



## Quelques textes réflexifs sur l'air et le souffle

*Quelques textes réflexifs et poétiques sur l'air,*

*Des textes pour réfléchir,*

*Des textes à méditer,*

*Des textes à partager,*

*Des textes pour discuter.*

*Et entre deux, n'hésitez pas à colorier la rosace proposée cette semaine !*

### **Avec l'air à tu et à toi - Témoignage d'un claustrophobe et parapentiste**

Daniel SCHÖNBÄCHLER // *Respirer est un réflexe vital, mais en acquérant certaines techniques respiratoires, il est possible de contrôler son flux d'énergie. Les personnes claustrophobes craignent de manquer d'air. Pour le parapentiste qui plane dans les airs, la liberté semble toutefois illimitée.*

Sans doute ai-je surmonté sans dommage mon premier contact avec l'air – le cri primal. Et depuis ce jour-là, l'air pénètre en soi et ressort. Puis il entre dans un autre poumon et en ressort. L'air rend solidaire. Cette solidarité prend parfois le nom de contagion.

J'ai lu plus tard – et cela m'a faire rire – que le moment de ma naissance avait décidé si je serais quelqu'un qui inspire ou quelqu'un qui expire. Puis, dans un groupe de travail appelé « respiration, voix, parole » nous sommes revenus sur cette histoire – pour constater qu'elle était vraie. Je fais partie des « lunaires » qui inspirent et, de ce fait, je n'ai pas tendance à avoir froid au visage et dans la région de hanches, mais plutôt ailleurs dans le corps

#### **La respiration permet de contrôler le flux d'énergie**

L'air est lié à l'énergie. La tradition asiatique distingue l'énergie de la procréation, celle de la nourriture et celle de la respiration. Cette dernière est appelée Chi ou Ki. Dans la bible, « nefesh » est le nom de ce que Yahweh insuffle, pour lui donner vie,

dans les narines d'Adam modelé avec de la terre. En m'initiant au Reiki, j'ai découvert que la respiration me permettait de contrôler mon flux d'énergie. Je me suis mis à aimer l'énergie de l'air.

Il n'en a pas toujours été ainsi. Je dois avoir subi un traumatisme et dans certaines situations, j'ai peur d'étouffer. Le maître de chimie m'avait choisi pour faire une démonstration du masque à gaz : j'ai dû monter et descendre plusieurs fois l'escalier, puis, en ricanant, il m'a bouché un instant la « trompe ». Dans le tube du tomographe, je paniquais, tout comme chez le dentiste lorsque j'avais la tête en arrière et que la salive ne pouvait pas être évacuée correctement. Quelque part durant mon enfance, je dois être resté bloqué dans un tuyau. Ainsi, le Jumolino de Crossair me faisait lui aussi l'effet d'un tuyau. J'aurais voulu faire sauter l'avion, puis je me suis ressaisi et j'ai tapoté le méridien de l'estomac. Je n'ai pas peur de voler, mais je suis claustrophobe.



### **Avec le parapente, je me réalise dans l'élément de l'air**

C'est pourquoi je fais du parapente, j'ai davantage de place. Dans l'élément de l'air, je m'épanouis. Je tire de mon sac à dos les 26 m<sup>2</sup> de toile et les déploie. Lors du processus de départ, les chambres se remplissent d'air et transforment l'engin en une aile semi-rigide qui brave les airs. Du fait de son profil, le parapente est poussé en avant, bien que mon poids le tire vers le bas. Comme je suis un banal « inspireur », j'aime la sensation d'être soulevé vers les hauteurs et de planer.

Un collègue en revanche est un expireur « solaire » et porte un bonnet Roger Staub qui lui couvre le visage ; pour lui, le couronnement du départ, c'est de faire le saut périlleux accroché dans le harnais.

Une fois en l'air, je suis à tous vents. Au sol, il n'y a qu'un seul vent, mais dans l'air, il y en a beaucoup. Alors qu'une colonne ascendante me fait monter, il y a juste à côté des airs qui me font descendre. Dans le passage de l'un à l'autre, le parapente risque de se plier. Quand on survole la vallée à mille mètres au-dessus du cloître, les vétilles d'en bas prennent une importance toute relative. Avec l'air à tu et à toi. Il est significatif que la tradition théologique ait trouvé, pour l'esprit de Dieu, le terme de « pneuma » qui signifie souffle de vie !

