

*Au Nom d'Allah le Tres Misericordieux, le
Tout Misericordieux, ...*



***La Su/i Meditation sou/ie
(Mouraqaba) pas a pas***

(Traduit du texte en anglais par Jacques Yahia BAL)

L'objectif et le propos de la Sufi meditation « **La Mouraqabah** » ou « **Rabita Charifa** » (le lien de creur), consiste a manifester la presence

perpetuelle dans la realite du Cheikh. Plus l'on pratique cet exercice, plus les benefices qui en decoulent se manifestent au quotidien, au point que l'on peut atteindre une extinction dans la presence du Cheikh. Il faut savoir que le Maitre - le Cheikh, constitue un pont entre l'illusion (terrestre) et la Realite (celeste et absolue) et il est manifeste au Monde uniquement a cette fin. Le Cheikh est l'unique repere qui vient a la rencontre de celui qui cherche la liberte pour servir uniquement de lien entre celui qui se reflete encore dans ce monde et la Presence Divine. Etre aneanti dans la presence et la realite du Cheikh, c'est etre aneanti dans la realite, dans la Presence Divine, car c'est precisement ou il se trouve.

7^{eme} etape :

Imaginez-vous en presence de votre Maitre en train de lui presenter vos voeux, les yeux fermes utilisant l'oeil du cceur. Ne visualisez pas son visage, juste son - Aura - sa lumiere spirituelle -, la transformation spirituelle avec le Cheikh en construisant une relation avec la realite du Cheikh.



Initialement, l'adepte, le *mouride* devrait pratiquer la Sufi meditation a raison de petits intervalles de 5 a 15 minutes, et augmenter graduellement leur duree 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 devotion. 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 reciter la *Chahada* -l'attestation de foi - (x3 fois)
- de faire Repentance - (*Istighfar*) : (x 100 à 200 fois), « ***Astagh/irou-Llah Al Adhim wa Atoubou Ila'hi!*** »
- de reciter la sourate de la Pureté : Sourate *al-Ikhlas* (112) : (x 3 fois)
- « ***Al-Fatihah*** ! » (reciter la prière du

Prologue),

- et de rechercher le soutien et la présence de Mawlana Cheikh (Q) « *Madad Ya Sai'di, Madad oul'Haq Ya Mawlana Shaykh Nazim Haqqani* ». (x 200 fois minimum)

2^{eme} etape :

- *Les yeux clos,*
- *demander la permission de connecter notre cceur a sa lumiere*
- *et notre lumiere a son cceur.*
- *Imaginer un echange dans les deux sens, puis, reciter la formule ci-dessus ou son wird quotidien.*



Celui qui est assis en meditation ferme les yeux, puis concentre sa pensee sur un point unique. Ce point est habituellement dans ce cas le concept de son Maitre et soutien spirituel, de sorte qu'il focalise avec concentration toutes ses capacites de temoignage en pensant a son Maitre spirituel, afin d'en visualiser l'image sur le plan mental, aussi longtemps que dure son etat de meditation. Les proprietes caracteristiques et les potentialites relatives a une image se transferent 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 representation mentale de la chaleur et de la temperature du feu sont ressenties par l'esprit de la personne. Une personne qui se trouve dans un jardin en ressent la fraicheur et la quietude - le calme , - des arbres et des plantes qui s'y trouvent et les impressions

qui marquent l'esprit. De meme lorsque l'image du maitre spirituel se manifeste a l'esprit, ses connaissances et son savoir sont transferees a l'aspirant et sont graduellement assimiles par ce dernier.

3^{eme} etape :

Lors de la posture a genoux en meditation, le moindre detail compte :

- *on est agenouille,*
- *les yeux fermes,*
- *les mains en position,*
- *la bouche fermee,*
- *la langue collee au palais,*
- *la respiration est sous contr6le*
- *et les oreilles ecoutent le Coran,*
- *des salawats ou des sons melodieux.*
- *la piece est dans la penombre - l'obscurite -.*



La Meditation soufie *Mouraqaba*, le fait de penser a son maitre spirituel, une tentative de focaliser nos pensees sur une personne, de sorte que son image se presente a chaque fois sur l'ecran de notre esprit, nous libere de nos sens limites. Plus le phenomene est repete a notre esprit, plus la representation est revivifiee avec intensite dans notre esprit. Et cette representation virtuelle en terme de spiritualite, est appelee approche mentale - approche spirituelle -.

Lorsqu'on imagine le maitre spirituel ou Cheikh, comme un vehicule de la loi eternelle, la connaissance des attributs divins opere sur le maitre ou cheikh et est reflechie dans notre esprit a frequence repetees induisant une illumination de l'esprit de celui qui est associe spirituellement aux lumieres fonctionnelles du maitre, qui lui ont ete transmises. L'illumination du creur du chercheur vise a atteindre le niveau de celui de son maitre. Cet etat dans le soufisme est

appelle affinite spirituelle - « *nisbat* ». La meilleure fa<on et la maniere la plus usuelle de savourer l'affinite spirituelle consiste a eprouver une passion amoureuse.

