

# La Lettre Soufie

Numéro 35 - Printemps 2008



## Sommaire

La khaneqâh .....	1
La prière du cœur .....	3
L'instant est un trésor .....	16

## La khaneqâh

*Discours*

**Dr. Javad Nurbakhsh**

**L**e mot *khaneqâh* dérive du mot composé *khan-e gâh*, mot persan signifiant « salle à manger ».

Depuis très longtemps, on appelait déjà le lieu de résidence du maître ou du *shaykh* de la voie, *khaneqâh*.

Quoi qu'il en soit, la *khaneqâh* a eu différents rôles tout au long de l'histoire, dont voici quelques exemples:

1 – Dans la *khaneqâh*, le *shaykh* et les derviches accueillaient cordialement tous les visiteurs sans prêter attention à leur religion. Ils les nourrissaient, leur lavaient même leurs vêtements et s'assuraient qu'ils puissent se reposer au calme.

Cette parole du *shaykh* Kharaqâni est très réputée et fut prononcée en présence de ses disciples : « *Celui qui entre dans la khaneqâh, donnez-lui du pain et ne lui demandez rien à propos de sa foi.* »

2 – Dans la *khaneqâh*, le *shaykh* enseignait les règles de la voie aux derviches et leur apprenait les principes du soufisme basé sur l'école de l'unité de l'être et le service aux autres.

On raconte qu'un jour le *shaykh* Abu Saïd tenait une réunion à Neyshâpur. Au milieu d'un discours il dit : « *La khaneqâh est parsemée de bijoux, pourquoi ne les ramassez-vous pas ?* » Les disciples regardèrent autour d'eux, pensant vraiment que des bijoux étaient



tombés et qu'il ne restait plus qu'à les ramasser. Ne voyant aucun bijoux sur le sol, ils dirent : « *Ô shaykh on ne voit pas de bijoux !* » le *shaykh* répondit : « *Le service ! Le service !* »

3 – Les derviches dans la *khaneqâh* servaient sans hypocrisie les autres et ne donnaient pas d'ordre à leurs invités de passage, ils étaient seulement prêts à les accueillir. On dit qu'un jour Ma'ruf reçu un voyageur. Celui-ci il ne savait pas où se trouvait la qibla dans la *khaneqâh*, il

prit une direction et fit sa prière. Plus tard lorsque le *shaykh* lui montra la qibla, le voyageur eut honte et dit : « *Pourquoi ne pas m'en avoir averti avant ?* »

Le *shaykh* répondit : « *Nous sommes derviches et le derviche n'a pas de jugement à porter !* »

Il eut ainsi beaucoup d'égard pour le voyageur.

*Traduit du magazine SOUFI n°75 à partir du persan*



# La prière du cœur

Article

Llewellyn Vaughan-Lee

*Dieu le Très-Haut créa le monde puis dit:*

*Confie-Moi tes secrets. Si tu ne le fais pas, alors tourne ton regard vers Moi. Si tu ne le fais pas, alors écoute-Moi. Si tu ne le fais pas, alors attends au seuil de Ma porte. Si tu ne fais rien de tout cela, dis-Moi au moins tes désirs."*

- Sahl Tustari

## La prière originelle

**P**ourquoi prions-nous ? Quelle est la vraie nature de la prière ? Le mystique sait que l'essence de la prière est le secret caché, « Je suis Lui que j'aime, Lui que j'aime est moi. »

Au plus profond de la prière du cœur, ne se trouve rien d'autre que l'unicité ; ainsi, lorsque le cœur s'ouvre et se tourne vers Dieu, Il révèle son Unité. C'est en cet état de prière qu'une fusion se réalise, transcendant ainsi l'esprit et ses dualités : le cœur nous envahit de Sa présence, et efface toute conscience de nous-mêmes.

Ces états de prière sont des moments d'union pendant lesquels l'amant s'égare. L'amant franchit les rivages de son propre

être pour se plonger dans l'océan infini du Bien-aimé. Nous faisons cette offrande à travers la dévotion et le désintéressement, à travers le désir du cœur de partager son secret. Debout sur le rivage, nous répétons Son nom ; nous crions notre désir d'être avec Lui, de parler avec Lui, de partager avec notre Bien-aimé



nos peines et nos joies. Mais lorsqu'il se rapproche nos paroles s'effacent, ainsi que notre conscience dissoute en Sa présence.

Lorsque l'amour révèle sa vraie nature, nous réalisons qu'il n'y a ni

amant ni Bien-aimé. Il n'y a personne pour prier et personne à qui adresser la prière. Nous ne réalisons même pas que nous sommes absent ; nous retournons de cet état de fusion sachant seulement que nous nous sommes donnés et que nous avons été pris.

Le don de nous-même a été accepté dans sa totalité, tant et si bien que nous avons tout oublié. Nous nous sommes tournés vers Lui et Il nous a pris dans Ses bras, nous a enveloppé dans l'unicité et dissout dans la proximité. Pendant de longues années nous avons pleuré, nous l'avons appelé et lorsqu'Il arriva, la rencontre fut si intime que nous oubliâmes tout.

Mais lorsque nous retournons de cette fusion en l'Unicité, lorsque l'esprit nous entoure à nouveau, nous



pouvons voir les empreintes qui nous ont conduites sur ce rivage, là où les deux mondes se rencontrent. Nous pouvons raconter les récits du voyage qui nous a conduit aux rivages de l'océan infini du cœur, des nuits passées à L'évoquer, et des larmes versées. Pendant de si longues années, notre désir était tout ce que nous savions, un désir né de la douleur de la séparation, le désespoir le plus profond connu par l'âme.