(Tiré de : oeku Eglise et environnement, *Vive l'air !*, Un Temps pour la Création, 2002)

---

### **Dieu nous laisse l'air pour respirer**

Cristian M. RUTISHAUSER // *L'être humain n'a pas besoin d'air seulement pour vivre, mais également pour penser et éprouver des sentiments. fi est possible, aujourd'hui aussi, de mener une vie spirituelle qui associe toute la Création.*

De même qu'un poisson ne peut vivre que dans l'eau, l'être humain ne peut vivre qu'en ayant de l'air. Inspiré et expiré minute après minute, il nous fait tout naturellement don de la vie. Si bien que nous prenons vraiment conscience à quel point nous devons notre existence à l'air au moment où nous rencontrons des difficultés respiratoires. L'homme de la Bible savait bien que la vie lui était

donnée par la respiration. Il parlait en ces termes de Dieu qui avait insufflé la vie à l'être humain (Gn 2, 7). C'est ce qui fait de lui un « être vivant ». Mais les animaux aussi sont des « êtres vivants » grâce à la respiration (Gn 2, 19), et ils contribuent à la richesse de la Création. Le souffle de vie de toutes les créatures est en fin de compte un cadeau de Dieu, mais les humains sont



appelés eux aussi à ménager un espace vital pour les animaux et à leur permettre de respirer librement. Devenir partenaires de Dieu le Créateur constitue leur dignité suprême. Cette dignité prend la forme très concrète de préserver des milieux de vie pour les animaux, mais elle se manifeste aussi au niveau de « l'assistance respiratoire » que nous procurons à nos semblables - qu'il s'agisse d'une aide médicale ou de l'amélioration de la qualité de l'air.

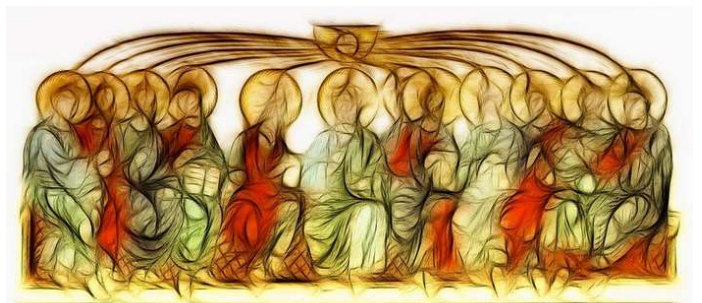
L'être humain n'est pas seulement porté par l'air de la respiration en tant qu'organisme biologique; le vent est devenu, davantage encore, le symbole de sa détermination la plus profonde - la liberté et l'esprit.

### **La liberté est dans l'air**

Lorsqu'un vent frais souffle parmi les hommes et que tout l'air vicié est évacué, la liberté de l'énergie créatrice peut exercer pleinement son action. C'est alors que règne un esprit de groupe inspirateur : des lois non écrites ne flottent pas, menaçantes et invisibles, paralysant tout. Une société susceptible d'atteindre un tel degré de liberté était la vision des esprits éclairés des années Lumières. lorsqu'ils revendiquèrent des États démocratiques fondés sur les droits de l'homme ; les conceptions développées à ce moment-là n'ont pas été réalisées à ce jour sous tous leurs aspects. L'esprit de la liberté était censé donner des ailes à tous les hommes et femmes et leur permettre de construire, en ayant pleinement conscience de leurs responsabilités et animés d'une joie créatrice, un espace de vie approprié pour eux-mêmes et leurs semblables. Cet esprit était supposé s'exprimer dans toutes les activités, dans l'expression de l'opinion et dans la liberté de presse, dans la recherche et la création artistique et dans toute contribution ayant pour but de construire la maison d'une

culture et d'une civilisation de la liberté et de la justice.

Le croyant sait que cet esprit est très proche de l'esprit divin, car là où est l'esprit du Seigneur, là est la liberté (2 Co 3, 17). L'esprit de Dieu flotte déjà dans le mythe des origines de la culture occidentale - dans le premier chapitre de la Genèse - au-dessus du tohu-bohu, afin de lui donner la forme de la Création. Comme une colombe qui vit entièrement dans l'élément de l'air, l'esprit est présent dans les récits bibliques mettant en scène des femmes et des hommes appelés à devenir juges, prophètes et rois - de même que dans l'histoire de Jésus de Nazareth. Dans le souffle violent de la Pentecôte, c'est son esprit qui est devenu l'élément constructeur de la jeune Église (Ac 2, 1-13). Ses disciples apeurés furent libérés de leurs craintes par l'Esprit et furent remplis de la bonne nouvelle du royaume de Dieu. Ils prirent tous le parti d'un monde universel offrant à tous les hommes de toutes les langues une maison où ils puissent vivre. L'esprit - en latin « spiritus » - est à la source d'une spiritualité ouverte sur le monde. L'esprit qui souffle où il veut n'est pas seulement à l'origine de la Création dans le temps mais aussi son accomplissement. La condition à cela, c'est que les humains soient touchés par lui librement et aient une vie spirituelle.



