

Les exercices respiratoires

Partage international n° 98 - Octobre 1996

par Aart Jurriaanse

Les exercices respiratoires peuvent produire des effets fondamentaux sur le corps physique en raison de l'oxygénation du courant sanguin, mais leur véritable puissance et leur subtilité résident dans l'entraînement au contrôle de la pensée qui accompagne les mouvements respiratoires prescrits. Il s'agit d'une méthode grâce à laquelle l'énergie peut être contrôlée et utilisée en vue de l'expansion de conscience et de l'établissement de relations souhaitées entre l'homme et son environnement.

Un avertissement

Cette brève étude a principalement pour objectif d'avertir les disciples imprudents de ne pas toucher à des forces et à des systèmes qui leur sont relativement inconnus. Des exercices respiratoires peuvent sans doute provoquer des résultats frappants s'ils sont correctement prescrits et réalisés, s'ils sont effectués régulièrement et entrepris dans un esprit d'idéalisme. De même que pour toute la gamme des forces ésotériques, les résultats espérés peuvent être obtenus dans des circonstances dirigées, et peuvent être utilisés soit pour le bien soit pour le mal, selon la motivation. Si par ignorance, incompetence ou insuffisance, des forces devaient cependant se trouver lâchées sans contrôle adéquat, l'individu en cause aurait à affronter de sérieux ennuis, quand bien même ses motifs originaux eussent-ils été admirables.

Ceci étant donné, il est conseillé aux aspirants qui désirent élargir leur conscience ou leur sensibilité subjectives, de tout oublier des exercices respiratoires et d'utiliser plutôt les méthodes normales et reconnues consistant à se dédier à l'étude et à rechercher le service et la méditation. Si ces méthodes sont utilisées fidèlement, l'étudiant sera placé en temps voulu face aux circonstances et aux expériences appropriées à la phase de son développement, et qui seront nécessaires pour le préparer à l'étape suivante de sa progression. Tout aspirant méritant peut demeurer assuré qu'il ne se trouve jamais dédaigné ni oublié par les entités

subjectives, qu'il est constamment gardé en observation, et que ce qui est nécessaire à la phase suivante sera placé sur son chemin. Les moyens qui seront fournis, peuvent se présenter sous forme matérielle, sous forme de ressources ou de circonstances, en vue de la poursuite réussie de ses études ; des opportunités de service particulier peuvent être créées ; ou ses pas peuvent même être dirigés afin que s'établisse un contact direct avec son Instructeur désigné. Il ne sera exigé de son côté que des motifs et des idéaux nobles, ainsi que l'exercice de sa propre volonté en vue d'assurer l'effort, l'endurance et la persévérance nécessaires.

L'exploitation commerciale de l'ignorance

Trop de publicité irresponsable a été accordée à la « science de la respiration », et de nombreuses fausses affirmations émanent de ceux qui cherchent à exploiter commercialement l'ignorance. On s'est aperçu que des personnes de type émotionnels, et particulièrement des femmes, ont tendance à se trouver victime de soi-disant professeurs d'ésotérisme, qui proposent de transmettre leur propre accomplissement à des aspirants enthousiastes, mais crédules (et à quel prix !).

Chacun doit décider par lui-même quels livres ou autre littérature ésotérique il désire ou peut acquérir par les canaux commerciaux normaux, et considérer avec méfiance tout projet lorsque la connaissance ésotérique doit être « achetée » auprès d'individus ou d'organisations ! La recherche de profit se dissimule souvent sous forme de souscription d'adhérents, ou de contributions détournées par l'affectif.

D'une source ou d'une autre, et quelquefois d'une manière la plus inattendue, la connaissance ésotérique se trouvera toujours librement disponible pour l'aspirant sainement motivé, et personne ne se trouvera jamais retardé dans le progrès spirituel auquel il est destiné faute de pouvoir s'offrir la participation à quelque cours ou étude dispendieuses.

Les cours de techniques respiratoires disponibles sur le marché sont heureusement en grande partie inexacts et donc assez inoffensifs. De plus, les aspirants qui suivent de tels cours manquent aussi, généralement, de la détermination et de la persévérance qui rendraient ces exercices véritablement efficaces et donc potentiellement

dangereux.

Il existe également de soi-disant groupes ésotériques qui, afin de s'entourer d'une atmosphère de mystère, ou de maintenir occupés leurs adhérents, peuvent également, dans leur ignorance, imposer à leurs membres des exercices de respiration inadaptés. Dans l'ensemble ces pratiques peu judicieuses sont plutôt sans danger, mais en principe, elles devraient être largement dissuadées.

Diriger l'intention et le dessein de la pensée

Le facteur déterminant l'efficacité des exercices respiratoires est l'entraînement de l'aspirant à diriger l'intention et le dessein de la pensée : « l'énergie suit la pensée ». A moins que le disciple ne détermine clairement ce qu'il espère atteindre, ces pratiques ne constitueront que pure perte de temps et d'efforts, et pourront même se révéler dangereuses.

Des résultats réels ne peuvent être obtenus que lorsqu'il existe une étroite coordination entre la respiration et les pensées ; et cette coordination permet ensuite de diriger les pensées vers leur but à

l'aide de la Volonté spirituelle. Ainsi, l'objectif consiste à contrôler les centres éthériques par la Volonté dirigée, en employant une respiration rythmique contrôlée comme moyen d'action. Par conséquent, si le disciple conserve à l'esprit quelque idée ou objectif dominants, la respiration et la Volonté, simultanément, tendront à leur réalisation.

Lorsque le disciple se trouve véritablement motivé par l'idéalisme, et lorsque ses études, son service et sa méditation l'ont amené à une étape où le véritable instructeur apparaît pour le guider sur le sentier, alors, les exercices respiratoires appropriés lui seront également fournis.

Auteur : Aart Jurriaanse, (1907-2002) : auteur sud-africain qui a effectué des compilations des livres d'Alice Bailey. Il est l'auteur de Bridges (Ponts, non traduit) qui est un commentaire de ces enseignements.

Thématiques : [Sciences et santé](#), [sagesse éternelle](#), [spiritualité](#)

Rubrique : [Esotérisme](#) ()