Ce désir était notre prière originelle, plantée dans le cœur par Lui qui nous aime, qui nous veut pour Lui-même. Ce désir de l'âme est le lien de l'amour, le mystique s'est engagé à se rappeler à Lui. L'éveil de ce souvenir est la reconnaissance de notre étourderie, la réalisation de la séparation. L'amante doit se rendre compte qu'elle est séparée de son Bien-aimé, qu'elle L'a oublié. S'éveillant à cette connaissance, l'amant prend conscience du désir de l'âme de retourner à sa source, d'entreprendre le voyage de la séparation vers l'union. La prière originelle est le soupir de l'âme, la complainte du roseau arraché de son

lieu de vie et qui languit d'y retourner.

Cette prière originelle est profondément enfouie en nous et nous la ressentons souvent de façon indistincte et floue, car l'esprit et l'égo nous empêchent d'entendre la force de son message. Enfoui dans les profondeurs les



plus intimes du cœur, l'amante pleure son Bien-aimé et nous entendons comme une tristesse et un mécontentement. Subtilement nous sommes tourmentés par

source, que nous devons honorer notre désir, que nous avons besoin de ramener la prière du cœur dans notre conscience.

Ce qui a commencé dans le cœur est transmis à la langue : « Oh Bien-aimé, aides moi. Je suis si seul et j'ai tant besoin de toi. » La prière est alors rendue consciente et incarnée dans la parole. Avec toute la puissance et les limites du langage, nous exprimons notre désir et finissons par réaliser notre désespoir. Nous rendons

consciente la douleur de la séparation, et appelons avec encore plus de ferveur le Bien-aimé, sachant intimement que « Je réponds à l'appel de celui qui M'appelle quand il M'appelle. »

---

*“« Oh Bien-aimé, aides moi. Je suis si seul et j'ai tant besoin de toi. ”*

cet appel et nous essayons souvent de l'éviter, de fuir cette douleur primaire. Le monde est rempli de tant de distractions, la conscience et la psyché de tant d'échappatoires. Mais progressivement, parfois soudainement, nous réalisons que nous devons retourner à la

(Coran 2 : 186).

Cette prière qui est née du désir, est simple et donne une voix à la peine du cœur. Chacun de nous, à sa manière, fait cette prière ; nous actualisons dans le temps et dans l'espace le soupir de l'âme. Et chaque fois que nous prions, chaque fois que nous



L'invoquons, nous gravons plus solidement ce désir dans notre conscience. La réalité de la parole, c'est qu'elle appartient à ce monde, au monde de la séparation. Dans la dimension de l'union, il

devrais entrer dans la présence de Dieu... quand tu te tiens devant Lui sans intermédiaire » (cité par Schimmel 1975, p. 150). Ou encore, nous répétons la prière intérieure du souvenir, les syllabes sacrées du

larmes dans l'image d'une divinité ou d'un amour perdu. Dans notre faiblesse, nous recherchons la force ; dans la tristesse, une épaule réconfortante ; dans la peine, un bourreau. Plus tard, beaucoup plus tard, nous entrevoyons le cercle fermé de l'amour, réalisons que

---

*« Ton cri "Allah !" était mon "Me voici," »*

---

n'y a pas de mots ; la communication est communion, déploiement de l'unité. Dans le monde de la séparation nous avons besoin de mots, même pour nous adresser à notre Bien-aimé. Quand nous Lui parlons, nous reconnaissons par là que nous sommes séparés et que nous avons besoin de Lui. On prend conscience du fossé, voir de l'abysse qui nous sépare. Avec les mots nous finissons par reconnaître notre désir plus consciemment.

Parfois, nous L'invoquons par une prière spontanée, du'â, la prière libre du cœur, qui est la conversation intime des amoureux. Ou nous pouvons L'invoquer par la prière rituelle, salâh, qui, pour le musulman mystique est un moment de communication, « le moment de proximité avec Dieu » (Schimmel 1975, p. 148). Selon les termes de Kharrâz, « En entrant en prière, tu

Dhikr. De cette manière, nous faisons connaître notre désir de L'invoquer et d'être avec Lui ; nous le faisons connaître à nous-mêmes et à notre Bien-aimé. Il sait que nous Lui appartenons, mais avec les mots de notre prière, nous venons à lui et nous nous rappelons de son éternelle présence. Nos supplications nous rappellent notre désir d'être nourris par Lui seul.

Ainsi la prière, née du désir, n'y apporte pas de réponse – il le rend plus fort. Nous en arrivons à réaliser que nous sommes séparés et que Lui seul peut nous venir en aide. Mais à qui adressons-nous nos prières ? A quelque idée d'un Dieu distant, une sorte de figure paternelle, une mère nourricière ? A quelqu'un qui séchera nos larmes et prendra soin de nous, ou encore à un tyran hostile ? Nous personnifions notre désir, drapons nos

notre désir est Son désir, que notre appel à Lui est Sa réponse éternelle : « Ton cri "Allah !" était mon "Me voici," La douleur de ton désir ardent, Mon messenger vers toi" (Rumi cité par Nicholson 1989, p. 113).

Nous nous créons une image de Dieu qui nous convienne, qui nous donne réconfort et sécurité, et qui contienne la peine d'être un humain. Mais graduellement, toutes les images s'estompent, car elles aussi sont des voiles de la séparation qui cache la vérité de l'union. Comment peut-Il être séparé de Lui-même ? Comment peut-Il s'invoquer Lui-même, languir de retourner à Lui-même ? Le mystique fait parti de ce mystère, un mystère qui ne peut être connu par l'esprit, ni même par le cœur.

Dans le cercle fermé de l'amour, Il S'invoque dans le cœur de Son amant. Notre désir est Son désir, et pourtant il



est totalement parfait. Nous portons en nous la semence de Son envie et la faisons notre. Notre véritable prière pour nous rapprocher de Lui est un déploiement d'intimité, le partage de quelque chose de si précieux que seuls Ses fidèles serviteurs

(Cité par Claude Addas 1994). Il savait que ce désir révélerai ce qui est caché, déchirerai les voiles de la séparation. Ces voiles isolent l'amant, emprisonnant son attention dans un monde de multiplicité. Le désir nous tire vers l'intérieur, vers la

méfiance, ou que nos enfants ne souffrent pas. Nous prions pour nous-mêmes et pour les autres. Nous pouvons mettre en prière la myriade de difficultés que nous rencontrons dans notre vie quotidienne, les difficultés de notre propre ego et les

---

*“« Plus nous avançons sur la voie, plus nous réalisons que nous dépendons de Lui ”*

---

connaissent. Réaliser que nous le désirons, c'est réaliser qu'Il nous désire. Il partage son envie avec nous. Il nous appelle et nous L'appelons et ainsi, l'amour se révèle. Ce qui était caché dans le cœur devient partie de la vie quotidienne, de la texture de Son monde. Nous sommes consumés de douleur et bénis de partager ce secret, même si nous ne pouvons jamais le connaître totalement.