### **Vivre de cet Esprit aujourd'hui**

Mais en quoi consiste aujourd'hui une vie spirituelle, une vie de l'esprit ? A affiner sa perception et à ménager des espaces qui lui



permettent d'exercer son action. Cet esprit aide à distinguer entre les mille esprits, permet à l'être humain de se situer et lui indique clairement le chemin de la dignité dans la jungle de notre monde en mutation. Une vie spirituelle permet d'amener à la lumière la vocation qui sommeille dans chaque biographie. Une vie spirituelle vise à donner à la personnalité un profil où l'on reconnaît, sans s'y tromper, l'image de Dieu. Sur ce chemin, la prière et la méditation occupent une place centrale, car l'être humain s'ouvre ainsi à lui-même et l'esprit du Seigneur.

L'écoute silencieuse et la respiration dans la tranquillité de la méditation n'est-elle pas aussi, pour l'homme au rythme trépidant d'aujourd'hui, le lieu où il peut retrouver le goût de la vie dans sa fraîcheur originelle et son entière plénitude ?

Une vie spirituelle véritable a besoin de moments de tranquillité, de prière et de méditation, mais elle conduit, par la réalisation de soi, à des responsabilités politiques et sociales. Ces deux pôles sont maintenus par

un même esprit : il n'agit pas autrement au fond du cœur de l'homme que sur toute la planète et toutes ses créatures. Nous parlons d'une spiritualité ancrée dans l'individu, qui s'ouvre en même temps à l'échelon global sur la maison Terre, sur l'« oïkouménè », comme l'appelaient les chrétiens et les chrétiennes de l'Antiquité. Tous les êtres humains et toutes les créatures y trouveront leur place, tout spécialement les étrangers, ceux qui pensent différemment et ceux qui ont échoué. L'esprit créateur universel, qui est commun à tous comme souffle de vie et ne connaît pas de frontières quand il prend la forme du vent, peut faire prendre conscience qu'une pensée nationale ou ethnique n'a pas le droit d'empêcher la construction d'un monde qui soit un. Ce n'est que quand le Seigneur est tout dans tout que chaque créature respire l'essence divine.

(Tiré de : oeku Eglise et environnement, *Vive l'air !*, Un Temps pour la Création, 2002)

---

#### *Un acrostiche*

**A**spire  
**I**nspire  
**R**espire

#### *Le cantique des créatures*

*Loué sois tu, mon Seigneur, pour frère Vent,  
et pour l'air et pour les nuages,  
pour l'azur calme et tous les temps :  
grâce à eux tu maintiens en vie toutes les créatures.*

St François d'Assise

#### **L'Air**

Dans l'Air s'en vont les ailes,  
Par le vent caressées ;  
Mes errantes pensées  
S'envolent avec elles.

Aux cieus pleins d'étincelles,  
Vers la nue élancées,  
Dans l'Air s'en vont les ailes  
Par le vent caressées.

Vers des terres nouvelles,  
Sur les rayons bercées,  
Vous fuyez, dispersées,  
O blanches colombelles ;  
Dans l'Air s'en vont les ailes!

Poème de  
Théodore de Banville (1823-1891)



## Du vent au souffle de l'Esprit

Le vent, cet air qui se déplace, est un élément de la nature important d'un point de vue climatique. Il en est souvent question dans la Bible. Dieu a créé les vents (Am 4,13), en a pesé le poids (Jb 28,25). Il en est le maître. C'est lui qui les tient en réserve et les libère (Jr 51,16 ; Ez 13,13). Il se "sert", en quelque sorte, des vents pour agir. Ils sont ses *messagers* (Ps 104 [103],4). Ainsi le vent peut-il apporter le salut ou un message de destruction, à travers l'orage ou le déluge. [...]

### Le souffle de vie

En hébreu, c'est le mot *rouah* qui traduit le vent, le souffle. C'est un terme dont la sémantique est difficile à traduire car très large. Il désigne aussi bien le vent qui souffle, l'haleine et l'esprit. Ce sont des éléments puissants, invisibles de la nature. On voit leurs effets, mais ils nous échappent (Jn 3,8), à l'image de Dieu.

Dès le premier chapitre de la Genèse, il est dit que *le souffle de Dieu planait à la surface des eaux* (Gn 1,2). C'est par son souffle que Dieu crée (Ps 33 [32],6). Il le communique aussi aux êtres vivants. Le livre de Malachie précise que l'homme est un être de chair animé du souffle de vie (Ml 2,15). Job, au cœur de son "épreuve", parle du souffle de Dieu qui l'a créé (Jb 33,4) et qui l'habite (27,3).

Si l'homme peut essayer de changer le rythme de sa respiration, il n'est pas maître de garder ce souffle si fragile en lui. Cette expérience exprime la finitude des êtres vivants : *Personne n'a de pouvoir sur le souffle vital pour retenir ce souffle ; personne n'a de pouvoir sur le jour de sa mort* (Qo 8,8). Pour l'homme biblique, le souffle de vie est donné par Dieu et l'existence dépend de lui jusqu'au bout. Ainsi, à deux reprises, le livre des Nombres parle de Dieu comme celui qui *dispose du souffle de toute créature* (Nb 16,22 ; 27,16).

