

- « *Le souffle et la durée illimitée m'appartiennent.* » (Textes des sarcophages égyptiens, spell 630)
- « *N. a respiré l'air, il a respiré Maât ; N. a respiré les souffles ... ; N. est monté pour ouvrir l'œil de Rê.* » (Textes des sarcophages égyptiens, spell 633)
- « *L'Eternel Dieu forma l'homme de la poussière de la terre, il souffla dans ses narines un souffle de vie et l'homme devint un être vivant.* » (Bible, Genèse, 2, 7)
- « *Respire longuement et profondément pour que l'ange de l'air puisse pénétrer en toi, car le rythme de ta respiration est la clé de la connaissance qui te révélera la sainte loi.* » (Evangile essénien de la paix, livre 3)
- « *Il a formé l'homme harmonieusement et Il a insufflé en lui son Esprit.* » (Coran XXXII, 8)
- « *Ayant uni ses souffles, il ne voit en toutes choses que le Soi cosmique.* » (Dhyanabindu Upanishad, 93)

Chers amis en l'Esprit,

Toutes les traditions spirituelles ont insisté sur l'importance de la respiration : le souffle n'est pas qu'un élément indispensable à la vie, il est aussi une voie qui peut conduire à la maîtrise de soi et à l'union avec l'Esprit infini.

Dans l'inquiétude, la peur ou l'angoisse, notre respiration se trouve perturbée ou accélérée. Le yoga et les voies similaires proposent des techniques qui permettent de discipliner la respiration et indirectement les émotions. Athlètes, intellectuels, religieux ou athées, tous peuvent trouver dans ces techniques respiratoires une aide précieuse pour leur développement personnel : une pratique prolongée et assidue favorise le contrôle du mental, de l'émotivité, de la libido, et permet de se libérer de toutes les formes d'addiction.

Dans l'ancienne Égypte, le souffle du Créateur était représenté par la déité de l'air, Shou, à qui on attribuait le pouvoir «d'ouvrir le sein maternel et de donner la vie à celui qui est dans l'œuf», mais aussi celui de développer la concentration mentale. Le principe vital universel représenté par Shou s'exprimait également à travers une divinité associée, liée aux quatre vents du ciel, Heh, symbole égyptien de l'éternité, dont on retrouve la trace dans la cinquième lettre de l'alphabet hébraïque : la lettre Hé. Les deux Hé présents dans le nom Jésus (YHSHVH ou IHSUH) et dans le nom Yahweh (yod/hé/waw/hé) représentent, d'après la Kabbale, le souffle d'en haut et le souffle d'en bas : «*Hé est le souffle. Il y a deux Hé (...), il s'agit des deux Hé du nom tétragramme yod/hé/waw/hé.*» (Bahir, Mishnah 29.)

Les anciens Égyptiens ont magistralement évoqué le pouvoir unificateur de la respiration à travers le symbole du *Sema Touy* : constitué par l'image stylisée de la trachée artère et des poumons, le hiéroglyphe *sema*, qui, à l'instar du mot *yoga*, signifie «unir», indique clairement que la respiration est une voie qui permet de parvenir à l'unité.

Sans tomber dans l'anthropocentrisme, on peut dire que l'évolution de la vie du fond des âges jusqu'à nous est liée à l'évolution du système respiratoire. Les premières bactéries avaient une «respiration» anaérobie, basée sur la fermentation. Puis les cyanobactéries ou algues bleues ont produit par photosynthèse l'oxygène que nous respirons. Chaque fois que nous inspirons, nous sommes reliés au Créateur et aux organismes microscopiques qui ont produit l'oxygène indispensable à toute vie, végétale ou animale. La respiration pulmonaire n'est que la partie la plus visible du processus respiratoire. Au sein de chacune de nos cellules, de minuscules descendants des bactéries, les mitochondries, assument les dernières phases du cycle respiratoire et synthétisent l'ATP, carburant vital de notre organisme. Notre vitalité et notre longévité personnelles sont étroitement liées à ces micro centrales énergétiques. La pratique d'une discipline physique et la stimulation des alvéoles pulmonaires par la respiration lente et profonde favorisent l'activité des mitochondries et contribuent à prévenir le vieillissement.

Le souffle est le cordon ombilical qui nourrit toutes les espèces vivantes, de la bactérie jusqu'à l'homme. Le souffle est le substrat qui baigne et pénètre tout. Ce substrat est un océan d'amour, de paix, de force, de bonheur sans limites, avec lequel nous pouvons entrer en résonance à travers la respiration profonde, la méditation ou la prière. Cette énergie qui pénètre tout et sert de véhicule à l'esprit, les yogis l'appellent *prana*, les Grecs et les hésychastes *Pneuma*, la Bible *ruah*, le Coran et les soufis *rûh*, la Kabbale *shéfâ*. Le souffle est la source de toute vie et la fontaine de jouvence où l'homme épuisé par le stress peut retrouver vitalité. Le souffle est un ancrage dans l'océan infini de la vie.

Bonne respiration ! *Renpet neferet* (c. à. d. bonne année !) à vous tous et à vos proches, comme le souhaitaient déjà les anciens Égyptiens, à chaque nouvel an. Ânkh (Vie), Oudja (Santé), Seneb (Force) ! Hotep (Paix) ! Salam ! Shalom ! Peace !

Yogi Babacar Khane

Y.B. Khane