



## **DOSSIER N°5** **Spiritualité**

### **RESPIRATION RYTHME ET CONSCIENCE**

#### **1) Revenir à l'essentiel dans des situations de « crise ».**

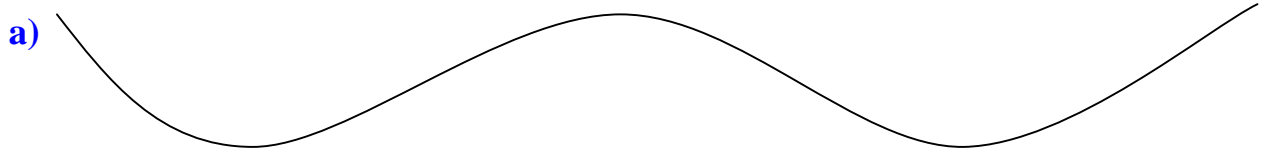
Parfois dans nos vies, les circonstances extérieures sont défavorables. Elles nous entraînent, malgré nous, dans des situations qui nous paraissent insurmontables. Ces événements semblent dépasser toutes nos forces intérieures, qui sont alors comme paralysées. Dans ces moment-là, quand tout semble aller mal à l'extérieur (et même à l'intérieur), et que nous nous sentons pris dans le chaos du monde, il est absolument nécessaire de revenir à l'essentiel. Dans un contexte de « crise », l'essentiel pour un être humain c'est de revenir à la conscience du souffle et de la respiration. C'est la base et le point de départ pour retrouver l'équilibre perdu. Dans toutes les traditions, aussi bien orientales qu'occidentales, le souffle c'est l'esprit. Les mots hébreux - rouach -, grec - pneuma -, et latin - spiritus -, désignent tout aussi bien le vent, le souffle que l'esprit. Une relation essentielle existe entre le souffle (respiration), l'esprit, la conscience, et la vie. Ainsi, quand tout semble aller mal à l'extérieur il faut revenir aux principes élémentaires. Quand le déséquilibre s'installe, il est impératif se concentrer autant que possible sur sa propre respiration et sur son souffle. La respiration est une réalité immédiate sur laquelle nous pouvons exercer notre volonté et donc notre pouvoir. Nous ne maîtrisons pas (ou si peu) ce qui vient de l'extérieur, en revanche, nous avons le pouvoir de maîtriser notre respiration, notre souffle. Comme conscience et respiration sont intimement mêlées (imbriquées même), maîtriser sa respiration c'est agir sur son état de conscience du moment. La relation qui existe entre respiration et conscience est de la plus grande importance. Ainsi, nous pouvons et nous devons prendre conscience de notre respiration. Nous avons choisi à dessein le contexte d'une situation de « crise », mais il va de soi que la conscience de la respiration doit se faire dans toutes les circonstances de notre vie, même quand tout semble aller pour le mieux.

#### **2) Respiration, rythme, et vibration.**

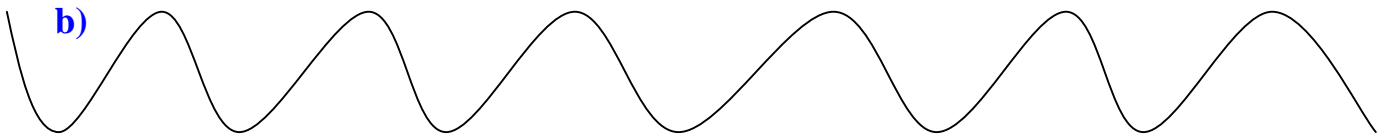
Quand tout va mal au dehors et que nous sommes pris dans le chaos du monde extérieur, nous conseillons aux personnes de pratiquer une respiration profonde. Elle doivent commencer par une longue inspiration par le nez, puis expirer le plus longtemps possible par la bouche en poussant avec le ventre. Il faut savoir qu'une respiration profonde permet de créer en nous un rythme lent et de grande amplitude. Peu après, si l'exercice est fait avec suffisamment d'application, le calme s'installe presque automatiquement en nous. Même si le chaos règne à l'extérieur l'« ordre », c'est-à-dire le calme et la paix, est rétabli à l'intérieur. Il faut prendre conscience que l'univers entier est rythmé. L'univers est composé d'une « Force Vibrante Rythmée Universelle » (FVRU). Votre respiration individuelle rythmée doit se « poser » en quelque sorte sur la « Force Vibrante Rythmée » de l'univers. Se « poser », cela signifie « rejoindre », se « calquer » ou s'« aligner » sur la « FVRU ».

## TROIS RYTHMES : TROIS NIVEAUX D'ETRE DIFFERENTS.

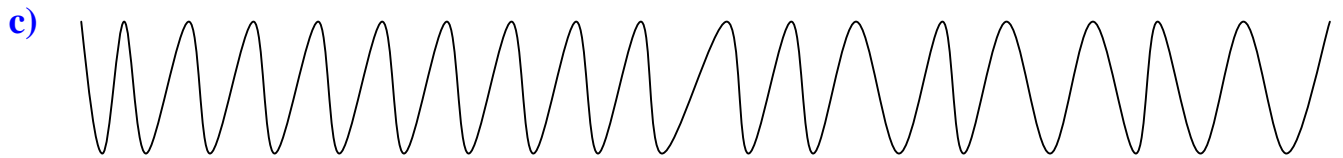
Ci-dessous : le rythme ample de la « Force Vibrante Rythmée Universelle ».



Ci-dessous : le rythme lent et contrôlé d'un yogi.



Ci-dessous : le rythme rapide et désordonné d'un être humain dit « normal ».



**3) L'Esprit c'est aussi la vie.** Comme nous l'avons dit, l'Esprit est analogue au souffle. Le souffle est en rapport avec l'élément air. L'élément air est léger, invisible, mouvant, impalpable. Comme le vent, l'Esprit souffle où il veut. Le souffle, la respiration humaine, est le reflet extérieur et réel de l'Esprit qui est intérieur et immatériel. En comprenant les caractéristiques du souffle extérieur, nous comprenons aussi, par analogie, les caractéristiques du souffle spirituel. La respiration humaine commande les mouvements de l'air : inspiration et expiration. Cette respiration fonctionne aussi en utilisant des rythmes qui peuvent être lents ou rapides. La respiration est mouvement rythmé, flux incessant de l'air, échange permanent entre l'intérieur et l'extérieur du corps. Par analogie, l'Esprit est aussi mouvement rythmé incessant. L'Esprit ne s'arrête jamais. En ce sens l'esprit est aussi la vie. Nous constatons donc qu'il existe une relation profonde entre l'Esprit, la conscience et la vie. La force de vie qui est en nous est aussi celle de la force de l'Esprit qui vit en nous. Sans l'esprit nous sommes morts. L'esprit est flux, mouvement et présence permanente. L'esprit n'est pas dans le passé, ni dans l'avenir, il est dans l'instant présent vécu comme une plénitude parfaite.

Daniel ROBIN  
( mars 2010 )