

LA RESPIRATION

Respirer soutient la vie, nous soulève, nous emporte au-delà de nous-mêmes, au-delà des limites établies par le visible et tangible. La respiration circule de l'infiniment grand jusqu'à l'infiniment petit, voyage les montagnes et les vallées, les océans et les continents, traverse toutes les formes de vie, nourrit chaque cellule de notre corps. Le souffle nourrit le lien indéfectible avec toutes choses, il nous garde unifié et pacifié.

Il n'est rien qui ne soit respirer. Rien qui ne soit séparé, rien qui ne soit personnel. Nous sommes issus de l'UN et jamais exclus.

L'inspiration et l'expiration sont les manifestations visibles de ce grand mécanisme de la respiration. Cela se fait de manière naturelle, sans effort, comme le flux et le reflux de la vague, l'alternance du jour et de la nuit. Ce mouvement démarre en arrière plan, dans le plus grand mystère, une sorte de grand Bing Bang en continu agissant dans un espace sans contour, source éternelle de vie. Dans le plus grand mystère, un grand changement a eu lieu, la nuit se change en jour, l'inspiration en expiration, les saisons s'inversent. On aura beau veiller, le grand basculement est invisible et insaisissable, on ne peut que constater le changement.

Le souffle ondule, la vague passe du non manifesté au manifesté et voilà qu'une jeune pousse est sortie de terre, que le bourgeon a éclaté, que la plaie s'est guéri, les effets sont saisissants.

Dans un rituel sacré, l'au delà et l'en deçà se sont mélangés, les 10000 êtres se forment et se déforment. Une force de vie colossale nous traverse et nous influence. On ne peut pas tout expliquer.

L'impulsion peut être consciente, sentie, ou non. En amont de toute volonté, cela se fait en nous, mais sans nous. On n'y trouve pas d'auteur, pas d'acteur, ni vainqueur, ni vaincu. Ce mouvement se déploie dans un éternel recommencement, un cycle silencieux et mystérieux porte la vie.

La respiration est mouvement immobile, action silencieuse, juste, au bon moment, à la bonne place. Vous pouvez vous en détourner, en revanche, elle ne vous quitte jamais. Elle est présence même en votre absence. Le rien y chevauche le tout, car si rien ne l'empêche, tout l'émeut. Elle se transforme au gré des émotions et des exigences, le temps ne la concerne pas, mais elle y est très sensible. D'une grande simplicité, elle ne demande rien. Elle est ressentie au présent.

La pensée bouleverse le souffle tant elle y est opposée. La réflexion est complexe et suscite un effort constant de mémoire. Les idées doivent être entretenues, argumentées, documentées, il faut encore les défendre, s'expliquer et débattre, analyser, synthétiser, comprendre, juger et décider d'un système de valeur conforme et acceptable pour l'environnement. La pensée exige et demande, espère et attend, cherche et se bat. Elle s'articule dans le temps.

Si le souffle ramène au calme et à l'unité. La pensée nous garde dans l'agitation, en état de combat.

L'une s'oriente dans le temps, s'abreuve d'images, crée des scénarios et se conforme à des croyances sans égard à la réalité, alors que l'autre est totalement connecté au réel et ne reconnaît que ce qui est là dans l'instant. L'une est logique, l'autre intuitive, l'une provient d'un esprit individuel, l'autre dépasse le niveau égotique et se situe au niveau métaphysique. Si leur perspective diffère, elle se rencontre inexorablement au cœur de chaque cellule, leur pas, gauche et droite, se chevauchent dans la grande marche de la vie.

Naviguant sur le même bateau et parcourant le même océan, l'une à la barre, l'autre au gouvernail, elles ont à vivre ensemble au risque de tourner en rond. Le fond et la forme ne font qu'un. Le personnage dans sa logique nie le sacré, l'invisible, perd l'équilibre et souffre.

Se sentir séparé est une méprise, un malentendu catastrophique issu de la pensée logique auquel on s'est identifié par distraction et par manque de vigilance. Les idées nous divisent. Les concepts nomment les choses en les isolant. Les sujets étudiés sont sortis de leur contexte, coupés de leur vie et de leur fonction et regardés à la loupe, sans égard à leur nature reliée. Ce qu'on peut en comprendre est fragmentaire et ne concerne qu'un mince filet de la réalité. Ce que nous sommes est toujours plus vaste que ce que nous en comprenons.

Malaise devant le mystère, l'invisible fait peur ? Bien sûr, le personnage qu'on se croit être est menacé et il a bien raison d'être terrorisé. Il est pensée, une histoire inventée, un livre d'images, un tourbillon d'idées qu'il défend bec et ongles, sa quête est un combat perpétuel. Coupée de ses racines, la personne manque de tout, elle cherche l'amour, l'alter ego, la partie manquante. Son besoin maladif de reconnaissance et de sécurité est insatiable. La personne est une méprise et sa souffrance est incurable car elle cherche à la mauvaise place. Toutes ses recettes pour le bien-être, le bonheur et la santé sont orientés vers quelque chose à trouver, à transformer, à guérir. Mais il n'y a rien qui ne soit à l'extérieur, tout est déjà là. Regarder. Constater par vous-mêmes.

Le souffle est source de vie, et son orientation est juste. Regarder dans sa direction nous guide vers la parole et l'action appropriée, l'écouter c'est se rapprocher du réel, agir dans l'évidence. Vivre intensément ce qui est rencontré, accueillir et respirer les saisons, les émotions, les sensations. Vivre en résonance avec ce qui est.

L'égo bavard crée un tel boucan que vous n'arrivez plus à entendre les messages du ciel, les mouvements naturels, les cycles et les étapes inévitables de la vie. Aveuglé par ce tintamarre, nous avons pris l'habitude d'argumenter, analyser, chercher, attendre, espérer, totalement orienté vers autre chose que ce qui se présente dans l'instant, nous vivons dans l'illusion, coupés de notre pouvoir d'adaptation, de transformation et de guérison.

Fatigués de se battre avec les images ? épuisés de chercher ? Ben oui.

La bonne nouvelle ? Il n'y a pas à chercher ni attendre. Écouter le souffle, il vous conduira à la médaille d'or, la plus haute marche du podium au grand jeu de la vie. Dès lors que vous quittez le monde de la pensée logique et son cortège de solutions éphémères, décevantes et stériles, vous accédez au présent vivant. C'est immédiat et ne requiert aucune habileté particulière.

La respiration est un grand mécanisme, un véritable miracle. Se donner à Cela est pure merveille.

Ensemble sur la voie du présent vivant, marchons les pas dans les pas, le cœur léger, l'esprit libre, le corps détendu, silencieux et heureux.