

# L'Inspiration et le Souffle

Vous prendrez bien un « bol d'air » ?

## SE CONCENTRER, MÉDITER, PRIER... ET RESPIRER

*Nous insistons ici sur le rôle de la respiration dans ces activités.*

*Ne pas perdre de vue les méthodes et conseils sur la question que l'on trouvera par ailleurs dans des ouvrages sérieux et / ou auprès de maîtres et professeurs compétents.*

**Dans la concentration**, c'est la **Volonté** –la conscience dirige les actes réfléchis– qui prédomine. Consistant dans le fait qu'on engage ses forces dans un but précis, qu'on tâche de les maintenir orientées sans arrêt dans cette direction, elle est nécessaire et fondamentale, qu'on veuille **méditer**, **prier**... et dans la plupart des activités de la vie quotidienne –artisan exécutant un **travail de précision**, sportif pendant une **compétition**, par exemple.

*Les êtres dispersés ne réussissent jamais rien*

### En toute simplicité

*Cette mini-concentration, rafraîchissante, sur les Chakra, est d'une grande utilité pour se relaxer et remettre les pendules à l'heure ; que l'on soit débutant ou avancé en Yoga (comme en spiritualité) il est bon, de temps en temps, de revenir aux « choses simples ».*

*Peu importe le temps que l'on y passe, du moment que l'on consacre la même durée sur chacun de ces Centres d'Énergie.*

*On peut trouver d'autres attributs aux Chakra, le tableau ci-dessous servant de base.*

On commence par le "Chakra-Racine". On adoptera une **respiration abdominale, lente, régulière**

NOM sanskrit	Localisation	Élément	Couleur	Attributs
Muladhara (Racine)	Périnée	Terre	rouge	Survie Instinct
Swadisthana	Sacrum	Eau	orange	Plaisir Joie de vivre
Manipura	Plexus Solaire	Feu	jaune	Pouvoir Désir
Anahata	Région du Cœur	Air	vert	Amour Compassion
Vishuddha	Gorge	Éther	bleu	Compréhension Discernement
Ajna (Troisième Œil)	Entre les sourcils	-	violet	Intuition Vision intérieure
Sahasrara (Couronne)	Un peu au-dessus de la tête (extérieur corps)	-	toutes les couleurs	Spiritualité Connexion avec le Tout

*Prendre un « aller-retour » pour revenir à « Racine ».*

### **La méditation, tout comme la concentration**<sup>1</sup> demande le silence et le calme dans l'esprit.

*On procédera, avant de l'aborder, à quelques mn de respiration profonde pour amener la paix en soi  
Quand le calme se sera fait, on procédera à la méditation elle-même.*

**Concentrez votre pensée** sur le problème qui vous tracasse, analysez à fond ses moindres détails envisagez toutes les solutions équitables, faites appel à la Lumière du Monde.

Renouvelez ce travail plusieurs fois par jour, en particulier avant de vous endormir, et créez un cliché mental de réussite pour couronner la méditation.

Le lendemain au réveil, vous aurez la solution la meilleure sous forme d'une impression profonde ou d'une conviction inébranlable. *Vous aurez alors réussi.*<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Voir § Pouvoirs supra-normaux *Siddhis* (concentration, méditation)

<sup>2</sup> *Vivez sainement !* (page 182)

# L'Inspiration et le Souffle

Vous prenez bien un « bol d'air » ?

## En route pour Alpha

# α

On appelle parfois « Alpha » le niveau de conscience atteint en méditation et certains psy<sup>3</sup> ont amélioré le Training autogène du Dr Schultz pour faire de la relaxation un moyen de méditation.

En voici les principes...

- Détendez-vous de la tête aux pieds (ou inversement !)
  - La température doit être une douce chaleur.
  - Ralentez le rythme cardiaque, **respirez lentement** : c'est à ce moment-là que la conscience commence à oublier le corps physique et à s'en détacher.
  - Efforcez-vous de ressentir **une chaleur dans la région abdominale et une fraîcheur sur le front.**
- Vous arrivez ainsi à l'état de conscience baptisé Alpha par le Dr Jacobson dans ses travaux.*

**Dans la méditation**, il y a concentration de la Volonté, mais, aussi et surtout, celle de la **Pensée consciente** –elle s'adresse donc à l'**Intellect**.

La méditation *branche* notre moi conscient sur les vibrations divines qui existent à l'intérieur de chaque être. Elle apaise le corps physique et tranquillise l'esprit.

Il se produit alors une remontée de l'**énergie vitale**, normalement stockée à la **base de la colonne vertébrale**, en direction des **7 Centres glandulaires** (décrits par Cayce) et que la tradition d'Extrême-Orient appelle *Chakras*<sup>4</sup>

Ce flot d'énergie, en remontant, nettoie ces Centres glandulaires-clés et par là, rééquilibre le corps : ces centres majeurs commandent à tous les organes du corps et sont, d'après Cayce, le point de contact entre les corps : physique, mental et spirituel.

