

Respirations élémentaires araméennes de guérison et de purification

Issu de la tradition autochtone du Moyen-Orient, tel qu'il fut enseigné à l'origine par le Pir-o-Murshid soufi Hazrat Inayat Khan. Cette interprétation, avec des harmonisations de conscience corporelle et des harmonisations araméennes aux éléments, est proposée par Neil Douglas-Klotz.

Il est préférable de pratiquer le matin, près d'une fenêtre, en faisant cinq respirations de chaque type.

TERRE

Inspirer par le nez, expirer par le nez.

Se concentrer sur l'enracinement, sur la sensation du soutien de la terre à travers les os et les ligaments.

Debout, assis, allongé ou en marche, se demander intérieurement :

« Comment est-ce que je ressens mon soutien ? Pourrais-je me sentir davantage soutenu quelque part ? »

Relâcher les « fardeaux » et laisser la terre nous soutenir.

Honorer toute la création en ressentant les os de nos ancêtres, sur lesquels nous marchons.

Lorsque nous recevons profondément les dons de la terre, la terre, en tant qu'être vivant, devient plus consciente à travers nous.

Inspirer en ressentant et en respirant « ALAHA », comme la Source de la guérison ; expirer « AR`AH » (terre, particule, être individuel).

EAU

Inspirer par le nez, expirer par la bouche.

Une source jaillit des profondeurs et est attirée à travers nous jusqu'au sommet, puis retombe en pluie, sur et à travers tous les muscles, les tissus conjonctifs et les tissus digestifs — partout où davantage de souplesse est nécessaire.

S'étirer et se mouvoir dans les zones de tension.

Se demander :

« Comment pourrais-je permettre que davantage de fluidité soit ressentie ici, avec moins de retenue ? »

Honorer l'eau en la sentant retourner à sa source dans sa pureté.

Lorsque nous recevons profondément les dons de l'eau, l'eau, en tant qu'être vivant, devient plus consciente à travers nous.

Inspirer « ALAHA » ; expirer « MAYA » (eau, vie qui s'écoule).

FEU

Inspirer par la bouche, expirer par le nez.

Éveiller la région du cœur et des poumons, en sentant l'inspiration détendre le plexus solaire et le diaphragme, et l'expiration vivifier le cœur.

À un moment donné, porter attention aux pulsations du cœur et du sang : amener l'ancien vers le cœur afin qu'il soit libéré, et porter le nouveau vers toutes les parties du corps.

Contempler son propre sens du but :

« Vers quoi mon cœur me porte-t-il ? Qu'est-ce qui met mon sang en mouvement ? »

Honorer le feu en l'utilisant correctement — pour clarifier et non pour détruire.

Lorsque nous recevons profondément les dons du feu, le feu, en tant qu'être vivant, devient plus conscient à travers nous.

Inspirer « ALAHA » ; expirer « NUHRA » (feu, lumière, feu de la conscience, but de sa vie).

AIR

Inspirer par la bouche, expirer par la bouche (de manière très raffinée).

Sentir l'air passer sur nous et comme à travers nous.

Permettre aux pores de s'ouvrir et ressentir l'ensemble de l'enveloppe de la peau, avec seulement de l'air à l'intérieur et à l'extérieur.

Se demander :

« Comment pourrais-je ressentir davantage de légèreté et de liberté dans mon être, davantage de capacité à changer ? »

Honorer l'air en se mouvant avec lui, afin d'exprimer l'enfant intérieur à toute la création.

Lorsque nous recevons profondément les dons de l'air, l'air, en tant qu'être vivant, devient plus conscient à travers nous.

Inspirer « ALAHA » ; expirer « RUHA » (air, souffle, relation avec *ruha d'goodsha*, le souffle saint).

TOUS ENSEMBLE

Inspirer et expirer tous les éléments ensemble pendant quelques respirations — sans rythme particulier, ou en inspirant et expirant simultanément par le nez et la bouche — en ressentant pleinement l'incarnation dans le corps.

La combinaison de tous les éléments est plus que la somme de leurs parties : parfois ils sont ressentis à l'unisson ; parfois leur individualité disparaît dans la lucidité, comme l'arc-en-ciel et la Claire Lumière.

Lorsque nous recevons profondément les dons de la nature, la nature, en tant qu'être vivant, devient plus consciente à travers nous, grâce à notre propre respiration naturelle.

Inspirer et expirer « ALAHA ».

Cette pratique peut être suivie de toute prière demandant de pouvoir servir le dessein divin au cours de la journée à venir, notamment la Prière araméenne de Jésus.

À l'origine, la pratique était accompagnée d'une prière de guérison de Hazrat Inayat Khan :

« Seigneur bien-aimé, Dieu Tout-Puissant, à travers les rayons du soleil, à travers les vagues de l'air, à travers la vie qui imprègne tout l'espace, purifie-nous et vivifie-nous ; et nous te prions, guéris nos corps, nos cœurs et nos âmes. » Amin.

Si la pratique est faite le matin, considérer ce qui doit être accompli au cours de cette journée.

Demander toute la clarté et toute la compréhension dont on a besoin.

« Nous remercions les éléments et nous remercions leur Source. » Amin.

« Puisse ce sentiment de connexion être le terreau d'où germera notre croissance nouvelle. »

Neil Douglas-Klotz
Edinburgh Institute for Advanced Learning
Abwoon Network — www.abwoon.org

Note du traducteur : les termes ALAHA, AR`AH, MAYA, NUHRA et RUHA sont volontairement conservés en araméen, car ils font partie de la dimension araméenne de la pratique.