



***Khalwa* : les règles**

La retraite spirituelle ou *Khalwa* est un moment de murissement et de transformation profonde. Elle est exactement l'opportunité de faire germer puis de faire apparaître la graine de lumière divine enfouie au fond de nous. Une toute petite graine tient dans la main mais celle-ci peut devenir comme un arbre aux branches déployées sur lesquelles viennent se poser les oiseaux du ciel. Selon les lois de l'univers cette graine doit rester un certain temps dans la matrice de la terre avec certains soins pour apparaître ensuite au jour. Selon ces lois de l'univers encore, même un œuf doit être couvé dans l'obscurité pour qu'il puisse éclore.

La femelle de l'aigle royal couve pendant 40 jour avant l'éclosion puis les deux parents vont nourrir l'aiglon quelque temps. Enfin quand il sera prêt à déployer ses ailes, les parents le laisseront jeûner pour l'inciter au vol lequel deviendra ainsi indispensable. La retraite spirituelle doit être considérée dans cet esprit comme le lieu de notre deuxième naissance, celle où notre esprit se détache du corps et prend son envol.

Le moment où l'on découvre notre corps de lumière et sa capacité de voyager au-delà des limites habituelles de notre corps physique. Nous croyons être nés ou être murs mais ce n'est pas le cas, nous sommes encore prisonniers des matrices du monde d'ici-bas, prisonniers de notre ego, de nos habitudes, de nos concepts. Nous devons entrer en retraite comme dans une tombe en acceptant la Mort initiatique : « Mourrez avant que de mourir » (Parole prophétique).

Notre intention doit donc être de nous préparer en vue de la grande LIBERATION à laquelle aspire notre âme en commençant par prendre conscience que nous sommes encore dans notre tombe. Une mort pour une nouvelle Naissance !

La retraite a été pratiquée et donnée en exemple par tous les Envoyés divins et les saints, elle est le lieu et le support de cette naissance nouvelle qu'est l'EVEIL, le *Fath Rabbani*, ou tout au moins l'ouverture de l'œil du cœur.

Dans cette voie plusieurs étapes nous conduiront à cesser de nous identifier à notre personnalité égotique découvrant progressivement que nous pouvons devenir Un avec les plantes, les



animaux, les saints, la famille humaine, les étoiles jusqu'à finalement découvrir que nous sommes fondamentalement UN avec cette lumière divine que Dieu a mis en nous d'une façon unique et qui constitue notre vraie signature céleste.

Tout ce processus est divin car il est un cheminement qui nous conduit à l'Amour divin dans l'intimité. Il nous propose un face-à-face avec notre Seigneur. Néanmoins, cela passe tout d'abord par un vrai combat contre notre ego ce qui va nous conduire à découvrir notre enfer intérieur. Il n'est pas possible d'ignorer celui-ci sur ce chemin vers la lumière de la pleine conscience. Il est donc indispensable de se préparer avec une grande détermination intérieure et avec une grande sincérité. Se préparer à discerner les illusions d'avec le Réel dans tout ce qui va se manifester à nous à l'état de veille comme à l'état de rêve.

L'intention doit être purifiée. Elle doit être configurée dans l'esprit de se consacrer au divin et en vue d'aider notre famille humaine par un service spirituel. Elle ne doit pas être en vue de développer des pouvoirs, une satisfaction ou un orgueil intellectuel.

Aspect techniques et pratiques

De même que tous les oiseaux choisissent leurs nids avec précaution (les aigles dans les montagnes) nous devons choisir un lieu de retraite selon les meilleures conditions.

Les conditions extérieures :

- Lieu paisible, plutôt dans la nature et si possible près des montagnes ;
- Lieu dont les conditions géo biologiques sont en harmonie comme aussi les aspects du Feng Shui (sciences des lieux et de l'harmonie dans circulation des énergie Yin et Yang ; Exemple : Montagne au dos, rivière devant) ;
- Le choix du temps où l'on a réglé ses affaires du monde afin d'arriver non pas avec des préoccupations mais dans la paix de l'esprit ;
- La durée prévue en accord avec l'enseignant : de 10 à 40 jours en commençant peut être par tester, sur 10 jours, ses capacités ;
- Le moment astrologique (si possible) où l'on sait qu'une conjonction céleste favorise le temps de retraite ;



- Conditions de santé physiques vérifiées avec votre médecin (et psychisme équilibré) ;
- Le lieu devra être restreint environ 12 m² et maintenu dans l'obscurité pendant toutes les périodes de méditation (au moins 80% du temps) ;
- L'entrée dans la retraite se fera dans l'état d'ablution (pureté rituelle par la douche) que l'on maintiendra constamment le plus possible dans la retraite ;
- L'instructeur aura béni le lieu et y aura prié pour soutenir le retraitant.

