



# La Lettre Soufie

Numéro 43 - Printemps 2010

Publication trimestrielle de la confrérie Soufie Nématollahi

## La Sincérité

Discours

Dr. Javad Nurbakhsh

**N**otre propos de ce soir concerne la sincérité car le capital de la voie n'est rien d'autre que la sincérité.

*« Tu te montres tel que tu es, et ce que tu montres doit être la même chose que ce que tu es intérieurement. »*

Il faut se poser cette question : Pourquoi les grands soufis insistent à ce point là sur la sincérité ? La réponse est qu'en réalité le soufisme n'est rien d'autre que la sincérité.

On peut distinguer trois niveaux dans la sincérité :

- 1 – la sincérité avec soi même
- 2 – la sincérité avec le maître
- 3 – la sincérité avec les créatures

### 1 – La sincérité avec soi même.

Si l'on définit le soufisme comme le moyen pour arriver à l'unité, la sincérité avec soi même consiste alors à unifier son extérieur avec son intérieur pour obtenir avant tout l'unité en soi même.

Sans l'unification de l'être apparent et de l'être caché, il ne peut y avoir d'unification de la personnalité, cette absence d'harmonie entre l'apparent et le caché est la cause de l'anxiété et de la dépression.

Si tu ne parviens pas avec la sincérité à établir en toi même l'unité du physique et du psychique, tu n'auras pas une bonne santé psychologique.

La sincérité avec soi même libère de l'anxiété causée par l'absence d'harmonie dans la personnalité et cela est la base de la santé psychologique pour chaque individu.

### 2 – La sincérité avec le maître.

A ce stade de la sincérité ou se sont unifiés le psychique et le physique, le soufi va aussi s'unifier avec le maître grâce à l'attraction de l'amour (*eshq*) et de l'amour-bonté (*mohabat*). Dans la voie ceci est appelé « l'annihilation dans le maître. »

#### Contenu

La Sincérité.....	1
Dhikr.....	3
L'épouse de l'ame charnelle.....	14





Pour utiliser un terme de la psychologie moderne, nous dirons que la sincérité avec le maître est une sorte d'identification avec lui que nous qualifierons de transcendantale.

Dans cet état le « moi » du soufi est annihilé en Lui (le maître), et il s'oublie. Un exemple de cette union est Roumi dont le « moi » a été annihilé en Shams Tabrizi.

Cette sincérité sauve le soufi de l'anxiété causée par le sentiment de la non existence et de la mort ou de l'anxiété causée par l'existence elle-même (problèmes existentiels). Ainsi il pourra dire comme Rumi :

*J'étais mort et je suis ressuscité, j'étais tristesse et je suis devenu joie,  
Le royaume de l'amour est venu et je suis devenu la bonne fortune éternelle.*

La plupart des maîtres soufis considèrent que l'annihilation dans le maître équivaut à l'annihilation en Dieu.

### 3 - La sincérité avec les créatures.

A cette étape-là qui résulte de la sincérité avec le maître et qui est l'étape ultime de la sincérité avec lui, il se crée entre le soufi et les créatures une unification que l'on appelle l'annihilation en Dieu. Celle-ci est proprement l'identification de la « partie » avec le « Tout ».

Dans cet état, le soufi perd son « moi » et s'annihile dans le « Tout ». L'exemple de cette unification est donné par Jonayd qui dit :

*Oh mon Dieu amène moi en enfer et mets tous les hommes au paradis.*

Ou Hallâj qui dit :

*Oh Dieu pardonne à tous les hommes et fais tout ce que tu veux avec moi.*

Ce stade de la sincérité conduit le soufi à la subsistance éternelle parce que le « Tout » est permanent et éternel.

*La goutte a pleuré en disant nous sommes tous séparés de la mer,  
la mer lui a souri en disant nous sommes Tout.*

Discours traduit du magazine Soufi persan n°11





# Dhikr

L'expérience du souvenir de Dieu.