### ***Prière et soumission***

Le désir est le commencement de la prière. Invoquer Son nom, L'appeler, c'est faire connaître notre désir à nous-mêmes et à Lui. Le désir est la force de l'amour caché, et notre prière rend cet amour plus visible et fait que son feu brûle plus fortement. Ibn'Arabi pria, « Oh Seigneur, ne me nourri pas d'amour, mais de désir d'amour. »

source, loin de ces myriades de pensées, vers l'unicité qui est la racine de notre désir. Mais tandis que nous restons séparés, notre désir est aussi reflété dans ces voiles, prenant ainsi différentes formes et qualités. Nous Lui offrons toutes ces formes dans nos prières.

Nous prions en fonction de notre désir, selon le désir du moment. Sahl a dit « La prière la plus susceptible d'être entendue est la prière du moment, celle que le suppliant est forcé de faire à cause du désir pressant de ce pour quoi il prie » (Qushayri 1990, p. 278).

Nos besoins varient selon les moments. Nous pouvons prier pour le pardon, pour la compréhension, pour la bonté. Nous pouvons prier afin que nos relations soient préservées de la

problèmes du monde. Nous espérons attirer Son attention sur ces problèmes de sorte que Sa grâce infinie vienne à notre secours et nous aide à surmonter les difficultés de la condition humaine. Il nous a jeté dans le monde de la séparation où nous avons besoin de Son aide. Plus nous avançons sur la voie, plus nous réalisons que nous dépendons de Lui, et plus nous connaissons les merveilles de Sa miséricorde.

La prière est infiniment puissante car elle nous connecte à Sa puissance infinie. En l'invoquant, nous Lui présentons les difficultés à vivre dans un monde de séparation, avec l'intime conviction que Lui seul peut nous aider, Lui qui est la source de toute existence et de tout amour. Nous qui sommes si petits et si seuls, nous Le regardons et tournons ainsi notre



attention de la multiplicité vers l'unité. Quelques fois, certains se disent, « pourquoi devrais-je L'ennuyer ? En quoi mes problèmes Le concernent ? Mais ceci est en fait de l'arrogance, car cela revient à placer l'individu contre Dieu. Son Unité inclus et embrasse toute chose. Rien n'est autre que Lui, nous sommes Sa vue et Son ouïe dans Son monde. En Lui offrant nos peines et nos difficultés, nous L'aidons à se contempler Lui-même, si c'est Sa volonté.

Seulement si c'est Sa

travers l'abandon, nous reconnaissons une unité plus grande que nous, une unité qui porte en elle l'aide, la miséricorde et la grâce. L'aide et la guérison viennent de l'intérieur, de la source de toute vie qui coule des profondeurs. Ce qui compte dans nos invocations, c'est que nous L'appelons et Lui permettons d'entrer dans notre vie. Nous passons de notre séparation à quelque chose qui n'est pas séparé, à l'Unique, qui est à la fois la création et le Créateur, «



la manière dont Il tarde à répondre aux questions de ceux qu'Il aime réellement, tandis qu'Il répond immédiatement aux autres :

*Lorsqu'un vieillard et un beau jeune homme se trouvent à demander tous deux du pain à un boulanger*

*admirateur de jeunes hommes, ce dernier donnera ce qu'il a sous la main au vieillard et à l'autre il dira, « Assieds-toi et attends un moment. Il y a du pain frais au four ; c'est presque prêt ! »*

*Et lorsque le pain sera prêt il dira « Ne pars pas. Le halvah (friandises) arrive ! »*

*Ainsi, il trouve les moyens de*

### “« Si le cœur a entendu la prière, Dieu l'a entendu ”

volonté... car la prière est une offre d'abandon ; sinon, c'est un acte de volonté, une demande, et le serviteur ne demande jamais. Nous nous tournons vers Lui, Le questionnons, L'implorons, mais ne demandons pas. Une prière contient toujours la supplication du cœur, « Si c'est Ta volonté. » Sans cette attitude qui consiste à s'en remettre à Lui, l'individu demeure isolé, séparé, et la prière reste au niveau de l'égo ou de l'esprit, où elle n'est jamais entendue. A



A la fois ce qui est bu et celui qui donne à boire » (Jilî cité par R.S. Bhatnagar 1984, p. 120).

« Si le cœur a entendu la prière, Dieu l'a entendu. » Le cœur est la chambre

de l'unité de l'amour, l'espace intérieur infini où Il est toujours présent. La prière nous conduit à la porte du cœur. En s'en remettant à Sa volonté, nous reconnaissons Sa présence derrière la porte. Nous permettons à l'amour d'agir selon ses propres manières. Rûmi raconte une histoire sur

*retenir le jeune homme.*

*(Barks 1993, p. 14)*

Pourquoi rend t'il vide et sans ressources ceux qu'Il aime ? Parce qu'Il veut que ceux-ci continuent à L'invoquer. Il aime entendre leur voix. « On relate que Yahyâ b. Sa'îd al-Qattân vit Dieu en songe et s'exclama, « O mon Dieu, combien de fois T'ai je invoqué et Tu ne m'as pas répondu ! » Dieu lui dit, « O Yahyâ, parce que J'aime entendre ta voix » (Qushayri 1990, p.278).

