



Conseils sur la retraite spirituelle

Chers compagnons, suite aux indications que je vous ai déjà donné il m'a été inspiré de partager avec vous d'autres conseils tant je suis solidaire avec ceux qui vont se lancer dans ce combat contre leur âme et préoccupé de vous donner toutes les chances. Ce que je voudrais souligner c'est l'importance de l'équilibre dans ce voyage spirituel. Notre modèle prophétique *sayidina* Mohammad (sur lui les grâces de l'Unité et de Paix) est représentatif de cet équilibre dans la composition des grâces nécessaires à la rencontre avec Dieu.

Car le modèle de la *Khalwa* c'est *Isra wal Mi'raj* et ce n'est pas sans raison que la monture *Boraq* est mixte et composite.

Le carburant de son voyage *isra wal mi'raj* est un mélange de quatre sciences qui sont les fleuves du Paradis dont parle le Coran.

- Le **fleuve de lait** : c'est la science de la *Charia*, c'est ce qui fait l'unité de la société (comme la mère est le pilier de la famille) ;
- Le **fleuve d'eau** : c'est la science des principes éternels, la métaphysique ;
- Le **fleuve de miel** : c'est la sagesse (science de la nature, médecine, nutrition, alchimie de l'équilibre corps, âme, esprit) ;
- Le **fleuve de vin**, c'est l'amour ;

Il est donc nécessaire d'équilibrer nos prières avec les pratiques religieuses (lait) ; la méditation (l'eau); la sagesse du corps et du psychisme qui doivent collaborer (miel) et en fin l'Amour sans lequel pas d'envol (vin).

Dans la pratique du *dhikr* et de la méditation l'aspiration par la chaleur du cœur dans l'amour est très précieux. De façon concrète, avant même dans l'invocation du Nom Allah, ajouter « *Ya Wadoud* » pour allumer votre cœur s'il se refroidit et en particulier en vous mettant dans la Présence du Prophète dans cette pratique.

Je voudrais enfin mettre en lumière dans ce même esprit comment s'équilibre ces pratiques dans l'enseignement coranique de la sourate 94 :



« *A lam nashah laka çadruk* » (dilatation de la poitrine) qui est au cœur de l'enseignement Naqshbandi.

-1- "**N'avons-nous pas dilaté ta poitrine**" ;

L'élargissement de la poitrine à travers l'enseignement des *Lataifs* jusqu'à ce que le cœur du Croyant devienne « *'Arch Allah* » (le trône de Dieu).

- 2 - "**Et débarrassé de ton fardeau**" ;

- 3 - "**qui pesait sur ton dos**" ;

Se débarrasser des mémoires poisons qui constituent l'ego depuis des générations, nos conditionnements qui sont les conséquences non seulement de nos actes personnels mais les conséquences de toutes les fixations et identification : je suis ce corps, je suis cette pensée je suis de ce pays, de cette culture, tant de fixations avec lesquelles nous nous identifions au lieu d'en être libre. Quittons ces fixations de l'ego et devenons libre d'aller comme le dit Sheikh Muhhyî din : "*min Al Haqq Muqayada ila l Haqq al Moutlaq*", de la « Vérité conditionnée à la Vérité libre et totale. »

- 4 - "**Nous avons élevé ton dhikr**" ;

A la fois l'élévation de l'invocation divine et celle du Prophète lui-même à travers les 9 *Lataifs*, qui sont les lieux de circulation du souffle.

- 5 - "**Certes avec la difficulté il y a une facilité** ;

- 6 - "**Avec la difficulté il y a une facilité**" ;

Ceci est l'essence de la sunna d'Allah qui propose constamment des épreuves éducatives à l'homme afin qu'il se révèle à lui-même à travers ces épreuves et qu'il progresse par elles.

- 7 - "**lorsque tu es libéré de tes occupations lève-toi**" ;

Il y a dans ce *ayat* beaucoup de *icharat* d'allusions typiquement développées par la voie naqshbandi. La science des 9 points permet de les éclairer si l'on connaît par exemple la figure de l'ennéagramme en tant que circuit ouvert. Là où il y a coupure de continuité, quand on croit avoir fini, on est invité à « rebondir » ; en fait à réaliser un « saut quantique ». C'est un peu comme parler en sport du deuxième souffle.

- 8 - "**Et recherche ton Seigneur avec la ferveur de l'amour passionné**

Ici le mot *Raghaba* indique ferveur amoureuse souvent mal traduite or c'est un mot clé de l'ensemble de la sourate qui de fait à une importance immense dans la pratique.



En effet, c'est le carburant ultime du voyageur vers Dieu, il est nécessaire d'allumer en son cœur cette ferveur amoureuse. Peut-être maintenant avez-vous une vision d'ensemble sur la posologie équilibrée qui constitue votre carburant pour le grand voyage.