Voici un extrait de *Search for God*<sup>5</sup> :

« Si l'idéal de celui qui pratique reste à un niveau très matériel, la méditation développera une aptitude aux choses de la vie matérielle et même un amour pour celle-ci.

« Si l'idéal est le développement spirituel, alors cela se fera aussi.

« **Il faut nettoyer le corps** avec de l'eau pure, s'asseoir ou se coucher dans une position confortable.

**Inspirez par la narine D 3 fois et exhalez par la bouche.**

**Même chose ensuite avec l'autre narine.**

« Ensuite, s'aider d'un **fond de musique ou d'incantation**, qui aideront à se brancher sur les forces créatrices et entrer dans le *Saint des Saints*

Cette expérience permet de *voir* (avec *l'œil intérieur*) et de comprendre bien des choses.

On peut écouter chacun des Centres glandulaires s'ouvrir sous l'influence de la musique<sup>6</sup>, répondre à l'influx de la force créatrice qui va se répandre dans le corps.

« C'est ainsi que la méditation, peu à peu, permet un renouvellement de nous-mêmes sur le plan physique, sur le plan mental et sur le plan spirituel. »

<sup>3</sup> **Psy-Psi** : voir note au § Pouvoirs supra-normaux Siddhis §§ Quelques techniques préparatoires (Méditation...)

<sup>4</sup> Voir section *Introduction... Le Yogi – LE CORPS PHYSIQUE ET "SUBTIL"...* (début) – BIJÀ & MANTRA...

<sup>5</sup> in : *Les Remèdes d'Edgar Cayce*, Dr W. A. Mac Garey – Voir aussi § Pouvoirs supra-normaux... § Quelques techniques préparatoires §§ **Méditation**

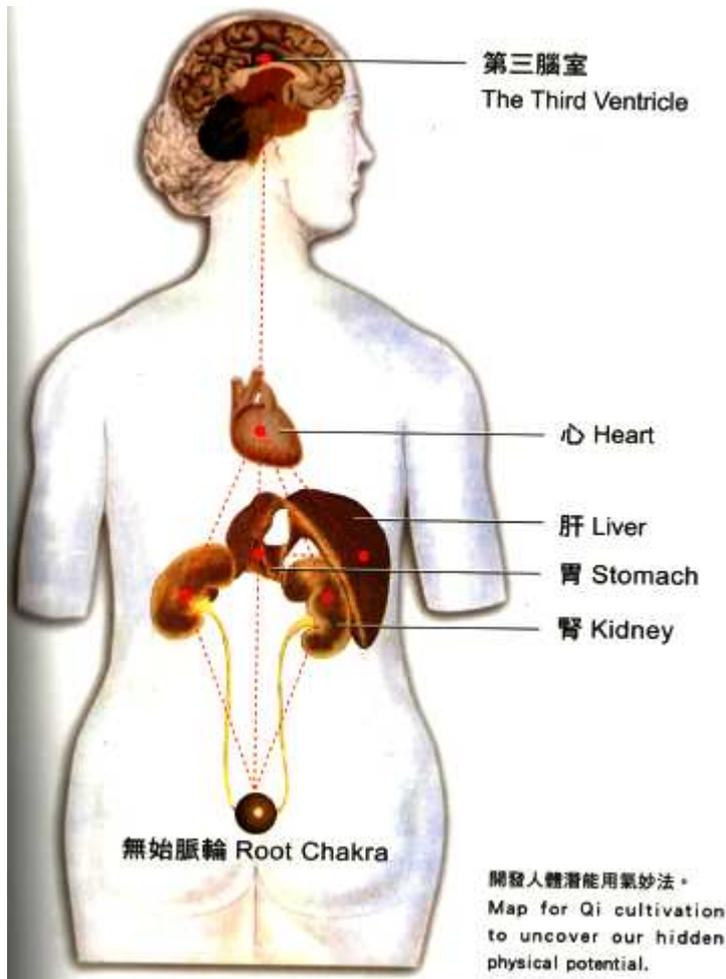
<sup>6</sup> **Attention à certains rythmes** de la musique Rock qui, martelant les Chakra, les ouvrent de façon désastreuse aux énergies négatives extérieures.

# L'Inspiration et le Souffle

Vous prenez bien un « bol d'air » ?

**Chan Meditation** est une ancienne technique chinoise.

Les Chinois ont été les premiers à inventer l'acupuncture, le feng-Shui, le Qi-Gong, le Tai-Chi, la médecine traditionnelle chinoise, etc.