S'Il répond pleinement et totalement à notre



désir, nous cesserons de nous tourner vers Lui et de L'invoquer. Il sait comment nous attirer à Lui, « Avec l'image de Son amour et la voix de cet Appel » (cité par T.S. Eliot, 'Little Gidding', 1.238). A travers nos prières, Il nous appelle à Lui, qu'elles soient exhaussées ou non. En nous en remettant à Sa volonté, nous permettons à nos prières de rapporter le parfum de Son amour.

### *Au seuil de la porte*

En priant avec le cœur, nous nous tenons au seuil des deux mondes, attendant Son aide. Lui qui est notre essence intime, est toujours présent, éternellement attentionné, à l'écoute, attendant que nous

*Sâlih al-Murri a dit, « Quiconque persiste à frapper à la porte est sur le point de la voir s'ouvrir. »*

*Râbi'a le questionna alors : « Pendant combien de temps continueras-tu à dire cela ? Quand est-ce que la porte a été fermée de sorte qu'on ait besoin de demander qu'elle s'ouvre ? »*

*(Cité par Qushayri 1990, p. 282)*



L'intensité de notre désir nous transporte au-delà de l'égo. L'amour entend notre appel et ouvre cette porte qui

L'amour, le plus grand pouvoir de l'univers, fait plus que guérir les cœurs. L'amour est le véhicule de Sa grâce, la cause de Sa miséricorde. L'amour apporte à la fois la compréhension et la proximité, à la fois la sagesse et le réconfort.

La prière est une ablution du cœur, car elle nous entraîne dans le torrent de l'amour qui coule au cœur de la création, le torrent de « Il les aime et ils L'aiment » (Coran 5 :59).

Quand nous prions avec l'intensité d'un réel désir, pour nous-mêmes ou pour les autres, nous attirons Son amour, nous sommes immergés dans l'amour. Mais lorsque nous prions pour nous-mêmes, nous ne devons pas prier pour des choses

*“« S'Il répond pleinement et totalement à notre désir, nous cesserons de nous tourner vers Lui ”*

venions à Lui. Nous pensons qu'Il est séparé parce que nous nous tenons de l'autre côté de la porte, emprisonnés dans le monde de la dualité. Mais, lorsque nous prions avec sentiment, avec intensité, alors la porte s'ouvre. En réalité, la porte n'est pas fermée ; c'est l'égo qui dresse son voile au travers du seuil :

n'est jamais fermée. Nous sommes entendus par notre propre cœur, et notre désir est comblé par l'amour. L'amour est attiré par le désir comme l'a écrit de façon si poignante Rûmi :

*Il n'y a pas que l'assoiffé qui cherche l'eau,*

*l'eau aussi cherche l'assoiffé.*  
*(Cité par Schimmel 1975, p. 165)*

matérielles, mais plutôt pour le travail du cœur, pour la compréhension, la compassion ou pour nous rapprocher du Bien-aimé. Nous ne prions pas pour notre égo et ses besoins parce que la prière du cœur appartient à la dimension la plus élevée du Soi. La prière nous fait retourner de la dualité à l'unité, mais prier pour l'égo





emprisonne dans la dualité et la séparation.

Le chercheur sincère n'est pas intéressé par les résultats extérieurs, le succès ou l'échec, car il sait que la vie est une étape au cours de laquelle nous avons à apprendre de nos interactions avec les événements et les gens. La prière peut nous aider à découvrir la véritable signification d'une situation extérieure et nous aider à la vivre quel qu'en soit la difficulté, jusqu'à ce que son but profond soit révélé. Autrement, pour cité T.S. Eliot, « nous avons l'expérience mais non le sens » ('The Dry Salvages', 1.93). La prière nous connectant à notre soi profond, peut contenir des difficultés

Mais cette qualité de prière requière abandon et patience. Nous devons accepter que nous ne



saurons et ne comprendrons que selon Sa volonté, et non selon notre désir apparent. Nous avons besoin de patience pour attendre que le sens véritable se dévoile, jusqu'à ce que

## L'écoute

Apprendre à demander avec humilité, patience et pauvreté, c'est aussi apprendre à écouter. A travers le cœur, nous attendons Sa réponse, Ses mots, même si nous n'avons rien demandé. L'écoute est une forme de prière dans laquelle tout notre être est réceptif. La prière est une communion avec Dieu ; Nous partageons avec Lui nos désirs, et nous apprenons aussi à être attentif à ses paroles, à Son désir pour nous. Rûmi a insisté sur l'importance de l'écoute en ces termes :

*Fais de tout ce qui est en toi, de chaque atome de ton être, une oreille, et ainsi tu entendras à chaque moment, ce que la Source te murmure à toi et juste pour toi, sans*

---

“« *Ecouter à travers le cœur c'est s'unir au Bien-aimé* ”

---

dans la sphère même de notre propre dévotion, du point de vue plus large de l'âme. En Lui présentant nos problèmes, notre ignorance, nous savons que nous sommes entendus quelque part. Nous savons qu'une connexion s'est établie avec ce qui est au-delà du temps et de l'espace, au-delà des opposés conflictuels qui nous causent tant de peines et de confusions.

nous soyons autorisés à savoir le sens profond d'une situation et ses moyens de résolution. Et nous devons faire confiance à ce qui a été donné et ce qui sera donné. Cette qualité d'abandon est un aspect de la pauvreté spirituelle par laquelle nous reconnaissons que nous sommes entre Ses mains, et que Lui seul peut guérir nos maux et nous satisfaire.