L'esprit du maitre reste en transfert a l'associe spirituel en fonction de la passion amoureuse de ce dernier a son egard et de son desir ardent que son Cheikh entre en lui et il arrive un stade ou les lumieres operatives du Cheikh qui sont reellement les reflexions des visions beatifiques de Dieu sont transferees a l'associe spirituel-. Cet etat, en terme de soufisme est appelle le « *fana' fi-Cheikh* ». - ne faire qu'un avec le maitre spirituel - Les lumieres du Cheikh et le reflet des visions beatifiantes operant sur le maitre n'ont rien a voir avec les traits personnels du maitre. Seulement, quand l'adepte fait preuve d'une attention et d'une concentration devouee, ce dernier assimile la connaissance et les traits de son maitre spirituel, tandis que le maitre lui, a absorbe la connaissance et les attributs du

Saint Prophete (*) par les attentions devouees et la concentration de l'esprit.

L'etape 3 (a) :

- *La position du lotus est appropriée,*
- *les ablutions rituelles accomplies,*
- *les mains en position.*
- *Etre sous ablutions est la cle de la reussite.*
- *L'Arche de Noe contre l'immersion de l'ignorance.*
- *La Proprete est proche de la Divinite.*
- *Rappelle toi que ce n'est pas le moi qui compte, car je ne suis rien, Je et Moi devons disparaitre en Lui.*
- *Mon Venerable maitre, mon Envoye, dirige nous vers Mon Seigneur !*



Le Dhikr par negation et affirmation, a la maniere des Maitres soufis Naqshandis, demande que l'initie ferme ses yeux, ferme sa bouche, serre ses dents, colle sa langue au palais et retienne sa respiration. Il doit reciter le Dhikr avec le creur, par la negation et l'affirmation, commençant par le mot LA (« Pas »). Il souleve ce "LA" ; de dessous son nombril jusqu'a son cerveau. Lorsque le mot LA atteint son cerveau ; Le mot ILAHA (« de Dieu »), se deplace du cerveau a l'epaule droite, et puis a l'epaule gauche ou elle frappe le creur avec ILALLAH (« excepte Allah »). Quand ce mot frappe le creur son energie et chaleur se repand a toutes les parties du corps. Le chercheur qui a nie tout ce qui existe en ce monde avec les mots LA ILAHA, affirme avec les mots ILLALLAH que tout ce qui existe a ete aneanti en la presence divine.

L'etape 3 (b) :

- *L'initie en position les yeux fermes,*
- *la bouche fermee,*
- *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 enorme secret, et elles sont comme vos satellites (prolongements), assurez vous qu'elles soient propres et en position correcte. De sorte que lorsque vous commencer a vous les frotter l'une avec l'autre en vous les lavant et les massant pour les activer, on forme le chiffre 1 et zero, et vous activez la procedure des codes que nous a donne Allah (μ) au travers des mains, vous commencez a les activer.

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

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

2)- par leur activation vous activez les 9

points fondamentaux qui se trouvent repartis sur votre corps : Main droite 18



Main gauche 81



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

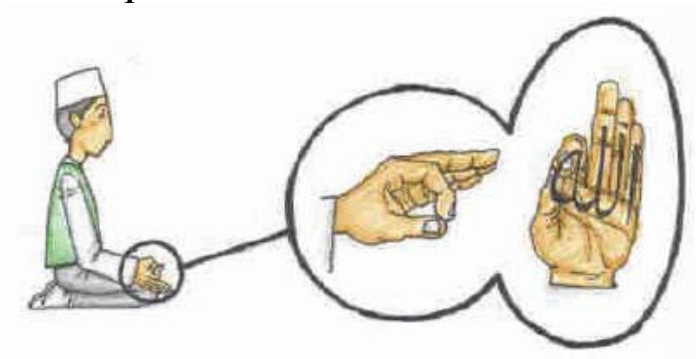
Les mains sont habillees des 99 Noms sublimes d'Allah.

Le 99° Nom du Prophete (*) est Mustafa.

3)- et lorsque vous les reactivez, vous allumez le recepteur, l'energie leur est conferee, elles commencent a etre 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 recepteurs)

4)- de fa<on 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'energie qui vient et qu'elle gerent. (Yoir le paragraphe sur le secret des mains.)

4^{eme} etape :



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 numérique.