Les conditions intérieures :

- 4 conditions d'ascèses sont nécessaires (en accord avec les 4 éléments) : Solitude (terre), Silence (eau), Jeûne (air), Veille (feu) ;
- Le jeûne sera soit : total dans la journée avec une seule soupe de légumes ou lentilles posée devant la porte au coucher du soleil et possibilité de boire de l'eau pendant la nuit, soit jeûne hydrique avec possibilité de boire de l'eau dans la journée et soupe le soir.
- Evidemment pas de sortie extérieures ;
- Pratiques intérieures très simples afin de déconnecter le plus possible le mental, telles : invocation des Nom de Dieu, récitation de textes sacrés, prières, méditation silencieuse dans la pleine conscience ;
- Sommeil : le moins possible, plutôt entre minuit et trois heures du matin ou le matin après le lever du soleil pour 3 heures ;
- Possibilité de pratiquer exercices de yoga ou Qi-Qong qui sont souvent nécessaires quand on bouge peu (voir l'enseignant à ce sujet) ;

Il est indispensable d'obtenir l'autorisation et le soutien d'un enseignant autorisé à conduire la retraite avec un esprit de confiance en sa guidance et de suivre un programme en accord avec lui.

Conseils avant la retraite

Ne pas oublier que le mental crée des divisions et des catégories là où nous souhaitons l'unité en commençant par l'unité en nous. Il n'est donc pas possible de rencontrer le divin par le mental car le Divin est au-delà du mental et de ses divisions. Les premiers jours vous sentirez à quel point le mental vous conditionne et ne s'arrête pas même quand il n'est pas sollicité, néanmoins



en persévérant dans la pratique du *dhikr* et de la méditation vous allez ainsi « reconfigurer » votre prédisposition intérieure.

Il faut bien saisir que nous avons été « déformés » par des conditionnements dont il faut se libérer en changeant notre « forme » intérieur, en restaurant notre prédisposition originelle dans son innocence. C'est pourquoi la pratique consiste en une répétition des noms divins qui rétablisse notre harmonie intérieure en nous nous conduisant au silence, à ce vide dans lequel peut s'installer la divine Présence. Mais cette pratique demande de la constance et à la mesure de notre déformation. Vous pouvez utiliser votre intuition, votre instinct, votre peine, votre honte (précieuse car elle conduit au repentir qui devrait être le début de la pratique), votre amour pour Allah, pour *Rassul Allah* (*çalat wa salam*), pour les maîtres et les saints que vous avez connu, tout ce qui est remède adéquat dans l'instant de votre souffrance. C'est un combat pour la restructuration de vous-même, pour refonder l'axe du divin en vous.

A certains moments le Coran sera le remède à d'autres moments *l'istighfar* (la demande de pardon) à d'autres la pratique de : « *la ilaha illa llah* » comme une épée qui chasse les illusions, puis le Nom : « *Allah Allah* » (surtout quand s'installe la Présence) ou la formule : « *la ilaha ila Anta subhanak ini kuntu min ad dhalimin* » dans les moments d'obscurité de l'âme.

Puis, vient la méditation une fois que l'on est bien préparé car elle est non pas un exercice mais un « état d'être », elle correspond à un état de grâce où l'on se dépouille de son ego, de son savoir, de toutes choses pour se présenter nu et vide devant la Présence.

Aspects de pratiques

Vous constaterez que la nuit est le meilleur moment pour descendre profondément. Si, après la prière du soir, vous pouvez encore pratiquer le *dhikr* faites le sans dépasser votre capacité car si la torpeur vous prend trop, autant dormir une ou deux heures en suivant votre capacité et votre intuition. Il est conseillé de se lever avant le *fajr* (par exemple une heure avant) puis de rester éveillé jusqu'au lever du soleil (*Churuk*) puis de faire deux *rakat*, alors vous pouvez



prendre un peu de repos si vous en avez besoin. Après ce repos, il est conseillé en se levant de faire quelques exercices, yoga (kriya yoga) ou Qi Qong ou étirements selon ce que vous connaissez.

Après cela normalement la récitation du Coran trouve bien sa place ce que vous pouvez faire alors à la lumière du jour.

Ensuite il est conseillé de fermer les volets pour se mettre dans l'obscurité afin de mieux pratiquer. A vous de mesurer cette partie du temps ou vous pouvez assumer cette obscurité. Par exemple vous pourriez commencer après le temps de « *Sunna Doha* » (milieu de la matinée) ou *dohr* mais rester dans vos limites et capacités. Evidemment, vous pouvez allumer pour le moment de rupture (*iftar*) pour votre soupe quotidienne qui sera posée devant votre porte avec un petit signal.

Si vous avez des demandes ne parler pas écrivez les sur un papier en reposant derrière la porte votre plateau du soir. Après-midi, si trop de torpeur prenez une heure de sommeil sauf s'il s'impose uniquement. La nuit il est conseillé de boire de l'eau pour s'hydrater convenablement pour éviter divers désordres physiques.

Naturellement les prières habituelles ont leurs places de piliers. Le *wird* se fait tout naturellement aussi après *fajr* ainsi que *dhikr* jusque au temps du *churuk* (lever du soleil).