*besoin de mes paroles ni de celles d'autres personnes. Tu es - et nous sommes tous - les Bien-aimés du Bien-aimé et, ainsi à chaque moment, et à chaque événement de ta vie le Bien-Aimé te murmure exactement ce que tu as besoin d'entendre et de connaître. Qui peut expliquer ce miracle ? Il est, tout simplement. Ecoutes et tu le découvriras à chaque instant qui passe. Ecoutes et ta vie entière deviendra une conversation en pensée et en acte entre toi et Lui, directement, sans mots, maintenant et pour toujours.*



*C'est pour savourer cette conversation que toi et moi avons été créés.*

*(Harvey 1996, p. 99)*

Ecouter à travers le cœur c'est s'unir au Bien-aimé. Nous développons l'oreille du cœur, l'écoute intime de l'âme. Ses mots ont une fréquence plus haute que ceux des discours ordinaires ; ils sont plus subtils et sont facilement ignorés. Ecouter requiert à la fois attention et discernement, car nous devons faire la différence entre la voix de l'égo et celle du Bien-aimé. Il y a cependant une nette différence : les mots de l'égo et de l'esprit appartiennent à la dualité ; les mots du cœur portent l'emprunte

avec le maître, dans laquelle toute l'attention du disciple est requise pour saisir les subtilités de ce qui est dit et de ce qui n'est pas dit. L'enseignement spirituel essaie de véhiculer quelque chose qui est juste au seuil de la conscience, à l'endroit où les deux mondes se rencontre. Nous devons écouter sans préjugés ni idées préconçues, au risque de devenir comme Moïse qui ne put rester avec Khidr. Nous devons écouter dans un état d'abandon et d'ignorance.

Très souvent nous n'entendons que ce que nous voulons entendre, restant ainsi empêtrés

ce qui est souvent bien différent de ce que nous voulons entendre.

De la même manière que la prière appartient à la relation du cœur avec Dieu, la relation avec le maître est un lien d'amour qui porte toute la communication entre lui et le disciple. Sans ce lien, le cœur n'est pas ouvert et il ne peut y avoir de communication réelle ni de communion. Le disciple s'appuie sur ce lien d'amour avec le maître, l'écoutant à partir de cet espace d'amour. Par ce processus, le disciple apprend à écouter le cœur à partir du cœur.

Le maître est celui qui a reçu la capacité

---

*“« Le maître est celui qui a reçu la capacité d'exprimer ce qui vient de la source »”*

---

de l'unité. Dans le cœur, il n'y a pas d'arguments, ni toi ni moi, il y a juste un déploiement de l'unité. Le cœur embrasse toute la difficulté, tandis que l'égo prend partie.

Sur la voie spirituelle nous sommes entraînés à écouter ce qui vient de la source cachée de notre être. De même que nous sommes entraînés à voir au-delà des apparences, on apprend aussi à capter le langage du cœur. Une partie de l'enseignement réside dans la relation

dans l'égo et dans les habitudes du passé. Mais, il y a une attitude de réceptivité qui appartient à l'âme, qui exclut les distorsions et interprétations de l'égo, nous permettant d'entendre et de suivre la voie de Khidr. En entrant dans ces contrées de l'âme, nous sommes dans une certaine mesure, protégés contre notre conditionnement et nos complexes. Nous sommes capables d'entendre ce que nous avons besoin d'entendre,

d'exprimer ce qui vient de l'intérieur, de la source. Le maître écoute et parle, et le disciple écoute. Mon maître disait souvent qu'elle n'était présente qu'à moitié car elle devait écouter ailleurs. Un texte initiatique sur la relation entre maître et disciple insiste sur l'importance de l'écoute, à la fois par le maître et par le disciple :

*Mon enfant, c'est ton devoir de comprendre ; c'est mon travail de réussir à exprimer les mots qui jaillissent de la source qui coule en moi.*



*(Traduit par Peter Kingsley 'Knowing beyond Knowing, the heart of Hermetic tradition')*

Le maître et le disciple doivent écouter et saisir ce qui est dit. Le maître écoute intérieurement ; le disciple écoute le

toujours fait partie de la formation du disciple.

Le texte Initiatique décrit le travail d'écoute et la fusion du disciple dans le maître :

*Mon enfant, celui qui écoute doit percevoir la même chose que celui qui parle, qui*

ensemble l'intérieur et l'extérieur – il est dit qu'à la fin de chaque souffle l'âme retourne à sa propre sphère d'existence. Respirer avec son maître spirituel est une union intérieure et extérieure, un "partage

---

*“« Bien souvent Sa réponse à nos prières est si profonde et si subtile que nous ne la remarquons pas ”*

---

maître et, par un processus d'union intérieure, se connecte au monde intime qui est la source des paroles du maître. Mais ce processus requiert quelque chose de plus qu'une écoute ordinaire ; il requiert une attention soutenue dans laquelle l'esprit et le cœur travaillent ensemble, où les corps supérieurs et inférieurs fonctionnent à l'unisson. Les Soufis appellent cela « planter la tête dans le cœur. » La présence physique du maître aide à cela en permettant au disciple de réunir ensemble les deux mondes dans une attention consciente. L'esprit du maître a déjà été martelé dans le cœur. Sa conscience est centrée dans le cœur, et du cœur, il vit dans les deux mondes. La présence du maître exprime une qualité de conscience qui se reflète dans le disciple. Être en présence du maître (satsang en Sanskrit) a

*partage sa conscience ; il doit respirer avec lui, partager le même esprit ; son ouïe doit être plus aiguisée que la voix de celui qui parle.*

*A présent sois totalement présent, donne moi toute ton attention ; avec toute la subtilité que tu peux rassembler. Car l'enseignement de la divinité pour être compris nécessite une concentration divine de la conscience. C'est comme une rivière torrentielle qui se précipite si violemment des hauteurs, qu'avec sa rapidité et sa vitesse elle emporte l'attention non seulement de celui qui écoute, mais aussi de celui qui parle.*

*(Ibid.)*

La notion d'harmonie entre celui qui parle et celui qui écoute est merveilleusement exprimée dans ce texte avec l'idée qu' « il doit respirer avec lui. » La respiration est centrale dans plusieurs pratiques spirituelles, incluant le Dhikr. La respiration lie

d'esprit" qui facilite une "concentration divine de la conscience."

