

respirando

(cf. X.Melloni. "El deseo Esencial")

La respiration est la base de notre vie: l'oxygène est au corps ce que la conscience est à l'esprit et ce que l'esprit est à l'âme: la source d'énergie vitale. Sans oxygène notre vie prend lentement des toxines polluantes qui finissent par nous tuer. Nous respirons pour vivre et respirons parce que c'est notre vie. Cela a été exprimé par de nombreuses traditions spirituelles, comme le christianisme.

Dans les quatre moments de la respiration, nous faisons expérience de la métaphore du dynamisme essentiel de la vie: l'inspiration, la rétention, l'expiration, le vide. En réalisant notre chemin, nous pouvons prendre conscience de cette présence de la vie en nous, par la respiration. L'inspiration doit être profonde et l'expiration plus longue que l'inspiration. Les moments de pause dans la rétention de l'air après l'inspiration et le point de vide après l'expiration, peuvent être plus ou moins longs en fonction de notre marche, mais nous devons être conscients du fait qu'ils sont toujours présents.

Ces quatre phases sont une métaphore pour le sens de notre existence: recevoir et donner, prendre conscience de ce que nous avons reçu et se sentir dans le besoin, suppliant après avoir donné généreusement. L'inspiration est le temps de recevoir ce que nous sommes: notre vie et notre existence historique. Recevons et soyons conscients que nous sommes les destinataires de la vie. Le Chemin nous rend récepteurs de notre vie. Avec humilité nous reconnaissons que nous avons été «reçus» par les autres et par l'AUTRE. Dans le moment d'inspiration il y a un premier moment d'admiration qui nous met en Présence de l'Essence Divine.

La rétention de l'air inspiré nous donne un moment pour faire le bilan de ce que nous avons reçu, pour le savourer, pour sentir que la vie est en nous. Il s'agit de joindre l'extérieur et l'intérieur, d'avoir le sentiment que ce qui était en dehors de nous est maintenant une partie de notre être.

Exhaler, expirer, c'est le moment de donner, de nous abandonner à cette existence qui existait avant nous et qui continuera après nous. L'expiration c'est apprendre à lâcher prise. L'expiration longue et profonde nous amène à découvrir

que notre sens ultime n'est pas en nous, mais dans le fait de partager. L'air que nous avons reçu en premier lieu a pris maintenant quelque chose de nous-mêmes et nous le partageons avec l'univers. Nous faisons partie de l'ensemble, en tant que partenaires d'une plénitude que nous avons aussi reçue.

Le quatrième moment de la respiration, le vide qui suit l'expiration, nous invite à découvrir le désir de trouver cette plénitude qui nous a été promise et que nous espérons. Dès notre expérience de vide nous désirons tout recevoir. Le vide est la condition pour recevoir. Dans le vide, nous prenons conscience que nous sommes vraiment dans le besoin, et l'humilité nous accompagne sur notre Chemin Ignacien.

Grâce aux respirations, nous pouvons faire de notre marche une expérience de résignation et de collaboration, d'abandon et de construction. La respiration nous aidera à prendre conscience de ce que notre propre Chemin Ignacien veut nous communiquer.

Respirons!

[AVEC IGNACE](#)

[QUATRE](#)

[GUIDE](#)

[PRIÈRE](#)

[BÉNÉDICTION](#)

Conseils pour le chemin

Aspects pratiques, références, certificats, moyens de transport, logement...

[PRÉPÁRATE](#)

Le Chemin Ignatien

Sa histoire, pèlerinage à travers le passé, à travers l'Espagne ignatienne, remerciements...

[DÉCOUVREZ-LE](#)

Le Bureau du pèlerin

Expériences, activités, agences, créances, associations, chemin du respect...

[nous vous aidons](#)