



Les centres subtils, *Latâifs*, selon l'enseignement naqshbandi

La confrérie soufie *naqshbandiya* se caractérise par différentes pratiques qui la distinguent des autres voies dont en particulier le *dhikr khafi*, l'invocation intérieure, selon le parcours des *latâifs*, les centres subtils qui "dilatent" la poitrine, selon l'expression Coranique : "*sharh sadr*" (dilatation de la poitrine).

En effet le chapitre 94 du Coran est le support de l'orientation spécifique des naqshbandi : "N'avons-nous pas dilaté ta poitrine, Ne t'avons-nous pas débarrassé du fardeau pesant sur ton dos n'avons-nous pas exalté ton *dhikr*....."

Ici, le mot *dhikr* peut aussi bien indiquer le sens de souvenir, renommée ou invocation donc la mention de "l'exaltation du *dhikr*" fait également allusion, selon un des sens, à l'élévation progressive de l'invocation du cœur. Cette élévation progressive de l'invocation correspond à une subtilisation de plus en plus fine de la conscience selon un parcours constellé par les "points de réflexion" de cette conscience dans la poitrine, en fait lieu d'accueil de la Présence, la *Hadrat*.

Cet enseignement de sept centres subtils dans la poitrine peut sembler similaire aux sept chakra, les roues d'énergies dans l'enseignement du tantrisme de l'Inde. Les deux présentations sont dans des contextes différents et dans tous les cas ne présentent que des centres de réflexion dans la poitrine dont la source est au-delà des corps. Le grand enseignant de cette science n'est autre que *Sayyidina l khidr* qui est identifié dans l'Hindouisme au yogi millénaire *Babaji*.

Sayyidina -l khidr enseigna cette science à celui qui est appelé le "père des disciples" Khwaja Abdel Khaliq al Gudjwani, à la demande de Khwaja Yucuf al Hamadani. Il lui enseigna le *dhikr khafi* (sous l'eau selon une technique bien connue également en Inde) et les parcours des *latâif*. C'est de Khwaja Abdel Khaliq que le fondateur éponyme Khwaja Baha ud-din naqshband reçut cet enseignement et l'institua comme une pratique régulière dans la confrérie. Il existe 9



latâifs dont sept sont connues et deux cachées (en tous cas non opérationnelles) car ces deux derniers ne seront transmis (aux élèves) qu'à l'époque de l'Imam al-Mahdi, le cheminement dans la pratique du *dhikr* selon les *latâifs* correspond à un chemin d'effacement progressif des voiles sur le cœur ce qui manifeste des lumières de couleurs différentes. Ils correspondent également à des chatons de sagesse (*fuçus al hikam*) c'est à dire à des prédispositions du cœur, à l'instar des prophètes qui cristallisèrent la sagesse divine dans leur cœur et l'Enchâssèrent en eux à l'instar d'une pierre précieuse sertie sur un chaton de bague. Chacun des *latifa* ou centre subtil est donc le réceptacle de cette sagesse ou "Présence divine" dont la lumière prend la forme et la lumière prophétique correspondante. A chaque fois que l'aspirant progresse à travers ce chemin par les centres subtils de sa poitrine il revit à son niveau l'héritage spirituel transmis par ces prophètes.

Il participe selon son niveau de conscience à l'assomption de la conscience humaine dont l'arborescence s'est développée dans l'âme d'Adam, lequel est devenu Noé, qui est devenu Abraham, qui est devenu Moïse, qui est devenu Jésus, qui est devenu Mohammad. **Nous sommes tous les reflets de cette âme unique** ou alors nous sommes cette âme unique dont la conscience se développe par le miroir de l'histoire du monde dont l'histoire est l'histoire de notre âme. C'est ainsi que par cette pratique du *dhikr khafi* à travers les *latâifs* nous revivons chaque jour et chaque pratique le déploiement de cette conscience à travers les *maqam*, les stations spirituelles de tous les prophètes dont il est possible d'hériter selon le hadith : « *al -'ulema wârithin al-anbiya'* » (les savants spirituels sont les héritiers des prophètes).