### Dieu se manifeste

A travers ces éléments de la nature que sont le vent, la tempête, le souffle, la Bible nous dit, par analogie, quelque chose de l'agir de Dieu mais aussi de sa grandeur : *Et tout-à-coup, le SEIGNEUR de l'univers interviendra dans le tonnerre, l'ébranlement, un grand fracas, le tourbillon, la tempête et la flamme d'un feu dévorant* (Es/Is 29,5-6).

Ces images peuvent faire peur, terrifier. Elles manifestent un Dieu tout-puissant qui en impose. Le livre des Rois présente une tout autre vision de Dieu. Le prophète Elie est désespéré, il a fui devant Jézabel, la femme du roi Akhab, qui veut le faire mourir, comme les autres prophètes du Seigneur. Il est à l'Horeb, la montagne de Dieu et celui-ci se manifeste à lui (1R 19, 11-13). Comme Moïse à l'Horeb, Elie fait l'expérience de la présence de Dieu. Mais alors que Dieu répondait à Moïse *par la voix du tonnerre* (Ex 19,19), ici, Dieu se révèle dans la douceur de la brise légère, du silence. La montagne devient un lieu symbolique de théophanie, de révélation forte. Jésus aussi montera souvent sur la montagne, pour rencontrer son Père (Mc 14,23 ; Lc 9,28).

### Dieu donne son Esprit

Dans plusieurs récits bibliques, le terme *rouah* évoque le souffle, l'Esprit de Dieu qui est donné comme une force. Il permet à des serviteurs de Dieu d'accomplir leur mission. C'est le cas des juges comme Gédéon (Jg 6,34), de rois comme David. Le Seigneur choisit David, au milieu de



ses frères, lui le plus jeune. Il reçoit l'huile de l'onction qui le consacre. Dieu répand sur lui son Esprit : le SEIGNEUR dit : « Lève-toi, donne-lui l'onction, c'est lui. » Samuel prit la corne d'huile et il lui donna l'onction au milieu de ses frères, et l'esprit du SEIGNEUR fondit sur David à partir de ce jour (1 S 16,12-13).

Les prophètes sont aussi oints, habités par l'Esprit du Seigneur. Ils sont revêtus de la force de l'Esprit pour qu'ils puissent annoncer sa Parole, interpeller les rois ou le peuple au nom du Seigneur :

(Esaïe/Isaïe 61) <sup>1</sup> *L'Esprit du Seigneur DIEU est sur moi. Le SEIGNEUR, en effet, a fait de moi un messie, il m'a envoyé porter joyeux message aux humiliés, panser ceux qui ont le cœur brisé, proclamer aux captifs l'évasion, aux prisonniers l'éblouissement.*

Plus tard, à la période de l'Exil, le prophète Ezéchiel annonce que viendra le jour où le Seigneur donnera son propre Esprit à tout le peuple (Ez 36,26-27). Et le prophète Joël de préciser qu'alors tous prophétiseront (Jl 3,1-2).

C'est par ce même Esprit de Dieu (*pneuma* en grec) que Marie conçut et mit au monde Jésus (Lc 1,35). Les évangiles convergent pour dire que l'Esprit est descendu sur Jésus, comme une colombe, le jour de son baptême (Mt 3,16 ; Mc 1,10 ; Lc 3,22 ; Jn 1,32-33).

A l'approche de sa mort, Jésus annonce explicitement le don de l'Esprit qui sera donné aux disciples par son Père. Une nouvelle force qui sera toujours avec eux. Et c'est lui, l'Esprit de Dieu, qui leur fera pleinement comprendre le sens de ce qu'ils ont vécu jusque là avec Jésus. C'est ainsi qu'à la Pentecôte, les disciples remplis d'Esprit Saint se mirent à prophétiser comme le prophète Joël l'avait annoncé : *Ils furent tous remplis d'Esprit Saint et se mirent à parler d'autres langues, comme l'Esprit leur donnait de s'exprimer* (Ac 2,4).

Désormais, tout fidèle est appelé à vivre de l'Esprit, à se laisser conduire par *l'Esprit de Dieu* (Rm 8,14).

Sylvie MÉRIAUX, *Ce que dit la Bible ... sur la nature*, Nouvelle Cité, pp. 54. 58-60



Deux chants à écouter :

- Un traditionnel : « Vive le vent »

<https://www.youtube.com/watch?v=vZgbzER3QcM>

- Les Choristes, « Cerf-volant »

<https://www.youtube.com/watch?v=5DaCUgRyEAY>