La tâche simple mais difficile de réunir les deux mondes en une même conscience est réalisée en harmonisant l'oreille intérieure et extérieure. En écoutant



avec l'esprit et le cœur, nous apprenons à capter les inspirations divines, d'abord venant du maître, et plus tard, directement de la source intérieure. Ecouter le maître est le premier pas vers l'écoute des allusions divines.



*On apprend d'abord à saisir les allusions du maître, et plus tard, lorsque l'on est bien unifié, l'Allusion Divine plus rapide que l'éclair. Le maître insinuera d'abord ; si l'Allusion n'est pas comprise, alors il ordonne. Un ordre est facile à comprendre, mais le maître entraîne plutôt le*

### **Être attentif à Ses désirs**

Ecouter, attendre Sa parole nous éloigne de nos propres désirs et nous rend attentifs à Ses désirs. A travers nos

nous. Bien souvent Sa réponse à nos prières est si profonde et si subtile que nous ne la remarquons pas – elle n'est pas saisie par la conscience. Mais lorsque nous devenons

*“« Ecouter Sa parole nous éloigne de nos propres désirs et nous rend attentifs à Ses désirs ”*

*disciple à capter l'Allusion divine... Pour y parvenir, on doit être profondément unifié, si unifié que l'on recherche même un endroit où se tenir, car il ne semble pas y en avoir. (Bhai Sahib cité par Tweedie 1986, P. 148)*

La relation avec le maître et la respiration avec lui nous aide à nous tenir suspendu, sans conditionnement ni concepts, et à être réceptif à la manière de *Khidr*, la voix non conditionnée du Bien-aimé. Capter l'allusion divine signifie aussi vivre dans le monde. Joignant son intérieur et son extérieur, le mystique attend et écoute, guidé par Sa voix la plus intime :

*Nous obéissons aux ordres. Nous vivons des vies guidées. Et c'est le sens de 'vivre le moment éternel'. Nous ne pensons pas à hier ; nous ne pensons pas à demain ; nous écoutons notre intérieur et agissons en fonction. (Tweedie 1986, p. 145)*

désirs, nous L'appelons et attendons à la porte du cœur, à l'affut de Sa réponse. Mais graduellement et de manière imperceptible, cette écoute intérieure devient plus importante que nos propres désirs. Nous posons de moins en moins de questions



pendant que s'accroît notre attention envers Lui. Une fois qu'Il commence à nous nourrir de Ses réponses, le désir de l'âme pour Sa compagnie s'élève et n'est plus cet enfant affamé qui pleure dans les ténèbres de l'abandon.

Nous nous tournons vers Lui et Il Se tourne vers

conscients de Sa grâce, la communion intérieure de l'âme avec son créateur est ramenée à la conscience. Quelques fois Sa réponse est un sentiment, une conscience plus grande, une intuition. Il peut ouvrir pleinement notre cœur ou toucher celui de quelqu'un d'autre. Sa réponse peut nous parvenir dans le monde extérieur, une

coïncidence qui capte notre attention, un changement de situation, un remède qui nous est donné.

Parfois, Il communique directement avec des mots. Nous pouvons entendre Ses mots comme un silence, une faible voix, ou une pensée soudaine. En méditation, lorsque



l'esprit devient calme, nous pouvons entendre Ses paroles d'aide et de guidance. Il peut nous parler en songe, lorsque Ses mots portent une énergie dont nous savons qu'elle n'appartient pas à notre psyché. Parfois, nous ouvrons un livre que nous connaissons et les mots que nous lisons sont un message de notre Bien-aimé. D'une multitude de manière, Il nous parle, répond à nos prières, Se révèle "aux horizons et en eux-mêmes."

Quand Il nous parle et nous inspire, nous savons que nous lui appartenons, et nous commençons à nous sentir alors en sécurité dans cette appartenance. Sa réponse porte l'intimité de cette relation. Même en temps de sécheresse, lorsqu'Il ne nous parle pas, nous nous souvenons de l'emprunte de Sa réponse. Ses actions portent l'émerveillement d'un miracle, et Ses mots, la qualité de la conscience divine. Quand Il nous répond, nous savons qu'Il nous connaît, non pas seulement en tant que partie de la grande humanité, mais comme un individu avec ses propres désirs. Son unité infinie nous est manifestée dans notre solitude.

Nous Lui adressons notre prière et Il nous répond. Sachant que nos prières sont entendues,

---

“« *Nous sommes créés pour Le servir* »

nous ressentons l'émerveillement de savoir que la connexion intérieure de notre âme avec Dieu existe, non pas comme une idée abstraite, mais comme une réalité vivante. Savoir que "Dieu est bienveillant à notre égard" est une chose bien différente que d'en faire l'expérience dans son intimité et de façon individuelle. Sa réponse nous fait prendre conscience du lien de l'âme avec son Bien-aimé. Nous faisons l'expérience de l'éternel alors qu'il devient une partie du temps et de l'espace, de la connexion verticale de l'âme qui rencontre le plan horizontal de ce monde. Alors, nous ne croyons plus en Dieu, nous savons.

Dès lors que nous savons qu'Il existe, qu'Il se préoccupe de nous, qu'il est attentionné, nous sommes impatient de Le servir. Le fait de savoir qu'il se préoccupe de Son serviteur, réveille le désir de celui-ci de Le servir. Ce désir de servir notre maître est imprimé dans l'âme, depuis le

jour du pacte primordial où Dieu s'adressa à l'humanité non encore créée en ces termes : « Ne suis-je pas votre Seigneur ? » et que l'humanité répondit : « Oui, nous le témoignons » (Coran 7 :171). Lorsque nous prenons conscience de ce pacte, il apporte l'émerveillement et l'expérience affective du sacré qui appartient à l'âme. Instinctivement nous nous prosternons devant Lui et en sommes conscients. Nous honorons la fonction de l'âme consistant à témoigner qu'Il est le Seigneur, assumant ainsi notre rôle de serviteur. La satisfaction que procure cette relation primaire qui consiste à tenir consciemment ce rôle de serviteur, est profonde et durable. Notre vie s'oriente ainsi sur la relation entre l'âme et son Créateur.

