L'humain reçoit le « souffle » comme concept spirituel (רוּחַ / rouaḥ) et principe de vie (*nishmat ḥayyim*) : dans la Torah (le Pentateuque), le souffle est associé à la vie, à l'esprit ou à la présence divine.
Genèse 2:7 [1]: « L'Éternel Dieu forma l'homme de la poussière de la terre, il souffla (vayipah be'apav) dans ses narines un souffle de vie (nishmat ḥayyim), et l'homme devint un être vivant (nefech ḥayah). »
Ici, le *souffle* n'est pas simplement de l'air : il est transmission de vie, animation de la matière.
L'humain devient vivant non par sa chair, mais parce qu'il est habité d'un souffle qui le relie à l'origine.
Les maîtres d'Israël diront que le souffle donné est aussi une part de la *neshamah*, une étincelle de l'esprit vivant.

Puis il perçoit le souffle créateur (*rouaḥ Elohim*)
Genèse 1:2[2] : « Le souffle (rouaḥ) de l'Eternel planait au-dessus des eaux. »
Le rouaḥ Elohim peut être compris comme le vent, l'esprit ou la présence vivante de la transcendance agissant dans la création. Avant toute forme, il y a mouvement, vibration. Le *rouaḥ* est la première dynamique, le principe qui sépare, ordonne et anime. Ce souffle, planant (*meraḥéfet*), est comme un battement d'ailes, une respiration cosmique. La création ne commence pas par la parole seule, mais par un souffle : la parole n'en est que le prolongement.

Enfin, le souffle dans un sens mystique ou symbolique (*Nefech – Rouaḥ – Neshamah).* La tradition juive évoque plusieurs termes pour la vie intérieure, le souffle représente la force vitale qui anime toute chose. On parle parfois de trois niveaux de conscience :

- Nefech (נפש) : la vitalité, le souffle corporel, les désirs.
- Rouaḥ (רוח) : le souffle émotionnel, moral, l'esprit qui s'élève.
- Neshamah (נשמה) : le souffle supérieur, conscience spirituelle.

Le souffle prophétique et la parole : les prophètes « entendent » la parole parce qu'ils reçoivent le souffle.
Le *rouaḥ* de YHVH les saisit (*va-tehi alay rouaḥ Adonaï*) : ce n'est pas une possession mais une expansion de conscience. La parole prophétique n'est pas intellectuelle : elle est *soufflée*, prononcée dans une respiration inspirée.

Le souffle comme éthique et lien. Dans la pensée rabbinique et chez des penseurs comme Levinas, le souffle est aussi relation : respirer, c'est recevoir et donner.

Chaque être vivant participe au même souffle : une éthique du respect, car le souffle de l'autre procède du même don.

Trois niveaux de respiration :

(Nefech – Rouaḥ – Neshamah – et leurs prolongements : Ḥayah, Yeḥidah)

La Kabbale décrit l'être humain comme traversé par un souffle à plusieurs niveaux, depuis le plus incarné jusqu'au plus subtil : l'un dans le corps, l'autre dans le cœur, le dernier dans la conscience. Ce n'est pas un système d'êtres surnaturels : c'est une architecture de la conscience, une gradation du vivant. Elle détermine les trois souffles et leur ajoute deux niveaux supérieurs :

Nefech – souffle vital, ancré dans le corps, énergie de base : survie, mouvement, instincts, émotions premières. L'émotion y naît comme une réaction du vivant. C'est le niveau qui relie l'être humain au monde physique, au besoin, au cycle. On peut métaphoriquement le comparer à la braise encore couverte de cendre ; elle vit, mais ne s'élève pas encore.

Rouaḥ – souffle psychique, moral et relationnel. C'est le vent intérieur, l'espace des choix. Il filtre, oriente, donne un sens aux impulsions de la nefech. Il est mouvement, vers l'autre, vers la parole, vers le juste. On peut métaphoriquement le comparer à la braise qui commence à rougeoyer et à éclairer.

Neshamah – souffle de conscience. C'est le regard intérieur, l'intuition du sens, le "calme" de l'être. Ici, l'être humain devient capable de compréhension, de lucidité, de profondeur. Elle est le niveau le plus proche du silence, là où la pensée devient contemplation. On peut métaphoriquement le comparer à la flamme stable, qui ne brûle rien mais éclaire.

Ḥayah – souffle de vie expansive. État de conscience où l'on ressent un lien vital avec toute existence, une perception d'unité, d'interconnexion. Niveau rare, approché dans la méditation ou les moments de lucidité intense. On peut métaphoriquement le comparer à la flamme qui illumine tout autour.

Yeḥidah – souffle d'unicité. Le point le plus intime, où la personne perçoit son existence comme part d'un tout. État de simplicité absolue, de grande paix intérieure. Les textes disent : "un point qui ne se sépare jamais". On peut métaphoriquement le comparer au foyer même du feu, la source invisible de

l’énergie.

Au commencement, il y a une respiration chaude, presque animale, un souffle qui cherche la lumière
comme une plante cherche l’aube. Ce n’est pas encore la parole, à peine un frémissement, une pulsation dans le sang.

Nefech,
c’est le battement qui dit simplement :

« Je suis vivant Je veux durer Je veux me lever. »

C’est la vie qui se réveille dans la chair encore lourde de silence.

Puis vient un souffle plus haut, un vent intérieur, qui apprend à dire « tu ».

Il traverse la poitrine, ouvre la cage du cœur, et fait vibrer la voix.

Rouaḥ,
c’est la respiration qui se risque vers l’autre, l’air qui circule entre deux visages, l’espace où naissent les mots, où l’on commence à comprendre
que vivre n’a de sens qu’en partage. C’est le souffle qui apprend

la fragilité, la justice, le courage.

Il fait de la vie un élan et du cœur un passage.

Et puis, très loin, très doucement, il y a un souffle qu’on n’entend presque pas, un souffle qui ne bouge pas l’air mais qui éclaire l’intérieur.

Il ne sert ni à courir, ni à parler, ni à survivre : il sert à voir.

Neshamah,
c’est la respiration de profondeur, le souffle qui donne forme à l’ombre,
celui qui murmure dans les instants de vérité.

C’est le calme au cœur du tumulte, la lucidité derrière les paupières fermées.

Un souffle qui ne veut rien, qui n’exige rien, qui simplement révèle :

« Tu es plus vaste que tes peurs.
Plus lumineux que tes blessures.
Plus libre que tes habitudes. »

La nefech te donne la vie Le rouaḥ te donne le monde La neshamah te donne la hauteur.

Trois respirations, trois étages du même être, trois portes qui s'ouvrent vers toi-même.

Dans chaque souffle, il y a une direction. Dans les trois réunis, il y a un chemin.

Respire.
Sens la vie qui circule simplement, celle qui te tient debout sans demander autre chose que d'être.

Respire encore.
Laisse le souffle s'ouvrir, aller vers ce qui t'entoure, devenir échange, présence, relation.

Respire plus doucement.
Derrière l'air qui entre et sort, perçois le silence qui ne bouge pas, la lumière intérieure qui ne dépend de rien.

Trois souffles, une seule respiration Le vivant, l'ouverture, la clarté
À chaque instant, ils sont déjà là.

---

1. http://sefarim.fr/Pentateuque_Gen%E8se_2_7.aspx ↑
2. http://sefarim.fr/Pentateuque_Gen%E8se_1_2.aspx ↑

Previous post in series: ‹‹ Precedent Next post in series: Suivant ››

Auteur/autrice

- 
  Jean-Michel Maigne