

## L'âme médite et chante

### Considérations au sujet de la respiration sensorielle et du processus de lumière dans l'âme

*Gunhild von Kries*

Lorsque dans la disposition de notre conscience quotidienne moderne, nous percevons un objet, par exemple en considérant une pierre, nous en éprouvons cette « objectalité », là dehors, qui n'est pas liée à nous. Le processus sensoriel lui-même adhère à l'objet, le met au ban comme tel et dans le même temps le détache et l'isole en soi seulement dans l'acte de voir. Nous nous démarquons donc du monde de cette manière et, comme cela se révèle en y regardant avec plus de précision, requiert une dépense de force. Tout d'abord c'est le double qui agit en nous et la démarcation s'accomplit à partir d'une peur. Mais nous pouvons néanmoins librement décider pour cela d'entrer consciemment dans ce degré basique du percevoir. Il peut alors devenir le point de départ et le ressort d'un cheminement d'exercices en vue de remplir les processus sensoriels d'une vie d'âme.

De ce point, approfondissons une autre progression : tandis que je considère la pierre, je peux la toucher par le regard, en effet je peux pour ainsi dire « goûter » du regard même sa substance, la pénétrer. Sens du toucher et sens du goût se rajoutent donc, sans toucher la matière. Au travers de l'âme, ils se rapprochent de l'objet. Celui qui est éveillé dans l'intérêt qu'il porte est activement ouvert. Plusieurs sens s'interpénètrent les uns les autres, s'associent avec l'âme et se rehaussent les uns avec les autres en direction d'un processus sensoriel de l'âme (*Sinnes-Seelen-Prozess*). Ainsi vais-je en direction de l'objet, en le prenant en considération avec l'âme et l'éprouvé-je comme venant à moi et attirant celle-ci en lui. Je suis étonnamment ouvert et je reçois une sorte de baume à l'âme. Les êtres élémentaires se voient initialement délivrés de leur captivité dans la matière. Pour cela, ils me font cadeau de leur joie. La sculpture du bois, dans un processus artistique, en est un autre exemple : le ciseau du menuisier sur lequel je frappe avec le maillet est l'instrument avec lequel je tâtonne le bois. Pour une sensation approfondie, je goûte par l'entremise de l'âme et je pénètre ainsi dans la substance du bois. Avec l'aide du sens de la vie, je peux en sentir la vitalité [résiduelle ? *ndt*]. Une manière d'œuvre artistiquement conforme à la chose peut en naître, par exemple en appliquant un mouvement rythmique modulé s'accordant à chaque fois avec la nature du bois ainsi sculpté.

L'âme s'associe au bois. Elle se met à « respirer » en lui et acquiert une atmosphère d'âme plus attentive, imprégnée de la lumière d'une substance vivante — avec l'aide avant tout des sens inférieurs. Ceux-ci sont remplis d'âme à leur tour et le corps en est imprégné de la respiration lumineuse dans le processus de l'ouvrage [ici au sens français « d'ouvrir » par l'œuvre, comme on ouvre la terre avant de semer, en vue d'y déposer la graine, véritable processus de fécondation, par exemple. *ndt*], sitôt qu'on descende en lui pour le ressentir.

Les exercices de respiration au sein du Yoga traditionnel veulent gouverner par des opérations respiratoires corporelles la relation en corps, âme et esprit, par exemple, inspirer l'esprit et expirer l'âme dans le don de soi. Dans la respiration sensorielle de l'âme a lieu une telle activité métamorphosée dans la vie de l'âme. La respiration physique peut là-dessus y répondre pour ainsi dire involontairement en inspirant et expirant plus profondément et s'adapter ainsi à la complexion d'âme rehaussée par le processus sensoriel approfondi. Ensuite elle soutient l'action de la respiration de lumière jusque dans le corps, d'une manière renforcée aussi par la bâillement. Sur ce cheminement décrit, l'âme grandit au-delà d'elle-même et commence à s'élaner dans la périphérie et se laisser illuminer par elle. Cette lumière de l'âme peut être inspirée jusque par le corps. Par l'attention portée ainsi à la périphérie, à l'âme et au corps, cet événement peut se développer au point de devenir une habitude et se mettre durablement en œuvre.

#### Éveil pour l'à-présent

Une expérience approfondie du temps offre une possibilité particulière d'illuminer la vie quotidienne par une conscience périphérique, au sens de ce qu'on vient de décrire. Le temps n'est lui-même pas un objet sensible, il pénètre beaucoup plus tous les êtres vivants de la terre dans la durée, le devenir [et le dépérir : « le temps... va... tout s'en va ! (Léo Ferré)]. De même les institutions servant la vie terrestre sont pour ainsi dire insérées dans le temps. Je peux approfondir dans la durée un mouvement corporel, une substance liquide ou un être vivant. Pour cela je me recueille et je plonge dans le courant du temps. Du calme prend naissance et un éveil recueilli pour la particularité du moment présent. Le corps commence

à se sentir dilaté et l'âme associée à la présence périphérique.<sup>1</sup> Le « sens du temps », qui opère ici dans l'âme, est une combinaison des sens du mouvement de la vie et de l'ouïe.

