



LE SOUFFLE SACRÉ

Le chemin du yogî mystique consiste à changer sa façon de recevoir le monde. La tradition préciserait qu'il s'agit de passer de *vyâvahârîka* à *paramârthika*. *Vyâvahârîka*, c'est la banalité du regard conditionné. Marcher au milieu des splendeurs sans les voir. Être entouré de miracles sans le savoir. Mendier les miettes de la vie, assis sur un coffre plein de trésors. Passer à côté de l'extra-ordinaire soufflant à travers la matérialité. *Vyâvahârîka* est ainsi une forme de cécité.

A l'inverse, *paramârthika*, c'est remarquer cela qui rend les êtres à leur lumière. C'est un long chemin, tant les évidences et autres confinements de l'esprit sont légion, solidifiant le Réel.

Malgré tout, malgré nos croyances et nos errances, il y a de ces brèches qui permettent de pressentir autre chose que le prévisible. De clones automatisés, nous voici réveillés l'espace d'un instant, sortis de la transe du banal. Qu'est-ce qui nous rend à nous-même ? Qu'est-ce qui nous secoue de l'endormissement, même fugitivement ? Bien que cela n'ait ni nom ni forme, l'humanité a aimé l'appeler *Souffle* avec une majuscule.

Sémantique et étymologie du souffle

Impossible de parler du Respir¹ de l'univers sans penser aux civilisations anciennes. Il y a une racine indo-germanique commune dans le mot *âtman* signifiant *soi* voire *le Soi* et le mot allemand *atmen*, respirer. La Kaushitaki-upanishad identifie *brahman*, l'absolu, et *prâna*, souffle de vie, comme une seule réalité. *Psyché* en grec signifiait à la fois 'souffle' et 'âme'. *Pneuma*, souffle de vie, devint l'équivalent de l'Esprit Saint chez Paul et du Souffle de Dieu chez les néoplatoniciens. En latin, *anima* signifie à la fois le souffle et l'âme, de même que *spiritus* signifie le souffle et l'esprit. En hébreu encore, *ruah* possède cette double signification de souffle aux sens ordinaire et divin. Ainsi peut-on retranscrire le passage de la Genèse I.1.2 ainsi : *Au commencement, Dieu créa les cieux et la terre. La terre était informe et vide : il y avait des ténèbres à la surface de l'abîme, et le Souffle de Dieu (ruah) se mouvait au-dessus des eaux.*

A la lumière de ces étymologies, on comprend d'emblée qu'il y a bien plus dans la respiration qu'un phénomène physiologique ou mécanique. Notre souffle accessible à chaque instant fait le pont vers l'Ineffable respirant le monde. *Brahman* lui-même respire. Chacun de ses inspirs est retour au point d'origine originel (*pralaya*) et lors de chaque expir, l'Absolu crée des mondes à nouveau. Entre les deux, des milliers de *kalpa* se superposent, âges cycliques qui tels des miroirs brisés reflètent le Tout oublié. Ce respir universel traverse tout être, toute chose. Un seul véritable aperçu fait naître le sens du sacré pour toujours et nous pousse à le chercher à

¹ Mot emprunté au Dr Hanish de la tradition mazdéenne.

nouveau. Et si ce Souffle-là souhaitait être aimé et recherché ? Jusqu'à par facéties se montrer à nous (*sâdashivatattva*) pour mieux se revoiler (*îshvaratattva*)², nous obligeant ainsi à une *sâdhana*³ authentique.

Je vous invite à contempler trois domaines de rencontre du grand Respir : votre propre respiration, le numineux présent dans l'environnement et enfin le Souffle dans sa nature agissante.