Tandis que la préoccupation première de ces pratiques est la longévité, la Méditation Chan est efficace pour accroître notre système immunitaire, développer notre flux de « chi », réguler nos fonctions organiques internes, bref permettre à notre corps de s'autogérer et se maintenir au mieux de sa forme.

Le second bénéfice de la Méditation Chan est de cultiver cette perception que nos corps, pensée et esprit sont en harmonie plutôt qu'antagonistes.

Cette technique peut vraiment vous aider à maintenir un style de vie sain pour de longues années à venir.

Plus vous approfondissez votre pratique et plus vous approfondissez votre spiritualité. La spiritualité est un Voyage Personnel, que chacun se doit toujours d'expérimenter par lui-même. Vous l'observerez quand vous pratiquerez.

Dans le monde Chan, l'expérience spirituelle est une expérience unique, personnelle, sans mots, logique ni formalités.

Décrire cette expérience intime à l'aide de formules, des mots, des actions, n'a aucun intérêt pour le pratiquant et n'est pas important pour le Chan.

## Il est primordial de parler du concept du « chi »

En acupuncture, tout inconfort physique est dû à un engorgement du flux de chi. L'efficacité de la méditation Chan, dans l'amélioration de notre santé, consiste dans la modification subtile de notre flux de chi, l'entretien et le développement d'un bon chi.

Chi<sup>7</sup>, en chinois, signifie « énergie ». Par exemple, l'air que nous inspirons, le vent, l'eau, tous sont une forme d'énergie.

## La respiration par le ventre

Quand nous cultivons notre souffle, nous cultivons en fait notre flux de qi. Qi est notre force de vie. Si nous arrêtons de respirer, notre vie s'arrêtera à très brève échéance. Ainsi, respirer correctement est aussi important que de nous garder en vie et en bonne santé.

**De la profondeur de notre souffle dépend notre longévité.** Les chiens, par exemple, respirent très rapidement et pas très profondément, aussi ont-ils une vie relativement courte ; à l'opposé, les tortues, qui respirent en moyenne 2 fois par minute, ont une espérance de vie beaucoup plus élevée. Par conséquent, à titre purement indicatif, si vous pouvez respirer aussi lentement que 4 fois par minute, vous vous portez plutôt bien.



<sup>7</sup> Depuis que Microsoft a adopté le Pinyin chinois, la graphie originelle chinoise « chi » est devenue « qi » ; nous \* utiliserons dorénavant cette dernière sachant que le mot est toujours prononcé « chi »

# L'Inspiration et le Souffle

Vous prenez bien un « bol d'air » ?

Le gens sont en général habitués à respirer « avec la poitrine », ce qui veut dire qu'ils respirent seulement dans la moitié supérieure des côtes et inspirent environ 2 fois moins d'air. Ce genre de respiration limite la capacité fonctionnelle des poumons et procure une quantité insuffisante d'oxygène à échanger dans l'organisme.

*Avez-vous remarqué que les enfants respirent naturellement « avec leur ventre » ?*

Les scientifiques ont aussi découvert que la respiration par le ventre permet de produire plus de **sérotonine**<sup>8</sup>. Rapidement, vous constaterez que vous avez **une peau plus saine et plus éclatante** que ceux qui ne méditent pas.

Parmi les exercices importants que nous devons maîtriser en Méditation Chan, le numéro 1 est la respiration abdominale (avec le ventre). **Pratiquez aussi cette respiration en conduisant, en faisant la vaisselle, en regardant la TV ou en lisant un livre ou encore quand vous surfez sur le Web...**

## Égaliser le souffle



Debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, les yeux clos. Joindre les mains et les placer sur le ventre au niveau du nombril. Retourner la langue sur le palais -**Kechari Mudra**<sup>9</sup>

Inspirer lentement et profondément par le nez et dans le ventre. Puis expirer **très** lentement.

**Il faut toujours respirer par le nez.**

Cette pratique non seulement régule notre respiration mais aussi nous apaise et nous prépare à entrer dans l'état de méditation (*Ding*)

## Le « Chakra<sup>10</sup> du Nombril »

Il se situe à environ 1 pouce ½ (3,81 cm) derrière le nombril : la profondeur varie d'une personne à l'autre, selon sa corpulence.

C'est par le Chakra du Nombril (cordon ombilical) que nous avons reçu les nutriments de notre mère et développé nos membres, nos organes, les autres chakras et le reste du corps.

De fait, le Chakra du Nombril est le plus important de notre corps : il est semblable au générateur principal qui commande la suite des chakras.

Après la respiration abdominale, il faut toujours se focaliser en premier lieu sur le Chakra du Nombril avant de porter attention aux autres chakras.\*

Il y a des millions de gens de par le monde, qui pratiquent la méditation -avec des méthodes très variées, mais toutes visent à se brancher sur la Présence divine existant en chaque être vivant.