(voir ci-dessus)

Respiration consciente : « **Houch dar dam** »
Houch signifie « **esprit** » **Dar** signifie « **dans** »
Dam signifie souffle. Cela signifie selon notre

venerable Maitre 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 base sur la respiration », aussi, c'est une obligation pour chacun de contrôler sa respiration au moment de l'inspiration et du souffle et puis ensuite, entre l'inspiration et l'expiration ».

Le Dhikr entre dans le corps de toutes les simples creatures vivantes par la necessite de leur souffle - meme sans volonte - comme signe de soumission, qui fait partie de leur creation. A travers leur respiration, le son de la lettre « **Ha** » du nom divin Allah est emis avec chaque expiration et inspiration et c'est un signe de l'invisible essence servant a exalter l'unicite de Dieu (μ). En consequence, il est indispensable d'etre present a cette respiration,

afin de realiser l'Essence du Createur .

Le nom d'Allah (μ) qui contient les 99 Noms et Attributs, est compose de 4 lettres : Alif, Lam,Lam, et le meme « **Ha** » (ALLAH) (μ). Les gens du soufisme disent que l'Essence invisible absolue d'Allah, Glorieux et Tout puissant est exprimee par la derniere lettre vocalisee par le Alif, «**Ha**». Il represente l'Invisible Absolu le Soi divin du Dieu exalte (μ)

.

Preserver votre respiration de l'inconscience vous amene a la parfaite Presence, et la Presence parfaite vous amene a la Yision parfaite, et la vision Parfaite vous amene a la parfaite Manifestation des 99 noms - attributs d'Allah (μ). Allah (μ) vous dirige vers la Manifestation de Ses 99 Attributs et Ses autres Attributs, parce qu'il est dit : « que les Attributs d'Allah (μ) sont aussi nombreux que les respirations de tous les etres humains » .

Il faut que chacun sache, que protéger sa respiration de l'inconscience est difficile pour les chercheurs. Pour cette raison, ils doivent la contrôler tout en recherchant le pardon (Istighfar), car implorer le pardon va la purifier, la sanctifier et va préparer le chercheur à la Manifestation d'Allah (μ) partout.

5^{eme} etape :

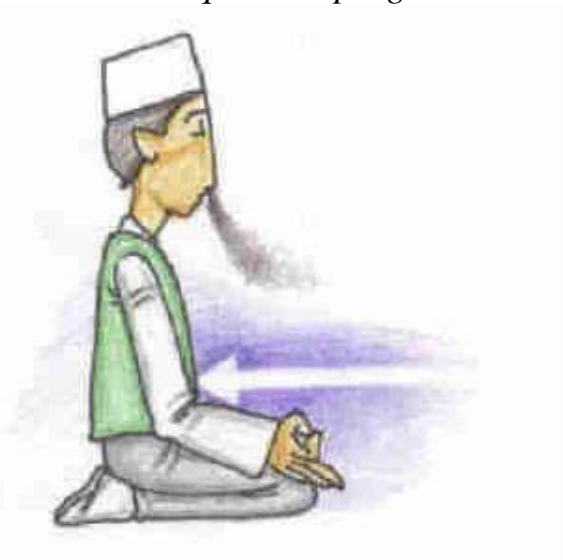
La respiration :

Inspirez par le nez - (Zikr Mantra)

*« **Hou Allah !** », imaginez une lumiere blanche qui penetre jusqu'a l'estomac.*

Souffler par le nez, expirer (Zikr Mantra)

*« **Hou** » imaginez la noirceur du monoxyde de carbone qui symbolise toutes vos mauvaises actions que vous purgez.*



Le chercheur avise doit préserver sa respiration des dangers de l'insouciance - l'inconscience -, qui rentrent et sortent, pour cela, il convient de toujours conserver son creur en la Divine Presence ; et il doit réaliser cette respiration avec adoration et servitude et repartir ses adorations envers son Seigneur plein de vie, en parfaite conscience que chaque respiration qui est inspiree et expiree avec Presence est vivante, connectee a la Presence Divine. Chaque respiration inspiree et expiree inconsciemment est morte, deconnectee de la Presence Divine. »

Pour gravir la montagne, le chercheur doit voyager du monde d'en bas vers la Presence Divine. Il doit se deplacer du monde de l'ego, de la realite tangible - sensorielle - vers le monde de la conscience des ames de la realite divine. Afin de progresser au cours de ce voyage, l'aspirant doit emporter dans son creur l'image de son Cheikh (*Tassaour*), en tant que moyen le plus puissant de se

detacher de soi-meme de l'emprise de ses propres sens. Le Cheikh devient dans son creur le miroir de l'Essence absolue. Si il y parvient, il accede a l'etat d'effacement (*Ghai''ba*) ou Absence du monde des sens. Au niveau que cet etat fait augmenter en lui, son attachement au monde materiel va diminuer puis disparaitre, et le degre du

« Yide Absolu » de « l'Ineffable, sinon Allah (μ) » va descendre sur lui.