Être attentif à Ses désirs, satisfait les véritables désirs du serviteur. Nous sommes créés pour Le servir ; c'est notre nature la plus profonde. Lorsque le serviteur réalise son rôle de serviteur et commence à vivre cet attribut, un émerveillement, une beauté et une profondeur de sens inonde la vie. En Écoutant Ses désirs et en tentant de les satisfaire, nous harmonisons notre être entier avec le dessein le plus profond



de l'âme. Ainsi, nous pouvons entendre le chant de l'âme dans notre vie quotidienne. Le désir du serviteur de servir son maître est aussi profond que le désir de l'amant de se réunir avec sa Bien-aimé. Certains Soufis diraient même qu'il est plus agréable de Le servir :

*Un millier de fois*

*plus doux que l'Union*

*j'ai trouvé cette séparation*

*que Tu as désiré.*

*Dans l'Union*

*je suis serviteur de moi-même,*

*dans la séparation*

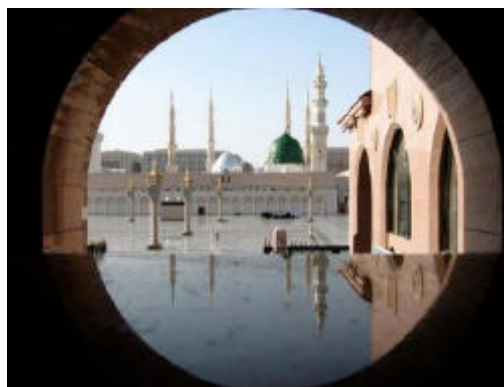
*l'esclave de mon Maître ;  
et je ferais mieux*

*de m'occuper de l'Ami  
quelque soit la situation*

*plutôt que de moi-même.  
(‘Irâqi 1982, p. 116).*

Être attentif au Bien-aimé nous détourne de nous-mêmes pour retourner vers Lui. Notre attention est maintenue par l'appel inaudible de Sa présence et par notre désir de Le servir. Reconnaître puis vivre notre rôle de serviteur ouvre grand la porte du cœur – l'ego dépose les armes lorsque nous acceptons ce dessein plus profond. Le serviteur se tourne vers son maître et Il nous regarde disant: « Il y a

parmi mes serviteurs ceux qui m'aiment et que j'aime, qui languissent pour Moi et pour qui je soupire, qui se tournent vers Moi et vers qui je me tourne... » (al-Ghazzâli cité par Schimmel 1975, p. 139).



### ***Le reflet et la source font un***

Nos désirs, nos prières et nos supplications proviennent de notre désespoir d'être séparé. Nous avons besoin de Sa miséricorde, de Sa grâce, de Sa sagesse et de Sa force. Nous désirons ramener dans notre vie, Ses qualités, Ses noms et attributs. Sa réponse est de nous permettre de connaître ces qualités en nous-mêmes, de trouver dans notre cœur Sa sagesse et Son pardon. La plus grande illusion, l'illusion de la dualité qui nous fait penser que nous sommes séparés de Lui, commence à fondre à mesure que nous goûtons et vivons ces qualités. Alors, nous sommes envahis par le paradoxe que ces qualités divines sont à la

fois autres et partie de nous-mêmes. Elles appartiennent au soi et non à l'ego. Quand l'ego s'identifie avec ces qualités, alors nous souffrons d'exagération, de sentiment de grandeur et de suffisance. Mais

lorsque l'ego se prosterne devant Lui, lorsque nous devenons "moins que la poussière à Ses pieds," alors le serviteur peut refléter les

qualités de notre Maître. Et dans son cœur, le serviteur réalise que le reflet et la source font un.

A mesure que la prière du cœur s'approfondit, nous passons de la dualité à l'unité, restant ainsi dans notre rôle de serviteur qui reconnaît Sa divine distinction. Pour la raison, c'est un paradoxe déroutant et pour le cœur une simple vérité. Nous L'avons appelé et Il nous a répondu ; même dans Son silence Il nous a répondu. Il est notre appel. Notre confusion était due au fait que nous ne l'avions pas reconnu. En nous en remettant à Sa volonté dans nos prières, nous reconnaissons Son omnipotence et réalisons que parce que nous faisons partie de Lui, Il



satisfait Ses propres désirs au bon moment, et de la meilleure manière. La simplicité de cette révélation est accablante.

Il désire que nous L'appelions de sorte qu'Il réalise Son propre désir. Plus l'appel est intense, et plein de ressenti, plus grand est Son désir. Nous portons Sa conscience dans ce monde de dualité. Quand nous utilisons cette conscience divine pour les seuls objectifs de l'ego, nous restons dans l'ego, murés dans la séparation. Mais lorsqu'elle est utilisée pour Son dessein, de sorte qu'Il entende le désir du cœur et d'autres désirs de Ses serviteurs, Il révèle l'unité inhérente à cette conscience. Il révèle le secret caché dans la création, caché dans nos propres cœurs.

'Irâqi montre comment toute chose à l'intérieur de l'amant appartient au Bien-aimé :

*La recherche et le désir de l'amant n'est rien d'autre qu'un signe de l'aspiration du Bien-aimé. Certes, tous ses attributs – la honte, le désir, la joie, le goût et le rire - tout ce qui "lui appartient", appartient en réalité au Bien-aimé. L'amant n'en est qu'un dépositaire de confiance ; il ne peut même pas être appelé partenaire, car le partenariat dans les attributs supposerait deux essences séparées. Mais dans l'œil contemplatif de l'amant, il n'existe en réalité qu'une seule Essence.*

*Une centaine de choses  
un million ou plus,  
si tu regardes leur réalité  
ne font qu'un.*

*Ainsi tous les attributs n'appartiennent qu'au Bien-aimé, l'amant n'ayant aucun attribut essentiel. Comment la non-existence peut-elle*

*posséder les attributs de l'existence ?*

*('Irâqi 1982, p. 118-119).*

La prière du cœur étale cette vérité, le secret des secrets, aux pieds du Bien-aimé. Nous sommes parvenus à connaître Son unité, mais dans cette expérience il n'y a pas de connaissant – nous ne sommes pas présent. Nous Lui redonnons ce qu'Il nous a donné, la vérité de Sa présence, la simple réalité de Son unité. Dans cette réalité nous sommes inexistantes. Le cercle fermé de l'amour révèle son vide essentiel.