Les étapes de la pratique :

On considère d'une façon traditionnelle qu'il y a une préparation rituelle pour cette pratique selon les règles suivantes :

- La permission reçue d'un sheikh ;
- L'état de pureté rituelle obtenue par les ablutions ;
- L'accomplissement d'une prière de 2 *rak'ah* ;
- L'orientation avec la face tournée vers la *Qiblah* (la Mecque) ;
- La position de recueillement ;



- La demande de pardon pour tous ces péchés ;
- La récitation *d'al-fatiha* une fois et de *al-ikhlas* (3 fois) ;
- On ferme les yeux, et on colle la langue contre le palais vers la gorge (*kechhari mudra*, qui stimule la pituitaire) ;
- L'acte spirituel appelé *rabitat al mawt*, (l'attache au tombeau) qui est une méditation sur la mort on se voit mort, lavé, enveloppé dans le linceul, la prière funéraire faite sur nous puis porté au tombeau et enseveli. Les proches partis, on reste seul ;
- *rabitat a-Cheikh*, le lien de cœur avec le Cheikh, le disciple tient son cœur face au cœur de son maître, et garde l'image entière ce celui-ci dans sa conscience, la concentration de tous les sens corporels en les soustrayant à toute autre occupation et à toute suggestion, s'orientant avec toutes les facultés de perceptions vers Dieu. Ensuite on dit : « Tu es mon but et Ta satisfaction est ce que je demande » ;
- L'invocation se fait avec le nom de Allah que l'on grave (*naqch*) ainsi dans son cœur ensuivant donc un parcours selon les indications express du Cheikh qui va conduire le disciple lui donnant le souffle et l'autorisation de progresser à chaque étape.

Pratique de *nafi-' wa-l ithbath*

Cette pratique très importante vient après la pratique des centres subtils les *latâif* car elle va installer un mouvement interne de l'énergie spirituelle. Ce *ruh*, cet esprit, véhiculé par le souffle qui est ainsi en quelque sorte distillé par cette opération va circuler dans tout le corps, purifier les parties obscures et illuminer les parties pures. La formule de la *shahada* commence par une négation "*la ilâha*" qui correspond au chemin de l'extinction *fana* puis continue "*illa llâh*", *al baqa billah*, la subsistance par Dieu. Néanmoins, la méthode est précise bien qu'il existe quelques variations selon les pays tels Turquie ou Pakistan. On commence par mettre la langue au fond de la gorge puis on prend une grande inspiration, on retient la respiration et mentalement on prononce « LA » depuis le nombril en passant par *al akhfa* on monte jusqu'au centre *an nafs*, de là on descend sur l'épaule droite en prononçant "*illah*" (l'énergie descend naturellement sur les centres à droite mais on ne s'en occupe pas) de là on part « frapper » le centre du cœur *qalb* avec "*illal lah*". Ce centre rayonne alors l'énergie de lumière qui va purifier tout le corps.



Ce mouvement interne se répète de 7 à 21 fois en rétention de respiration, puis on finit alors par la formule : "*Mohammad rasûl Allah*". Tout cela se fait en rétention de respiration puis on relâche. Il y a des modalités en apnée avant de reprendre le souffle. Ceci ainsi que le nombre de récitation en nombre impair est mentionné chez nos maîtres en tant que « *wukûf 'adadî* ». On peut aussi pratiquer un plus grand nombre de la *shahada* pendant la rétention (comme en Inde) mais tout cela ne se fait que sous la direction du Sheikh ou de son représentant qui a pratiqué et dont l'expérience est indispensable. Les effets sont très nets et très puissants car le circuit intérieur va ensuite fonctionner tout seul et vivifier les centres subtils et le corps entier spontanément sans même solliciter le mouvement ce qui conduit à des états extatiques. Inutile de préciser que le moment de la *khalwa* est particulièrement indiqué pour ces pratiques.

Mouraqaba

Il s'agit de différentes méthodes de méditation depuis celle sur les péchés, sur la mort, jusqu'à celle de l'unité en toute chose. Cette pratique pédagogique se situe après le *dhikr* en accord avec l'injonction coranique : « *al-ladhina yadhkuru-na l-llah qiyyâma-n wa qu'udan wa 'ala junûbihim wa yatafakkaru-na fi- khalqi samawati wa l-ardhi* » (Ceux qui invoquent Allah debout, assis, allongés puis méditent sur la création du ciel et de la terre).

Elle conduit les gens de réalisation à devenir capable d'enseigner ou de transmettre à tous les niveaux existentiels selon l'esprit de la « réalisation descendante » mise en lumière par Sheikh Abdel wahid Yahya, René Guénon.

Par Sheikh Amanoullah