Le plus haut niveau de cet etat est appele l'Extinction, le *Fana*. D'apres Chah Naqshband (q) « Le chemin le plus court pour votre objectif qui est Allah (μ) Le tout Puissant, l'Exalte, est pour Allah (μ) de lever le voile de l'Essence, de la Face de son Unicite, qui Le masque a toute la creation. Il le fait pour l'etat d'Effacement (*Ghai''ba*) et l'etat d'Extinction (*Fana'*) dans Son Unicite Absolue, jusqu'a ce que Son Essence Majestueuse s'abatte et elimine 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'issu du voyage de recherche initiatique et a l'etat d'Attraction succede l'etat d'effacement et de dissolution. C'est le but de chaque etre humain ainsi qu'Allah (μ) l'a mentionne dans le Coran : « **Je n'ai cree Jinns et etres humains que pour qu'ils M'adorent** » (adorer signifie ici la Connaissance Parfaite - par excellence -)

« *Ma'rifat* ». »

6^{eme} etape :

Se revetir du vetement du Cheikh : Cela consiste en un combat continu a 3 niveaux, a savoir :

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



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





Cet amour va fusionner avec Sa Presence, et cela va ouvrir la porte de l'Extinction en Lui. Plus quelqu'un peut conserver le souvenir d'etre revetu par

lui, plus l'Extinction va s'instaurer. Et le guide va vous dissoudre dans la presence du Saint Messenger d'Allah (ﷺ) Sayidina Mohammed (*). De meme, vous allez

- conserver l'amour du Prophete « *Mahabat* »,

- maintenir Sa Presence « *Houdour* »,
- executer Sa Yolonte pour ce qui vous concerne, (extinction ou fana'), « *Fana' fi Ma-Cheikh* », Rassoul Allah, Allah

Extinction fana'

Dans l'etat d'unite spirituelle de l'associe avec le maitre, ces capacites du Cheikh deviennent activees dans l'associe spirituel (*salik*) car par elles le Cheikh apprecie l'affinite du saint Prophete (*)

Cet etat, en terme de soufisme, est appele : Unite (Oneness) avec le Saint Prophete (*) «*Fana' fi r-Rassoul* ». C'est l'affirmation du saint Prophete (*) « *je suis un etre humain tout comme vous, mais j'ai rer;u la revelation* ». Lorsque cette declaration est examinee de plus pres, il s'avere que l'exaltation du Dernier Prophete (*) est qu'il recevait la Revelation de Dieu (μ), Tout Puissant avec les reflets de

la Divine Connaissance (*ILM-e-laddouni*) ; la connaissance directement inspiree par Dieu (μ), les Yisions Beatifiantes de Dieu (μ) et les lumieres resplendissantes sur le creur beni du Saint Prophete.

Dans l'etat d'Unite avec le saint Prophete; l'associe spirituel en raison de sa passion, de son desir ardent et de son amour assimile et integre graduellement, etape par etape, la connaissance du saint Prophete. Yient alors ce moment propice ou la connaissance et l'enseignement lui sont transferees selon sa capacite a partir du Saint Prophete (*). L'associe spirituel - *mouride* - absorbe les caracteres du Saint Prophete (*) relatifs a son aptitude, son autorisation, sa capacite et a cause de son affinite avec le Saint Prophete (*) et de son soutien, il entreprend d'atteindre cet etat (qui etait le sien) lorsqu'il a atteste la Souverainete de Dieu (μ), le Seigneur des Mondes disant : « Oui Certes, Tu es notre Seigneur Dieu !

Cette affinite dans le soufisme est appelee extinction en L'amour d'Allah (μ) (*fana' fi-Llah*) ou simplement Unite (ou Unicite : Oneness) « *WAHADANIYA* ». Apres cela, s'il est confere a quelqu'un la permission , il explore ces domaines au sujet desquels la narration ne dispose pas de mots pour les expliquer, vues leur delicatesse et leur subtilite.

7^{eme} etape :



Etre une chose sans existence, un navire de cristal transparent pour qui veut, afin de remplir votre etre du divin royaume d'Allah

(μ). *En l'etat d'union avec le saint Prophete un aspirant, grdce a sa passion, son languissement et son amour graduels, peu a peu, assimile et integre la connaissance du saint Prophete (*).*

Index :

(μ) *(exalte soit Son Nom)*

(*) *(sur Lui les prieres et la paix)*

(q) *(qu'Allah(μ) soit satisfait de lui)*

Source :

<http://nurmuhammad.com/Meditation/Core/naqsh>

bandimeditationillustration.htm Illustrations :

SALIM Copyright : NurMuhammad.com As-

Sayed Nurjan Mirahmadi