

# LE SOUFFLE EN SPIRITUALITÉ

## Définition

Qu'est-ce que le souffle sur le plan spirituel ?  
Que sont la ruah, le pneuma et le Qi ?  
Quel rapport avec l'âme et l'esprit ?

En spiritualité, le **souffle** pourrait être défini comme le **principe de vie** issu du divin.

Dieu « insuffle » la **vie**, une vie autant physique que spirituelle. Le souffle est donc cette chose mystérieuse qui anime nos existences. On parle de souffle de Dieu ou de souffle de la Création, expressions de l'**intention divine**.

Le souffle est donc l'**esprit de Dieu** tel qu'il apparaît au tout début de la Bible :

*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 l'esprit de Dieu se mouvait au-dessus des eaux.*  
**Genèse 1, 1-2**

Par la suite, l'esprit de Dieu donnera naissance à toutes choses différenciées. Il insufflera la vie au premier homme, Adam :

*L'Éternel Dieu forma l'homme de la poussière de la terre, il souffla dans ses narines un **souffle de vie** et l'homme devint un être vivant.*  
**Genèse 2,7**

Le souffle part donc du **haut** (Dieu) et se dirige vers le **bas** (la Création, l'Homme). Il préexiste à la Création, il précède la **dualité**; pourtant il reste présent dans la manifestation comme force de cohésion. A ce titre, il peut être assimilé à l'**éther** en tant que cinquième élément ou « **quintessence** », élément que Pythagore décrit comme le ciment de l'univers, autrement dit l'**Amour**. Les stoïciens parlent quant à eux de **sympatheia** ou de *sympnoia*.

Sans forcément le savoir, l'être humain se nourrit tous les jours de ce souffle : il inspire et expire, ce double-mouvement traduisant la circulation de la vie au plus profond de lui. Nous respirons un air commun : nous partageons le monde. L'arrêt de cette respiration cause la mort.

Le souffle est aussi le symbole du **lien entre l'âme et l'Esprit**, entre l'humain et le divin. Lorsque l'âme s'ouvre à l'Esprit, elle s'illumine : elle prend conscience de la force unitaire qui soutient toute chose. L'homme-microcosme réalise alors qu'il est fait à l'image du **macrocosme**.

## Le souffle en spiritualité : définition et interprétation.

Le souffle spirituel peut être défini comme le **souvenir du principe créateur**, invisible et caché mais qui reste présent en toute chose et qui rend le monde parfait et cohérent.

Le souffle a la même signification dans presque toutes les traditions spirituelles et religieuses:

- Dans le judaïsme, la **ruah** est le souffle divin, l'esprit de YHWH dont les prophètes bénéficient. La ruah est assimilable à la **main de Dieu**. C'est encore l'espace ou l'air vital qui nous entoure,
- Dans le christianisme, le **Saint-Esprit** est la troisième entité de la Trinité : c'est la puissance de Dieu, l'expression de sa volonté et de sa Loi. L'Esprit saint donne neuf qualités à celui qui le reçoit : amour, joie, paix, patience, bienveillance, bonté, douceur, maîtrise de soi et foi. A noter que le mot « esprit » correspond au mot grec **pneuma** dans le Nouveau Testament. Enfin, une **colombe** symbolise parfois le Saint-Esprit,
- Chez les musulmans, l'**ar-rûh** désigne l'âme ou le souffle divin,
- Dans l'**hindouisme**, le **prana** est le souffle vital, qui se décompose en cinq souffles ou « vents » (*vâyu*). Ce concept se trouve au cœur de la pratique du **Yoga**. Par ailleurs, le mantra **Om** peut être associé au souffle de Dieu,
- Dans le **taoïsme**, le **Qi** (ou *ch'i*) est l'énergie qui relie l'homme à l'univers, lui conférant l'immortalité ; ce concept fonde la pratique du Qi gong, du Tai chi et du Feng shui. Il s'agit de faire circuler au mieux l'énergie du souffle en soi, en évitant la stagnation, l'épuisement ou l'excès,
- En **alchimie spirituelle**, l'**Air** est l'élément qui traduit la volonté ou la capacité de l'homme à s'ouvrir au Feu divin : c'est l'Eau qui s'est évaporée.

Notons que dans le tétragramme divin **YHWH**, la lettre **Hé** est présente deux fois. Cette lettre est liée au souffle et à la respiration : on peut y voir une incitation à laisser entrer le principe divin en soi, ce qui nécessite un certain lâcher-prise. Lettre passive, Hé est associée à la bouche, aux narines (cf. la création d'Adam) ou à la fenêtre.

On peut encore associer le souffle à ce flux mystérieux qui porte la **Parole de Dieu** (le « verbe » ou **logos**) telle qu'elle figure dans le Prologue de Jean par exemple. Les chants liturgiques peuvent aussi être vus comme une manière de porter ce souffle ou de lui rendre hommage.

Bien qu'invisible, on peut ressentir le souffle dans son corps ou le percevoir par la raison ou encore par un effort d'élévation spirituelle (méditation, prière). On l'associe régulièrement à un **fluide** ou à une **vibration**. C'est donc une substance omniprésente, véritable ciment du **cosmos**.

## La respiration spirituelle.

Certaines traditions orientales invitent à **contrôler son souffle** : ici, la respiration physique constitue la métaphore d'une autre respiration, plus subtile et spirituelle.

A titre d'exemple, le **Yoga** a pour but l'éveil de la **kundalini** (énergie spirituelle lovée à la base de la colonne vertébrale), cela par les techniques de **pranayama** (respiration), d'**asana** (posture), de **dhyana** (méditation) ou de récitation de mantras.

On l'a compris, la respiration est l'outil humain qui permet d'entrer en contact avec le souffle divin.

**Unitaire**, le souffle divin entoure et pénètre toute chose. L'Homme le reçoit sur un mode **dual** : les deux phases d'inspiration et d'expiration évoquent le **yin et le yang**, l'évolution et l'involution, la lumière et les ténèbres... autant de termes opposés qu'il s'agira de réconcilier pour arriver à la « vision claire ».

### **Conclusion sur le souffle en spiritualité.**

Le souffle est l'énergie ou la substance universelle qui coule en toute chose. C'est une énergie qui porte, qui relie, qui rassemble ce qui semble éparé.

De la même manière que la respiration nous permet de vivre, le souffle spirituel nous permet de trouver **un sens à notre vie** : il ne tient qu'à nous de reconnaître et d'accueillir ce souffle qui nous pénètre déjà.

Ainsi, le souffle touche l'humain qui est prêt à le recevoir en ouvrant son **coeur** et son intellect. Il lui faudra relier son âme à l'âme du monde, au **cosmos** tout entier.

Recevoir le souffle divin, c'est ouvrir sa conscience pour accéder à la connaissance des **lois cosmiques** fondamentales. C'est recevoir les dons de Dieu : **sagesse** et **connaissance**. C'est se laisser traverser par toutes les énergies cosmiques ; c'est entrer dans un monde de paix et de **sérénité**, c'est devenir immortel.