



La Méditation : pratique la plus essentielle et universelle

Les pratiques religieuses comme les 5 prières et les exercices de dévotions habituels que vous connaissez bien, en particulier *çalat 'ala nabi*, pour Union avec le Prophète (saw) sont tous importants or dans la Voie ils sont le « terreau », la préparation à la pratique la plus essentielle et la plus universelle de toutes : **la Méditation**.

Un guerrier qui part en guerre et surtout pendant l'action, oublie son passé comme son futur et se concentre tout entier sur l'instant présent car sa vie en dépend. De la même manière, l'essence de la méditation c'est d'être « ici et maintenant », sens même du *maqam* (station) de 'Arafat, but du grand pèlerinage de la vie, point culminant et décisif. Comme le guerrier, la vigilance est fondamentale car deux dangers le menacent : la torpeur et la distraction par l'encombrement des pensées.

Quand les pensées surgissent, ce qui est normal, on n'essaie ni de les rejeter ni de les prendre, on les laisse passer. Elles sont comme des vagues sur la mer produite par le vent de notre agitation. On les observe comme un simple détail de la mer (notre conscience). Les vagues ne sont pas la mer mais un détail de la mer, elles peuvent venir et partir cela ne nous dérange plus.

Respiration et posture

La concentration naturelle et douce sur notre respiration peut suffire à calmer le mental. On peut aussi y mettre le Nom : Allah que l'on peut entendre intérieurement (*dhikr Khafi*) et aussi visualiser en face de soi son écriture (c'est la méthode de Moulay 'Arabi Darkawi) à la hauteur du front. On peut donc visualiser le nom Allah selon la calligraphie qui nous convient, soit en face de nous comme écrit sur le mur, ou soit encore qui entre et sort comme une pulsation au milieu du front. On peut aussi visualiser une petite sphère lumineuse comme une pulsation qui entre et sort puis devient immobile au centre du crâne : c'est la pulsation lumineuse du 6ème des *latâifs* (centres subtils) : le *latifa an Nafs*.



On peut aussi visualiser son maître en face de soi en communion de méditation. Puis finalement laisser naturellement s'installer la Présence divine. S'il y a des bruits qui surgissent à l'extérieur au lieu de les rejeter on les utilise comme support. Le risque de torpeur est très pernicieux et il se manifeste sans que l'on en prenne conscience, d'où l'importance de la vigilance. On doit donc faire attention à notre position car si le dos n'est pas droit et si la position n'est pas naturelle et détendue (en même temps) cela provoque précisément la torpeur. Ceux qui peuvent s'asseoir les jambes croisées en restant stable c'est l'idéal et on peut le pratiquer chaque jour au moins un peu. Il est aussi tout à fait possible de méditer sur une chaise, ce que la tradition appelle la position « *maytreya* » à condition là encore d'avoir le dos droit et toujours sans tension excessive.

Pour éviter la torpeur que l'on prend hélas abusivement pour de la paix du mental il peut être bien de « séquencer » les temps de méditation, par exemple en demi-heure ou une heure, voir deux heures puis d'arrêter, se relaxer ou lire le Coran.

Un point très important encore c'est de ne rien attendre de sa pratique, ni projeter son succès ni regretter, sois disant « une mauvaise méditation ». On abandonne l'idée de réussir ou échouer.

On reste dans l'ETRE (*Al wujûd*) du « ici et maintenant ».

Sincérité et Détermination

Utilisez ce qui vous convient selon votre prédisposition, avec vigilance, sincérité et dévotion du cœur. Tout ce que vous savez ou tout ce que vous avez lu n'a pas de sens si vous ne pouvez le vérifier vous-même par votre propre expérience. Et c'est maintenant !

Le moment est venu de réaliser une vraie connaissance, non plus mentale mais en connaissant votre REALITE profonde, votre essence lumineuse et divine que Dieu a mis en vous. Où chercher si ce n'est en vous et qui chercher si ce n'est LUI.

Cette démarche mérite vos efforts et votre détermination même si vous avez l'impression de ne pas réussir à trouver cette Paix de l'esprit (qui est le premier pas) ne vous découragez pas, vos



Naqshbandi-Rabbani

Pratiques

efforts vont commencer à vous « configurer » (*yatawajjad*) de la bonne façon afin que se manifeste la grâce de la divine Présence. Car attention, il n'y a rien que l'on peut atteindre, la réalisation est un don divin, c'est quelque chose qui surgit de la grâce divine. Nous avons juste à nous mettre en position de la recevoir.

Sh. Amanoullah