. Par conséquent, si vous travaillez à calmer et détendre votre corps, votre respiration se mettra naturellement au diapason. Alors votre mental s'apaise et permet que se développe en vous la conscience de l'esprit.

John Main attira l'attention sur la possibilité d'associer la récitation du mantra à la respiration, ce qui aide aussi le mantra à s'enraciner en nous. Nous trouvons la même idée dans *La Philocalie* : « Puisse la mémoire de Jésus s'associer à ta respiration ; alors tu comprendras l'utilité du silence. » (St Jean Climaque)

L'extrait suivant de *La Philocalie* va même plus loin : « Tu sais, mon frère, comment nous respirons ; nous inspirons l'air et nous l'expirons. De cela dépend la vie du corps et sa chaleur. Aussi, assis dans ta cellule, recueille ton esprit et conduis-le sur le trajet de ta respiration avec l'air qui entre ; contrains-le à entrer dans le cœur avec l'air inhalé, et maintiens-le là. Maintiens là ton esprit mais ne le laisse pas silencieux et inactif. Donne-lui plutôt la prière suivante : « Seigneur Jésus Christ, Fils de Dieu, aie pitié de moi ».

Cet exercice ressemble à l'un des exercices de respiration du yoga indien pranayama. Même si ces exercices peuvent être très utiles, nous devons cependant être vigilants. Ils doivent se pratiquer avec un maître expérimenté et sous son contrôle, tel que cela se fait et se faisait dans la tradition hindoue et la tradition monastique orthodoxe. Si ces exercices sont uniquement pratiqués seul et d'après des lectures, ils peuvent provoquer des problèmes physiques réels.

John Main a toujours insisté pour que la discipline reste simple et il suggère seulement d'associer le mantra à la respiration si cela facilite la concentration. L'aspect le plus important qu'il a toujours souligné est de se

centrer sur son mot de prière, son mantra ; si pour vous l'association de la respiration et du mantra ne marche pas, alors centrez-vous seulement sur le mantra.

Dans les vers de ce poème, l'importance de la posture et de la respiration dans la méditation sont magnifiquement décrits :

« Quand vous méditez, soyez comme une montagne
Installée immuablement dans le silence.
Ses pensées sont enracinées dans l'éternité.
Ne faites rien, asseyez-vous seulement, soyez
Et vous récolterez les fruits qui découlent de votre prière.

Quand vous méditez, soyez comme une fleur
Toujours tournée vers le soleil
Sa tige, telle une colonne vertébrale, est toujours droite.
Soyez ouvert, prêt à tout accepter sans peur
Et vous ne manquerez pas de lumière en chemin.

Quand vous méditez, soyez comme un océan
Toujours immuable en sa profondeur.
Ses vagues vont et viennent.
Soyez calme dans votre cœur
Et les pensées s'en iront d'elles-mêmes.

Quand vous méditez, pensez à votre respiration :
Grâce à elle, l'homme a reçu la vie.
Elle vient de Dieu et elle retourne à Dieu.
Unifiez le mot de prière au courant de la vie
et rien ne vous séparera de Celui qui donne la vie.

Toute montagne nous enseigne le sens de l'éternité,
Chaque fleur, quand elle se fane, nous enseigne le sens de l'impermanence.
L'océan nous enseigne comment garder la paix dans l'adversité,
Et l'amour nous enseigne toujours l'amour.

(P. Séraphin du Mont Athos, adapté par le P. Jan Bereza, osb)