*Titre original "The Prayer of the Heart", traduit de l'anglais du magazine SUFI n°34*



# L'instant est un trésor

Poème

Dr. Javad Nurbakhsh

*Ô porteur de vin, verse-nous une grande coupe car l'instant est un trésor,  
dans la main de l'espace-temps, l'instant est un trésor.*

*Le tourbillon du firmament n'épargne personne,  
passe et laisse les affaires et les soucis du monde, car l'instant est un trésor.*

*Remplis la coupe de vin, parce que dans les soucis de la voie  
l'amoureux ne devient pas inquiet, car l'instant est un trésor.*

*Dans la cour de l'amour la raison ne souffle pas,  
laisse derrière-toi le souvenir de la parole et des  
discours, car l'instant est un trésor.*

*Aujourd'hui c'est le jour de la jouissance, de  
l'ivresse et des amoureux,  
laisse demain et n'en demandes pas la trace, car  
l'instant est un trésor.*



*Les espiègles de Dieu de notre banquet ne se  
préoccupent pas du lendemain  
car ils savent que dans l'apparent comme dans le caché, l'instant est un trésor.*

*Chaque instant qui passe en compagnie du vin et du Bien-aimé  
Entend-le de Nurbakhsh : c'est le même instant qui est un trésor.*

*Extrait du Divan du maître Dr. Javad Nurbakhsh. - Traduit du persan.*





## Glossaire

Ci-après la définition de quelques termes fréquemment employés dans les textes soufis.

- ✚ **Zèkr** : rappel ou souvenir de dieu (concept similaire au mantra indien)
- ✚ **Khanéqah** : maison de soufi
- ✚ **Nafs** : égo, moi.
- ✚ **Sama** : séance de méditation, écoute du coeur
- ✚ **Derviche**: aspirant sur la voie Soufie
- ✚ **Javanmardi**: chevalerie
- ✚ **Hal**: état spirituel
- ✚ **Maqam**: station spirituelle
- ✚ **Mohassébé** : examen de conscience
- ✚ **Fekr**: réflexion

## A propos de la Lettre Soufie...

La Lettre Soufie est une compilation d'articles récents publiés sur le site web [www.journalsoufi.com](http://www.journalsoufi.com) et distribuée électroniquement. La plupart des articles sont des traductions d'articles écrits en anglais et en persans dans le magazine Sufi (<http://www.nimatullahi.org/MAG.HTM>)

## Appel à participation!

Nous avons toujours besoin de traducteurs de l'anglais (ou du persan) vers le français pour des textes extraits de la revue en langue anglaise SUFI ou bien de la version en langue persane. Si vous voulez participer aux traductions et faites partie de la confrérie Nématollahi, veuillez contacter le webmaster du site [journalsoufi.com](http://journalsoufi.com) ([admin@journalsoufi.com](mailto:admin@journalsoufi.com))

## A propos des Auteurs...

**Dr. Javad Nurbakhsh** est l'actuel maître de l'ordre Nématollahi des soufis (ordre fondé au XIVème siècle par Shah Nématollah Vali). Né le 10 décembre 1926 à Kerman en Iran, lauréat de la faculté de médecine de Paris, praticien et chef du département de psychiatrie à l'université de Téhéran jusqu'en 1978, il est l'auteur d'une centaine d'ouvrages historiques et biographiques, de traités et de recueils abordant tous les aspects de l'enseignement soufi, et d'un dictionnaire encyclopédique sur le soufisme. Dr. Nurbakhsh a été initié dans la voie Soufie Nématollahi à l'âge de seize ans. A vingt ans, il fut nommé cheikh (directeur spirituel) par son maître Munès 'Ali Shah, puis devint lui-même maître de la confrérie Nématollahi à la mort de son maître. Il était alors âgé de 26 ans.



## Adresses des Maisons de Soufis

Adresse des Maisons de Soufis de la confrérie Nématollahi en pays Francophones  
(liste complète sur site <http://www.journalsoufi.com>):

### Afrique

63 Boulevard Latrille  
BP 1224 Abidjan,  
CIDEX 1 Côte d'Ivoire  
Tel :225-22410510

Quartier Beaurivage  
BP 1599 Porto-Novo  
Bénin  
Tel :229-21-4706

Azimmo Secteur 16  
Villa 12  
Ouaga 2000  
17 B.P. 1790 Ouagadougou 17  
Burkina Faso

Villa D89  
Pres Residence Hotel Wawa  
Magnambougou Fassou-Kanu  
BP 2916 Bamako  
Republic of Mali

Liberté VI extension,  
croisement rues GY 113 et GY 94  
Villa N°1  
BP 5871 Dakar Fann  
Senegal  
Tél /Fax: (221) 33 867 38 69  
e-mail: [kntdakar@yahoo.fr](mailto:kntdakar@yahoo.fr)

### Canada

1596 Ouest avenue des Pins  
Montreal H3G 1B4  
Quebec, Canada  
Tel:(514) 989-1411

1784 Lawrence Avenue West  
North York, Toronto, Ontario  
Canada M6L 1E2  
Tel :(416) 242-9397

1735 Mathers Avenue  
West Vancouver, B.C.  
Canada V7V 2G6  
Tel:(604) 913-1174

### France

50 Rue du Quatrième Zouaves  
Rosny-sous-Bois 93110  
Paris, France  
Tel :33- (0)1-48-55-28-09

116, avenue Charles de Gaulle  
69160 Tassin-La-Demi-Lune  
Lyon, France  
Tel :33-(0)4-78-34-20-16