**Méditer, c'est écouter le Divin et Prier, Lui parler**

<sup>8</sup> Voir LES PARADOXES DE LA RESPIRATION § Prenez l'air... mais le bon.

<sup>9</sup> Voir LE PLEIN DE RESPIRATIONS § Exercices avec la rétention du souffle Antara Kumbaka (« exercice de base »)

<sup>10</sup> Les termes chinois étant très durs à prononcer –donc à retenir– nous \* avons utilisé certains mots sanskrits issus du Yoga, sachant qu'ils ne correspondent pas toujours exactement à la terminologie chinoise d'origine.

\* Copyright © 1979 - 2010 Chan Center. All right reserved – Chan-Meditation.org

# L'Inspiration et le Souffle

Vous prendrez bien un « bol d'air » ?

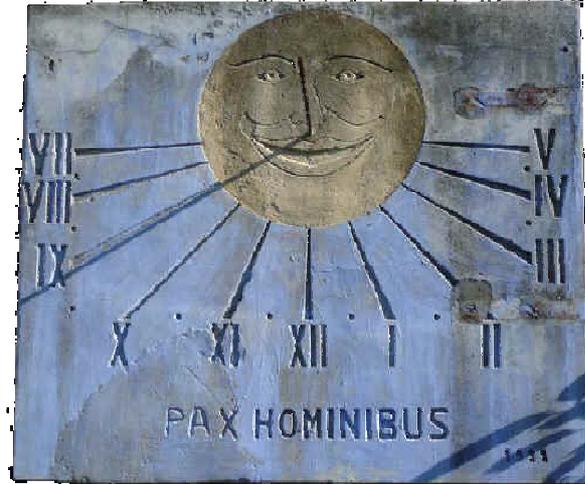
**Méditer ou prier**, c'est cultiver sa **vision spirituelle intérieure** –que la prière soit **silencieuse ou vocale**. Elle peut se traduire en **gestes** comme lorsqu'on transmet l'énergie à quelqu'un en lui imposant les mains

Dr WA Mac Garey, *Les Remèdes d'Edgar Cayce*

## Fais (respirer) ta prière !

« La prière, c'est la respiration de l'Âme » Maître Peter Deunov

*Gloria in excelsis Deo  
Et in terra...*



*... bonae voluntatis*

Gloire à Dieu, au plus haut des cieux,  
Et **paix** sur la terre **aux hommes** qu'il **aime** -ou : ... aux  
hommes de bonne **volonté**

*La prière, c'est la philosophie des gens simples et  
bons : c'est une réalité et non une ombre...*

Les "prières" *toutes préparées et dites dans la précipitation, d'une manière mécanique*, ne sont pas de véritables prières et sont sans effet.

« *Demandez et il vous sera donné* », mais **que ce soit pour des choses sensées** qui viennent pour aider, aimer, secourir, protéger... et **non pour ce qui intéresse puissance, argent, possessions...** (de telles "prières" ne peuvent être entendues ni exaucées)

Le Christ a dit « *Quand tu pries, entre dans ta chambre, ferme la porte, et là, prie dans le secret ; et ton Père qui voit dans le secret te le rendra* »

**La vraie prière est en relation avec l'Amour.** Sans lui, il n'y a pas de prière qui ait un sens profond, car l'Amour en est sa raison d'être. Seule, cette prière a une force, qui doit être dite **dans la Foi**<sup>11</sup> **en y introduisant les rayons de l'Amour.** **À la vraie prière participent aussi : la Volonté, le Cœur et la Pensée.**

**Respirer consciemment** -faire participer la Pensée- permet de **nous brancher avec le Ciel** :

« *Respire, écoute et tu entendras ma parole* »<sup>12</sup>

« *Quand tu pries, concentre exclusivement ta pensée sur l'objet de ta demande et fais une longue et profonde respiration* »

Maître Peter Deunov

**Une prière accompagnée d'une respiration paisible et rythmée a une plus grande efficacité.**

Utiliser ses mains pour compter, mais en dégageant la pensée, en la remplissant des idées et images les plus lumineuses.

Par exemple, *Notre Père* :

« *Que ton nom soit sanctifié* » : ..... INSPIRER

« *Que ton règne vienne* » : ..... RETENIR L'AIR

« *Que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel* » : ..... EXPIRER

...

<sup>11</sup> **Le concept de foi** est le plus souvent rattaché aux religions où il désigne la conviction en la véracité d'un ensemble de croyances. Dans le langage courant, le mot peut aussi désigner, plus simplement, une très forte confiance.

<sup>12</sup> Extraits inspirés de : F. Sanfilippo, *Vivez sainement !* (1967)