

*La respiration s'amenuise, le mental se dissout  
Et se découvre la félicité, pure et homogène  
C'est cela l'absorption unitive.  
(Saubhygia Lakshmi Upanishad 11-15)*

Chers amis en l'Esprit,

La pandémie actuelle est venue nous rappeler qu'il n'y a pas de vie humaine sans respiration pulmonaire et cellulaire. La tradition égyptienne et le récit biblique de la Genèse font du don du souffle de vie un moment-clef de la création de l'homme. Selon les Textes des Sarcophages égyptiens, le démiurge lui-même est passé de l'inertie du non-être d'avant la Création à la conscience et à la vie grâce à la respiration :

*Respire ta fille, Maât, place-la contre ton nez pour que ton cœur vive. »  
(Textes des Sarcophages, II 35 c B1C).*

Le premier acte conscient accompli par le Créateur est une inspiration. De cette première respiration découle la chaîne de la vie et des êtres créés.

Selon les textes des Sarcophages égyptiens, la Création procède d'une expiration : c'est dans l'émission d'un souffle que les êtres conçus dans le secret du cœur du démiurge sont venus à l'existence :

*Il m'a façonné au moyen de son cœur.  
Il m'a créé au moyen de sa lumière rayonnante.  
Il m'a expiré au moyen de sa narine.  
Je suis celui dont la forme est l'expiration,  
(Textes des Sarcophages, I 336 c - 338 e).*

Le Verbe (Hou) du Créateur est à proprement parler un souffle.

Dans l'imagerie populaire, le yoga est souvent synonyme de postures acrobatiques. Le yoga comporte, certes, un ensemble de postures, parfois spectaculaires, mais ces postures ne sont pas une fin en soi. De la plus simple à la plus complexe, elles ont pour but d'aider à libérer le souffle et les énergies latentes, à les faire circuler plus harmonieusement à travers toutes les cellules de notre corps et à apporter la conscience jusque dans les moindres recoins de notre être. Elles sont un moyen d'améliorer la respiration pulmonaire et la respiration cellulaire, et de faire circuler les autres souffles.

La prise de conscience du souffle est un des piliers du yoga. S'il est vrai que le Créateur nous a donné vie en nous communiquant le souffle, il n'est pas étonnant que la prise de conscience de la respiration soit une des voies pour retrouver en nous la présence de la Conscience divine.

Le Hatha-Yoga Pradipika dit que :

- douze respirations très lentes et profondes nous hissent au niveau de pratiyaha, l'abstraction,
- douze cycles de douze respirations lentes et profondes nous conduisent à l'état de Dharana, la vraie concentration,
- douze cycles de douze fois douze respirations extrêmement lentes nous amènent au niveau de Dyana, la méditation,
- douze cycles de douze fois douze fois douze respirations très lentes nous établissent dans l'état de la perfection. La concentration parfaite qui permet au mystique de rencontrer DIEU, à l'agnostique d'atteindre lucidité et félicité.

La respiration fine, lente et profonde est bien plus qu'un mouvement des poumons, c'est une véritable alchimie. Une méthode d'accélération de l'évolution spirituelle qui aide en même temps à renforcer la santé, l'immunité et prolonge la vie. C'est aussi un euphorisant gratuit et sans effets secondaires.

En ce début d'année, prenons chaque jour le temps de diriger notre attention vers notre respiration et d'observer le va et vient naturel du souffle. Prenons le temps d'effectuer chaque jour au moins douze respirations extrêmement lentes et de nous reconnecter ainsi avec la source primordiale.

Ânhk, Oudja, Seneb, Vie, Santé, Force. Paix, Joie, Harmonie à tous les êtres ! Shalom ! Salam !  
Renpet Neferet ! Bonne année ! Deweneti !

Yogi Babacar KHANE