

***Au Nom d'Allah le Très Miséricordieux, le Tout Miséricordieux, ...***



## ***La Sufi Méditation soufie (Mouraqaba) pas à pas***

*(Traduit du texte en anglais par Jacques Yahia BAL)*

L'objectif et le propos de la Sufi méditation « **La Mouraqabah** » ou « **Rabita Charifa** » (le lien de cœur), consiste à manifester la présence perpétuelle dans la réalité du Cheikh. Plus l'on pratique cet exercice, plus les bénéfices qui en découlent se manifestent au quotidien, au point que l'on peut atteindre une extinction dans la présence du Cheikh. Il faut savoir que le Maître - le Cheikh, constitue un pont entre l'illusion (terrestre) et la Réalité (céleste et absolue) et il est manifesté au Monde uniquement à cette fin. Le Cheikh est l'unique repère qui vient à la rencontre de celui qui cherche la liberté pour servir uniquement de lien entre celui qui se reflète encore dans ce monde et la Présence Divine. Etre anéanti dans la présence et la réalité du Cheikh, c'est être anéanti dans la réalité, dans la Présence Divine, car c'est précisément où il se trouve.

### ***1<sup>ère</sup> étape :***

*Imaginez-vous en présence de votre Maître en train de lui présenter vos vœux, les yeux fermés utilisant l'œil du cœur. Ne visualisez pas son visage, juste son - Aura - sa lumière spirituelle -, la transformation spirituelle avec le Cheikh en construisant une relation avec la réalité du Cheikh.*



Initialement, l'adepte, le *mouride* devrait pratiquer la Sufi méditation à raison de petits intervalles de 5 à 15 minutes, et augmenter graduellement leur durée jusqu'au niveau de faire des sessions de plusieurs heures. Le point important est de maintenir une pratique constante et régulière afin d'en obtenir le bénéfice. Il est en tout point préférable et plus sage de la pratiquer un petit nombre de façon constante plutôt que d'effectuer sporadiquement une dévotion. Un petit effort constant apporte bien plus de progrès consistant s'il est soutenu sur une durée même restreinte.

Il convient donc une fois par jour :

- d'effectuer ses ablutions à l'eau froide et prier 2 cycles,
- de réciter la *Chahada* -l'attestation de foi - (x3 fois)
- de faire Repentance - (*Istighfâr*) : (x 100 à 200 fois), « *Astaghfirou-Llah Al Adhim wa Atoubou Ilâihi!* »
- de réciter la sourate de la Pureté : Sourate *al-Ikhlâs* (112) : (x 3 fois)
- « *Al-Fatihah* ! » (réciter la prière du Prologue),
- et de rechercher le soutien et la présence de Mawlana Cheikh (Q) « *Madad Ya Saïdi, Madad oul'Haq Ya Mawlana Shaykh Nazim Haqqani* ». (x 200 fois minimum)

**2<sup>ème</sup> étape :**

- *Les yeux clos,*
- *demander la permission de connecter notre cœur à sa lumière*
- *et notre lumière à son cœur.*
- *Imaginer un échange dans les deux sens, puis, réciter la formule ci-dessus ou son wîrd quotidien.*



Celui qui est assis en méditation ferme les yeux, puis concentre sa pensée sur un point unique. Ce point est habituellement dans ce cas le concept de son Maître et soutien spirituel, de sorte qu'il focalise avec concentration toutes ses capacités de témoignage en pensant à son Maître spirituel, afin d'en visualiser l'image sur le plan mental, aussi longtemps que dure son état de méditation. Les propriétés caractéristiques et les potentialités relatives à une image se transfèrent sur le plan de l'esprit, lorsque l'image mentale se forme et que l'esprit en perçoit les effets. Par exemple, une personne contemple un feu. Lorsque l'image du feu envahit l'esprit, la représentation mentale de la chaleur et de la température du feu sont

ressenties par l'esprit de la personne. Une personne qui se trouve dans un jardin en ressent la fraîcheur et la quiétude - le calme , - des arbres et des plantes qui s'y trouvent et les impressions qui marquent l'esprit. De même lorsque l'image du maître spirituel se manifeste à l'esprit, ses connaissances et son savoir sont transférés à l'aspirant et sont graduellement assimilés par ce dernier.