L'expérience de la durée peut être renforcée dans un éveil à l'instant, par exemple, au moyen du sentiment du cours des saisons. Le monde essentiel d'un mois se révèle alors dans la lumière et la combinaison de tout ce qui s'ourdit et de trame dans la nature sous son action dans les substances terrestres et l'action du ciel.<sup>2</sup> Le sens du temps ne se voit pas intuitivement de l'extérieur mais il s'écoute intérieurement et il se vit comme un espace intérieur. La pénétration de l'être divin du « Je-Suis » résonne dans le cœur [au *crogiolo* ou creuset du cœur en italien *ndt*] et le Christ peut être visible à l'âme. La lumière du Christ afflue dans l'âme. Le temps lui-même peut-être une substance du processus lumière de l'âme. Il imprègne le monde sensoriel et peut construire pour les sens et l'âme un pont pour illuminer de part en part la ténèbre terrestre. Le temps rehausse l'âme au cœur de l'éther universel et le Christ apparaît dans ce qu'il y a de plus intime comme étant présent de part en part.

Au-delà de l'expérience approfondie des substances terrestres, le processus de lumière de l'âme nous conduit à présent avec l'aide du temps et ouvre un espace intérieur d'expérience-d'êtres. L'ouïe aux aguets, qui n'adhère plus à la résonance extérieure, reçoit ainsi une tâche particulière. Par une geste d'écoute intérieure pénétrée d'amour, l'âme peut se ressentir en s'identifiant à l'étant et à l'événementiel et les percevoir de l'intérieur. Une résolution consciente, prise du creuset du cœur, en est la condition préalable.

Une progression ultérieure consiste dans le connaître, l'écoute et la compréhension du monde des êtres spirituels se révélant, en effet, une rencontre et un dialogue avec ces mêmes. L'âme doit s'enraciner profondément au creuset du cœur tout en élevant en même temps à la sphère des universaux et des archétypes, jusqu'aux étoiles. Les sens supérieurs — sens du langage, du penser et du Je — s'éveillent au plan cosmique et servent une connaissance inspirée dont l'exactitude est à présent à conquérir dans un espace spirituel qui s'ouvre. Ainsi, par exemple, j'écoute attentivement un action qu'on me montre d'un être et je demande avec soin des cohérences plus profondes de l'événement. Cela peut refluer avec bienveillance à partir d'un intérêt altruiste émanant du côté des êtres humains. Et des réponses sous forme d'images, mouvements résonances, idées, paroles, etc., peuvent être éprouvables qui s'ouvrent à l'âme comme un sens.

L'âme prend son essor en se libérant du corps dans l'espace spirituel, dans un tel processus de questions, d'écoute et de compréhension, tout en étant enracinée au creuset du cœur éthérique et en étant soutenue par les sens supérieurs spiritualisés. Elle a reçu des ailes, est traversée de la lumière stellaire et accompagnée d'êtres angéliques. Sa substance est à présent comparable à un chant : un langage que comprennent les êtres, un écho retentissant des sphères, une mélodie associée à l'éternité dans laquelle l'âme repose en elle-même. Cet événement est en même temps créateur, une création de l'intelligibilité du vouloir-devenir. Une lumière d'avenir qui resplendit.

**Die Drei** 3/2019.

(Traduction Daniel Kmiecik)

---

<sup>1</sup> Voir Gunhild von Kries : *Le temps guérit. Rencontre avec la résonance du temps*, Schaffhausen 2003, pp.27 et suiv. et pp ;51 et suiv.

<sup>2</sup> Voir à l'endroit cité précédemment, pp.111 et suiv.

**Gunhild von Kies** est musicienne, thérapeute par la méditation et auteure. Publications : *Le temps guérit – Rencontre avec la résonance du temps* (Oratio Verlag 2003) et *De l'amour à la musique. Des pas dans une nouvelle époque* (Novalis Verlag 2012) — Par ailleurs, elle développe depuis 33 ans de nouveaux instruments de musique («Täthivirta») aux formes effilées en bois de diverses espèces et explore le sujet du temps ; elle possède de longues années d'expérience dans la formation de communauté alternative et de structuration de l'argent sur la base d'un vécu métamorphosé du temps. Elle propose des séminaires sur les sujets de la musique nouvelle, la guérison, le temps et l'avenir.