Les trois dimensions du souffle

Le premier niveau du souffle, le plus évident et connu est la respiration dite *anatomique*. Elle engage principalement le diaphragme et la musculature intercostale, mais également toute la musculature accessoire du buste dans un travail respiratoire profond. Centrée sur les poumons, cette respiration concerne l'échange des gaz (O₂, CO₂) dans les alvéoles pulmonaires. L'apprenti yogî ne doit pas négliger ce niveau-là d'apprentissage, au risque de se voir fermées les portes de niveaux d'exploration intérieure plus profonde. Il s'agit de maîtriser la respiration complète (clavicules-côtes-ventre) ; *ujjâyi*, les rythmes respiratoires, les *prânâyâma* avec narines alternées pour ne citer que la base. Avec le temps, il ira vers la respiration prânique, qui le reliera au troisième niveau du souffle. Chercher à atteindre cela sans avoir posé les jalons préalables prétérite le développement complet du souffle ceci dit. Il faut aussi faire attention de progresser graduellement, en apprivoisant le souffle comme un animal sauvage. J'ai vu trop de cas de personnes ayant développé des *samskâra*⁴ de stress respiratoire, tournant presque de l'œil juste à la vue de *vishnu*- ou de *nasikagra-mudrâ*⁵. Quand le souffle est vécu corporellement de façon harmonieuse – et le travail peut se faire en parallèle également – commence la découverte du deuxième niveau.

Les échanges gazeux ont lieu non seulement dans les poumons, mais dans toutes les cellules qui ont besoin d'oxygène acheminé par le sang artériel et excrètent du gaz carbonique qui repartira sous forme de sang veineux vers les poumons. Cela s'appelle la respiration *interne*. Le yogî s'associe à cette respiration cellulaire par le mouvement du regard intérieur. Comme une vague d'énergie, la conscience se déplace et s'associe au frémissement de la respiration cellulaire : à l'inspir, l'attention monte ; à l'expir elle descend. Puis la conscience peut créer des circuits plus complexes et faire apparaître sur son passage des sillons dans le tissu vibratoire. Ici s'ouvre le travail sur *prânamayakosha*, le corps d'énergie. La conscience chevauche les rivières (*nâdî*) du vivant dans le corps.

Le troisième niveau du souffle est celui que l'on peut vivre mais guère décrire. C'est le miracle du premier inspir et le mystère du dernier expir. C'est notre cordon ombilical au cosmos. Quand nous entrons dans cette dimension du souffle, nous sommes en contact avec le Tout-Autre, ce Respir de l'univers. Nous ne respirons plus ; *nous sommes respirés*. La respiration prânique favorise cela ; de même que les *krama* et les suspensions du souffle en général – ou encore le travail des mantra couplés au *prânâyâma*, si tant est que le pratiquant ait un peu de ferveur.

² Selon les trente-six principes ou *tattva* des Tantra.

³ Cheminement, engagement dans la pratique.

⁴ Empreintes.

⁵ Geste des mains effectué pour ne respirer que par une narine à la fois.

Le Souffle se manifestant dans l'environnement

Tout le monde a été touché dans sa vie par un coucher ou un lever de soleil. Sur la côte de Coromandel notamment, j'ai souvent vu à 5h du matin, les Indiens attendre le lever de soleil, smartphone à la main – modernité oblige. Parce que le soleil naissant sur le golfe du Bengale a une saveur mystique. Regarder l'astre face à face à l'horizon ; voir la lumière dorée sur les maisons côtières apportera à la journée un nimbe de subtilité. Ajoutez à cela le chant du *muezzin*, puis celui du temple voisin jouant la Gayatri mantra et tout à coup, tout est à l'œuvre pour vous sortir de la transe de l'évidence et pointer du doigt le sacré. Bien sûr, l'Inde et les pays où la foi est encore répandue excellent à sacraliser le quotidien. Mais chez nous, tout est possible aussi. La première porte vers le Souffle 'extérieur' est la nature. La blancheur des montagnes en hiver ; les senteurs de pin et de mélèzes en automne ; les cerisiers en fleur au printemps, tout cela ramène vers quelque chose qui respire. Et cela respire le non-humain, le non-conditionné, la force et l'intelligence. Toute beauté n'est vue qu'à partir de ce qui est beau en nous. Et du coup, elle nous ressourçe, nous répare, nous rassure, parce qu'elle nous rend à nous-même et nous sort un instant de la maladie mentale.