### *3<sup>ème</sup> étape :*

*Lors de la posture à genoux en méditation, le moindre détail compte :*

- *on est agenouillé,*
- *les yeux fermés,*
- *les mains en position,*
- *la bouche fermée,*
- *la langue collée au palais,*
- *la respiration est sous contrôle*
- *et les oreilles écoutent le Coran,*
- *des salawats ou des sons mélodieux.*
- *la pièce est dans la pénombre - l'obscurité -.*



La Méditation soufie *Mouraqaba*, le fait de penser à son maître spirituel, une tentative de focaliser nos pensées sur une personne, de sorte que son image se présente à chaque fois 13.92 0 0 13.92 196.675Tj13.8143.92 312.317 447.2026 0 13

maître spirituel, tandis que le maître lui, a absorbé la connaissance et les attributs du Saint Prophète (\*) par les attentions dévouées et la concentration de l'esprit.

*L'étape 3 (a) :*



- *La position du lotus est appropriée,*
- *les ablutions rituelles accomplies,*
- *les mains en position.*
- *Etre sous ablutions est la clé de la réussite.*
- *L'Arche de Noé contre l'immersion de l'ignorance.*
- *La Propreté est proche de la Divinité.*
- *Rappelle toi que ce n'est pas le moi qui compte, car je ne suis rien, Je et Moi devons disparaître en Lui.*
- *Mon Vénérable maître, mon Envoyé, dirige nous vers Mon Seigneur !*

Le Dhikr par négation et affirmation, à la manière des Maîtres soufis Naqshandis, demande que l'initié ferme ses yeux, ferme sa bouche, serre ses dents, colle sa langue au palais et retienne sa respiration. Il doit réciter le Dhikr avec le cœur, par la négation et l'affirmation, commençant par le mot LA (« Pas »). Il soulève ce "LA" ; de dessous son nombril jusqu'à son cerveau. Lorsque le mot LA atteint son cerveau ; Le mot ILAHA (« de Dieu »), se déplace du cerveau à l'épaule droite, et puis à l'épaule gauche où elle frappe le cœur avec ILALLAH (« excepté Allah »). Quand ce mot frappe le cœur son énergie et chaleur se répand à toutes les parties du corps. Le chercheur qui a nié tout ce qui existe en ce monde avec les mots LA ILAHA, affirme avec les mots ILLALLAH que tout ce qui existe a été anéanti en la présence divine.

*L'étape 3 (b) :*

- *L'initié en position les yeux fermés,*
- *la bouche fermée,*
- *serre ses dents,*
- *colle sa langue au palais et retient sa respiration*  
*(qu'il relache lentement au rythme ses pulsions cardiaques).*





Quant aux Mains, elles portent un énorme secret, et elles sont comme vos satellites (prolongements), assurez vous qu'elles soient propres et en position correcte. De sorte que lorsque vous commencer à vous les frotter l'une avec l'autre en vous les lavant et les massant pour les activer, on forme le chiffre 1 et zéro, et vous activez la procédure des codes que nous a donné Allah (ﷺ) au travers des mains, vous commencez à les activer.

Elles ont 9 points qui composent tout le système, du corps dans son entier.

1)- Lorsque vous massez les doigts, vous activez les 99 merveilleux noms d'Allah (ﷺ)

2)- par leur activation vous activez les 9 points fondamentaux qui se trouvent répartis sur votre corps :

Main droite 18

Main gauche 81

Pour les deux vous ajoutez 9 à 9. Vous obtenez 99

Les mains sont habillées des 99 Noms sublimes d'Allah.

Le 99° Nom du Prophète (\*) est Mustafa.

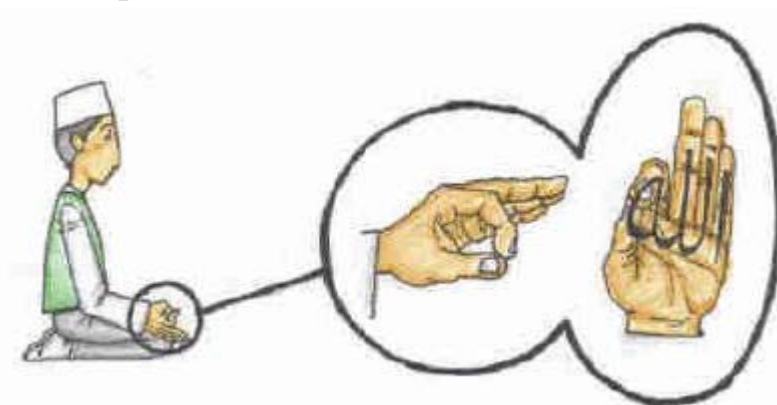


3)- et lorsque vous les réactivez, vous allumez le récepteur, l'énergie leur est conférée, elles commencent à être capable de la capter, de la digitaliser et de la restituer sous forme d'image ou de son, comme on le voit maintenant (pour les récepteurs)