Comprenez bien que nous sommes une famille un peu particulière et que les méthodes classiques et anciennes des pratiques demandent vraiment une adaptation, à cette époque et à cette catégorie d'âmes que nous sommes. Voilà ce que je vous propose à partir de mon expérience qui n'a pas de prétention mais qui a le mérite d'être ancienne par 50 ans de pratiques, avec le compagnonnage de plusieurs maîtres et ensuite leurs autorisations d'enseigner.

Si vous acceptez d'être mes compagnons vous devez absolument intégrer dans votre démarche la condition de sincérité. Il est impossible pour notre famille de tricher, c'est pour nous insupportable.

La vigilance sur ce point nous conduit à évaluer en permanence où nous en sommes pour ne pas nous illusionner (encore une chose insupportable pour nous) Vous devez par exemple regardez vos rêves et noter ce qu'ils indiquent pour savoir où vous en êtes. Vous devriez être conscient que l'homme de la vraie méditation n'a plus de rêves quand sa méditation a abouti car il a réglé ses problèmes le jour dans sa méditation (il s'est nettoyé la tête et les cellules des mémoires karmiques) compris ses mémoires passées ou ses désirs futurs et donc ceux-ci ne reviennent plus se manifester la nuit. Donc mesurer où vous en êtes dans votre nuit et dans vos rêves. Il y a bien sûr une distinction à faire entre les rêves du psychisme et ceux inspirés, positifs et précieux « *Ru'ya* » (qui viennent justement quand le mental est calme). Ne tricher pas dans votre discernement.

La pratique du *dhikr* extérieur (*zahrān*) ou intérieur (*khafī*) me paraît encore chez beaucoup trop ritualiste et trop mécanique.

Là encore prenez comme base au moins trois choses :

- La sincérité dans l'appel en partant du Nom divin "Allah", laissez venir le Nom qui s'y associe selon votre besoin, *Ya Wadoud*, *Ya Wali*, *Ya Latif*, *astarfirullah*, *Ya Hadi*, « La



ilaha ila Anta subhanak ini Kuntu min ad dhalimin ». Tant que vous n'êtes pas saisi par l'extase d'un nom, appelez du fond de votre cœur avec sincérité.

- La vigilance par rapport aux torpeurs ou à la dispersion ; Ne vous illusionnez pas là encore, ne vous mentez pas à vous même. Si vous êtes en train de somnoler, changer de position, soyez plus droit, changez de formule, donnez-vous une claque, réveillez-vous. Pour la dispersion pensez à reprendre la conscience de la respiration et apprenez les techniques de respirations car vous serez responsable de ne pas avoir appris ces sciences. Ne dites pas je connais pas, apprenez les techniques comme celles du kriya yoga qui est parfait pour votre santé physique psychique et spirituelle. Science de la respiration, technique indispensable et minimum pour tout pratiquant sérieux.
- La ferveur la plus complète dans l'appel est un point fondamental. Appeler, crier, pleurez, hurlez, tapez dans vos mains pendant votre *dhikr*, mais surtout ne restez pas tièdes. Notre chemin n'est pas comme celui des techniques bouddhistes froides et techniques, décidément nous avons besoin d'un élan d'amour, puissant, brûlant. Allumez donc votre cœur, ne le laissez pas refroidir, ne trichez pas là encore avec votre cœur. Qui pourrait oser tricher avec l'appel de l'amour ! criez, criez des profondeurs de votre cœur assoiffé jusqu'à entendre la réponse.

L'extase dans la Joie et la Paix est bien entendu ce que nous souhaitons, elle survient en effet dans ce chemin comme une grâce ineffable et il est juste de la rechercher mais vous avez compris que c'est un don que l'on ne peut exiger. Toutes les pratiques précédentes sont destinées à nous configurer afin que cette prédisposition arrive : **Que notre cœur devienne le Trône de Dieu. Mais cette configuration du cœur s'établie comme une SYNTHÈSE !**

Comprenez bien cela car c'est l'enseignement fondamental de la voie soufie (telle que la décrit Sheikh Muhyyî-dîn) et c'est le fondement de notre famille d'âme. Cette synthèse c'est la **FORME DU CŒUR** constituée comme trône de Dieu. Ce n'est pas un des centres subtils, ce n'est pas une station, ce n'est pas un état d'éveil, pas un état de Samadhi, c'est la synthèse de notre vie, de nos vertus, de nos actions, de nos pratiques spirituelles, de notre cohérence dans la vie du travail, celle dans la famille, dans nos relations dans le monde, dans notre foi, dans



Naqshbandi-Rabbanis

Pratiques

nos aspirations, dans nos compréhensions. C'est la synthèse du SENS de notre vie dans son Unicité. Le Lieu de la théophanie divine, la maison de Dieu, **la Kaaba en vous-même.**

C'est l'enfant divin que nous faisons naître en nous au cours de toute notre vie, selon ce que la Loi divine a décrété pour nous. Réalisez donc votre « cœur » dans son sens le plus profond, cette synthèse ultime, la réalisation ultime de votre existence et contemplez le REEL (*Al Haqq*) qui s'y manifeste.