Ce n'est pas tout. Le Souffle s'exprime particulièrement fortement dans les expériences de numineux⁶. En 1998, le réalisateur japonais Hirokazu Koreeda s'intéressa au thème du numineux dans son film 'Afterlife'. En guise de préparation, il envoya ses collaborateurs à travers tout le pays pour poser une seule et même question aux jeunes comme aux vieux, aux riches comme aux pauvres : quel est pour vous le moment le plus précieux de votre vie ? Des centaines d'entretiens réalisés, il garda une douzaine d'histoires relatées dans le film. La première scène s'ouvre sur une école dans la brume. C'est lundi matin. Le directeur de l'école dit à ses employés que la semaine précédente s'est bien déroulée et que tout le monde a fait bon voyage. Assez vite, on comprend que l'on se trouve dans une sorte d'anti-chambre de l'au-delà. Les personnes fraîchement arrivées sont en fait décédées pendant le week-end. Avant d'avoir le droit de continuer plus loin, il est demandé à chaque nouvel arrivant de trouver le moment le plus fort de sa vie dont il souhaite se souvenir. En quittant l'école, toute sa vie sera effacée, sauf ce moment-là. Tant que la personne n'a pas trouvé son souvenir numéro un, elle n'a pas l'autorisation de voyager plus loin. En fait, ce que nous demande Koreeda, c'est : *quelle expérience a valeur d'éternité, quelle expérience terrestre a des qualités célestes ?* Ou encore : *à quel moment avez-vous senti le Souffle ?* Le film suggère qu'un seul de ces moments exceptionnels vaut toute une vie et d'autre part, que l'on ne peut pas poursuivre son périple dans l'au-delà si l'on ne porte pas en soi un de ces moments où l'éternité est devenue manifeste – en d'autres mots, un instant *numineux*.

Les défunts ont deux jours pour trouver leur souvenir : le mercredi les attend leur transfert dans un autre secteur de l'école pour le tournage. Les assistants travaillant dans la bâtisse font de leur mieux pour aider les défunts à choisir leur souvenir. Certains trouvent immédiatement ; d'autres ne savent toujours pas après deux jours. Un personnage change constamment d'idée, un autre ne veut pas choisir. Un directeur d'une usine de métallurgie s'arrache les cheveux. Malgré les vidéos avec des extraits de sa carrière qui lui sont projetés, il ne trouve rien. Sa vie a été terne et médiocre. Rien dans sa vie ne semble avoir valeur d'éternité.

Le mercredi, les acteurs vont mettre en scène puis filmer de façon aussi précise que possible ce souvenir précieux, jusqu'à ce que les défunts soient totalement satisfaits et aient l'impression que le film correspond tout-à-fait à leur souvenir. Le samedi soir, ils regardent tous leur vidéo

⁶ Terme utilisé par Rudolf Otto et Carl Gustav Jung notamment. Le numineux est une expérience où la perception (d'un paysage, d'une route, d'une situation quelconque) prend un goût d'unité (on sent que tout est un) et en même temps d'éternité (le temps est suspendu). Quelque chose d'habitude invisible se superpose à la vision de la scène, qui en soi peut ne rien avoir de très spécial.

personnelle, comme s'il fallait s'imprégner de ce moment pour pouvoir ensuite partir pour le ciel, leur film sous le bras. Ils auront rapidement tout oublié, sauf cet instant.

Koreeda semble indiquer que les moments les plus forts de notre vie, qui nous ont le plus touchés, font le pont avec le monde de l'invisible. S'en souvenir, avoir repéré ce qui a vraiment de la valeur, permet de passer dans une autre dimension. L'éternité sur terre est la même que dans l'au-delà. Trouver ici-bas le pont qui relie les mondes permet de s'en aller paisiblement.

Le Souffle agissant

Ce que l'on peut appeler *pneuma*, *âtman* ou *ruah* n'est pas juste de l'ordre de la contemplation ou du ressenti. Il s'agit d'une force agissante que nos contrées ont nommé la providence. Synchronicité ou karma, inspiration ou amour inconditionnel, le Souffle se manifeste aussi comme un soutien divin, une guidance. Tout le monde a fait l'expérience de cela. De la simple intuition à des rebondissements extraordinaires, cela peut prendre toutes sortes de formes. Il s'agit d'apprendre à reconnaître cela comme n'était pas le fruit du hasard, mais de ce Souffle agissant pour l'évolution des êtres. Plus on le reconnaît et plus l'interaction peut s'intensifier.