4)- de façon similaire, les mains comportent des cercles, lorsque l'on les referme et les ouvre, elles agissent selon un cercle l'une sur l'autre, en prenant toute l'énergie qui vient et qu'elle gèrent. (Voir le paragraphe sur le secret des mains.)



#### 4<sup>ème</sup> étape :



*La position des mains :*

*Le pouce sur l'index en prononçant « Allah Hou ! » cette position confère le plus de puissance.*

*Les mains sont codées selon un codage numérolgique.*

*(voir ci-dessus)*

Respiration consciente : «**Houch dar dam**» **Houch** signifie « esprit » **Dar** signifie « dans » **Dam** signifie souffle. Cela signifie selon notre vénérable Maître Abdoul Khaliq al-Ghoujdaouani (q), que « *la plus importante mission du chercheur de cet Ordre initiatique est le contrôle de sa respiration, et de celui qui n'est pas en mesure de la contrôler, il sera dit de lui : ' il s'est perdu ! ' »*

Chah Naqshband (q) disait : « Cette voie est basé sur la respiration », aussi, c'est une obligation pour chacun de contrôler sa respiration au moment .8978 658.6391 Tm(e)r .30

Le chercheur avisé doit préserver sa respiration des dangers de l'insouciance - l'inconscience -, qui rentrent et sortent, pour cela, il convient de toujours conserver son cœur en la Divine Présence ; et il doit réaliser cette respiration avec adoration et servitude et répartir ses adorations envers son Seigneur plein de vie, en parfaite conscience que chaque respiration qui est inspirée et expirée avec Présence est vivante, connectée à la Présence Divine. Chaque respiration inspirée et expirée inconsciemment est morte, déconnectée de la Présence Divine. »

Pour gravir la montagne, le chercheur doit voyager du monde d'en bas vers la Présence Divine. Il doit se déplacer du monde de l'ego, de la réalité tangible - sensorielle - vers le monde de la conscience des âmes de la réalité divine. Afin de progresser au cours de ce voyage, l'aspirant doit emporter dans son cœur l'image de son Cheikh (*Tassaour*), en tant que moyen le plus puissant de se détacher de soi-même de l'emprise de ses propres sens. Le Cheikh devient dans son cœur le miroir de l'Essence absolue. Si il y parvient, il accède à l'état d'effacement (*Ghaïba*) ou Absence du monde des sens. Au niveau que cet état fait augmenter en lui, son attachement au monde matériel va diminuer puis disparaître, et le degré du « Vide Absolu » de « l'Ineffable, sinon Allah (μ) » va descendre sur lui.

Le plus haut niveau de cet état est appelé l'Extinction, le *Fana*. D'après Chah Naqshband (q) « Le chemin le plus court pour votre objectif qui est Allah (μ) Le tout Puissant, l'Exalté, est pour Allah (μ) de lever le voile de l'Essence, de la Face de son Unicité, qui Le masque à toute la création. Il le fait pour l'état d'Effacement (*Ghaïba*) et l'état d'Extinction (*Fana'*) dans Son Unicité Absolue, jusqu'à ce que Son Essence Majestueuse s'abatte et élimine toute conscience d'une existence autre que la Sienna. C'est la fin du voyage de celui qui cherche Allah (μ) et le commencement d'un autre voyage. »

« A l'issue du voyage de recherche initiatique et à l'état d'Attraction succède l'état d'effacement et de dissolution. C'est le but de chaque être humain ainsi qu'Allah (μ) l'a mentionné dans le Coran : « **Je n'ai créé Jinns et êtres humains que pour qu'ils M'adorent** » (adorer signifie ici la Connaissance Parfaite - par excellence -) « *Ma'rifat* ». »

### **6<sup>ème</sup> étape :**

*Se revêtir du vêtement du Cheikh : Cela consiste en un combat continu à 3 niveaux, à savoir :*

- *Conserver son Amour « Mahabat »,*
- *maintenir Sa Présence « Houdour »,*
- *satisfaire Sa volonté en ce qui nous concerne « Extinction ou Fana' »*



Nous avons notre amour pour Lui, aussi, maintenant revêtons-nous de sa lumière et imaginons en chaque détail. C'est le soutien de notre vie. Nous ne pouvons manger, boire, prier, réciter les dhikr ou faire quoi que ce soit sans imaginer l'image du Cheikh avec nous, sur nous.



Cet amour va fusionner avec Sa Présence, et cela va ouvrir la porte de l'Extinction en Lui. Plus quelqu'un peut conserver le souvenir d'être revêtu par lui, plus l'Extinction va s'instaurer. Et le guide va vous dissoudre dans la présence du Saint Messager d'Allah (μ) Sayidina Mohammed (\*). De même, vous allez

- conserver l'amour du Prophète « *Mahabat* »,
- maintenir Sa Présence « *Houdour* »,
- exécuter Sa Volonté pour ce qui vous concerne, (extinction ou fana'), « *Fana' fi Ma-Cheikh* », Rassoul Allah, Allah



## Extinction fana'

Dans l'état d'unité spirituelle de l'associé avec le maître, ces capacités du Cheikh deviennent activées dans l'associé spirituel (*salik*) car par elles le Cheikh apprécie l'affinité du saint Prophète (\*)

Cet état, en terme de soufisme, est appelé : Unité (Oneness) avec le Saint Prophète (\*) «*Fana' fi r-Rassoul* ». C'est l'affirmation du saint Prophète (\*) « *je suis un être humain tout comme vous, mais j'ai reçu la révélation* ». Lorsque cette déclaration est examinée de plus près, il s'avère que l'exaltation du Dernier Prophète (\*) est qu'il recevait la Révélation de Dieu (μ), Tout Puissant avec les reflets de la Divine Connaissance (*ILM-e-laddouni*) ; la connaissance directement inspirée par Dieu (μ), les Visions Béatifiantes de Dieu (μ) et les lumières resplendissantes sur le cœur béni du Saint Prophète.

Dans l'état d'Unité avec le saint Prophète; l'associé spirituel en raison de sa passion, de son désir ardent et de son amour assimile et intègre graduellement, étape par étape, la connaissance du saint Prophète. Vient alors ce moment propice où la connaissance et l'enseignement lui sont transférés selon sa capacité à partir du Saint Prophète (\*). L'associé spirituel - *mouride* - absorbe les caractères du Saint Prophète (\*) relatifs à son aptitude, son autorisation, sa capacité et à cause de son affinité avec le Saint Prophète (\*) et de son soutien, il entreprend d'atteindre cet état (qui était le sien) lorsqu'il a attesté la Souveraineté de Dieu (μ), le Seigneur des Mondes disant : « Oui Certes, Tu es notre Seigneur Dieu ! Cette



affinité dans le soufisme est appelée extinction en L'amour d'Allah ( $\mu$ ) (*fana' fi-Llah*) ou simplement Unité (ou Unicité : Oneness) « *WAHADANIYA* ». Après cela, s'il est conféré à quelqu'un la permission, il explore ces domaines au sujet desquels la narration ne dispose pas de mots pour les expliquer, vus leur délicatesse et leur subtilité.

**7<sup>ème</sup> étape :**

*Etre une chose sans existence, un navire de cristal transparent pour qui veut, afin de remplir votre être du divin royaume d'Allah ( $\mu$ ). En l'état d'union avec le saint Prophète un aspirant, grâce à sa passion, son languissement et son amour graduels, peu à peu, assimile et intègre la connaissance du saint Prophète (\*).*



.....  
**Index :**

( $\mu$ ) = (exalté soit Son Nom)

(\*) = (sur Lui les prières et la paix)

(q) = (qu'Allah( $\mu$ ) soit satisfait de lui)

.....

Source :

<http://nurmuhammad.com/Meditation/Core/naqshbandimeditationillustration.htm>

Illustrations : SALIM Copyright : NurMuhammad.com As-Sayed Nurjan  
Mirahmadi