Les saints sont les êtres qui sont le mieux capables de laisser passer le Souffle, transformant, bénissant, pardonnant – se faisant le canal d'une miséricorde non humaine. Quelqu'un comme Yogî Ramsuratkumar⁷ (1918-2001) est l'exemple vivant de cela. Olga Ammann, chargée par le yogî lui-même d'écrire sa biographie, raconte :

(...) Nous avons appris beaucoup plus tard que Yogî Ramsuratkumar avait toujours une compréhension spéciale pour les gens qui n'avaient pas de succès dans leur pratique spirituelle, pour ceux qui n'avaient pas d'énergie pour accomplir leurs austérités. Notre ami Parthasarathy raconta : «Il encourageait ces personnes, et il les bénissait pour qu'elles ne se sentissent pas coupables. Il déversait son amour sur elles et de manière abondante si elles gaffaient par désespoir d'échouer dans leurs *sādhana*. Un jour par exemple, un grand fidèle de Swami, après avoir été initié et s'être livré à une sévère pénitence, se trouva incapable de progresser sur sa voie spirituelle. Il retourna à ses anciens vices; il redevint alcoolique et coureur de jupons. Non seulement ça, mais un jour, dans son ennui, il but beaucoup de whisky et alla voir Swami en amenant une prostituée avec lui. Il frappa à la porte de la maison de Sannidhi Street d'une manière si énergique que Swami se leva lui-même de son siège pour voir qui était là. Le fidèle injuria Swami avec un langage grossier. J'étais là et j'étais très en colère contre cet homme, mais je devais garder le silence alors que Swami le recevait, lui et la prostituée, avec un grand amour. Il les fit asseoir tous les deux, posa des questions à la fille, sur elle et sur sa famille. Puis il lui demanda d'allumer des *agarbathi* (bâtons d'encens), encore et encore. Il lui donnait lui-même les bâtons.» Dans la religion hindoue, ce rituel est accompli par des âmes très pures appelées *pujari*, et il doit se faire avec une grande dévotion. Swami fit accomplir ce travail sacré par cette femme - Yogî Ramsuratkumar comme Jésus : la même compassion. Dans l'intervalle, il se consacra aussi au désespoir de l'autre soi-disant pécheur : le fidèle qui avait perdu sa voie. Parthasarathy continua sa description : «Swami l'écouta avec grande attention, même si ce dernier hurlait des imprécations. Il toucha l'homme à différents endroits du corps avec grand amour et grande compassion. L'homme se mit alors à pleurer et dit de quelle manière il avait essayé de se concentrer sur Swami et comment son mental l'avait dupé et lui avait fait reprendre ses vieilles habitudes. Quand il eut fini sa confession, je vis que Swami pleurait aussi. Puis Swami devint très sérieux et commença à bénir le fidèle d'une manière si puissante que son ébriété disparut. Quand il partit, c'était une personne complètement transformée. Je l'ai

⁷ Saint indien ayant vécu à Tiruvannamalai, élève de Swami Ramdas, Sri Aurobindo et Ramana Maharshi.

rencontré plusieurs fois après cet évènement. C'était un homme paisible et bienheureux qui n'avait d'autre but que son *guru*, Yogî Ramsuratkumar».⁸

Quel est ce Souffle qui traverse un homme au point d'obtenir une sorte de rédemption ? Pouvoir ne pas ostraciser, ne pas condamner, voir à travers les voiles une souffrance qui doit être aimée et purifiée pour disparaître – tel est le Travail⁹ des êtres connectés au Souffle sacré.

Et nous ?

En quatre pages, voici esquissées la *sâdhana* d'une vie. Sans cesse fermer le fossé séparant la vie ordinaire et la vie sacrée ; voir que la première abrite la seconde et que la seconde donne sens à la première. En cultivant l'intériorité dans un esprit d'abandon et de confiance, ces différentes manifestations du Souffle peuvent devenir réalité. Et vous verrez que c'est encore bien davantage que ce qui est évoqué ici !

Anoula Sifonios
www.shunyatayoga.ch
article paru dans le numéro 46 des Cahiers du yoga,
février 2024

⁸ Olga Ammann, *Yogî Ramsuratkumar – le Mystère : devenir Dieu*, ebook disponible sur internet.

⁹ Yogî Ramsuratkumar disait toujours qu'il faisait le Travail de son Père.