Sara Sviri

*Je dors mais mon cœur est éveillé  
- Cantique des cantiques*

*Le cœur se soigne par le souvenir permanent de Dieu  
- Al Hakim At Tirmidhi*

**L**e *Dhikr* ou souvenir de Dieu est à la fois une pratique et un état mystique. En tant que état mystique il comporte un paradoxe : bien que signifiant « souvenir ou rappel », le *dhikr* mène vers une expérience finale faite d'oubli, l'oubli de tout sauf de Dieu. Dans un état de totale absorption dans l'invocation du nom de Dieu, tout disparaît dans le champ de notre perception, imagination ou compréhension. Le mystique est absorbé dans un néant qui englobe tout.

Le *dhikr* est expérimenté à divers niveaux. L'aspect le plus apparent est la répétition d'un nom divin, un mantra. Cette répétition est une pratique mécanique qui peut se faire à voix haute et qui consiste à prononcer le nom sacré ou une formule sacrée avec la langue (*dhikr al-lisan*) mais la répétition peut également se faire en silence à travers une concentration intérieure sur le nom sans aucune prononciation. Toutefois ceci n'est que le l'étape préliminaire du *dhikr*.

La répétition mécanique du nom de Dieu imprime un sillon sur le cœur qui est le véhicule mystique de la conscience. Ce sillon s'oppose aux autres sillons que la pensée mécanique crée dans l'esprit. Ainsi la pratique permanente du *dhikr* aide le pratiquant, l'adepte, à ralentir le processus de

la pensée circulaire et à concentrer son attention sur un seul point.

Le cœur est envisagé comme un véhicule concentrique de la conscience. Il est composé de plusieurs couches qui se recouvrent. Chaque couche est plus profonde et plus fine que celle qui la recouvre. Lorsque le *dhikr* est pratiqué continuellement, il pénètre les couches les plus profondes du cœur et ces couches tout comme des bourgeons vont éclore et se déployer. A travers cette pratique un processus se met en place dans lequel le cœur connaît l'expansion ou la contraction et est poli comme un miroir afin de devenir le lieu en l'homme où les secrets mystiques sont expérimentés.

Comme l'a dit Rûmi :

*« Les soufis polissent leurs poitrines avec l'invocation et la méditation afin que le miroir du cœur puisse refléter des images vierges (du Monde Invisible) » ( Rûmi I 3154, cité par Chittick 1983, p.160)*

Les soufis nomment cette pratique intérieure du *dhikr* " le souvenir du cœur" (*dhikr al qalb*). En raison de sa profondeur, la conscience mentale est souvent exclue du *dhikr* intérieur et le pratiquant ne s'en aperçoit que lorsque ce *dhikr* refait surface au niveau extérieur. Par exemple un adepte peut se réveiller de son sommeil ou d'une





anesthésie et se trouver en train de répéter le *dhikr*. La capacité du *dhikr* à pénétrer des niveaux aussi profonds de la personnalité du pratiquant est illustré dans cette histoire dont il existe plusieurs versions.

Sahl [Ibn' Abdallah at-Tustari] s'adressa une fois à un de ses disciples en lui disant : " Essaie de prononcer sans cesse durant toute une journée *Allah ! Allah ! Allah !* Et fais la même chose le lendemain, le surlendemain et tous les jours suivants jusqu'à ce que cela devienne une habitude. Le maître demanda au disciple de prononcer la formule pendant la nuit aussi jusqu'à ce qu'elle lui soit familière au point où il la répète dans son sommeil. Puis Sahl lui dit un jour " Ne répète plus le nom consciemment mais laisse toutes tes facultés être absorbés dans Son souvenir. Le disciple fit ce que Sahl lui demanda jusqu'à ce qu'il soit absorbé par le souvenir de Dieu. Un jour un bout de bois lui fracassa le crâne. Les gouttes de sang qui s'écoulèrent de sa tête tracèrent sur le sol les

Cette idée se retrouve dans un verset coranique qui parle de la relation primordiale entre l'homme et Dieu : « Et quand ton seigneur tira une descendance des reins des fils d'Adam et les fit témoigner sur eux-mêmes : « Ne suis-je pas votre Seigneur ? » Ils répondirent « Mais si, nous en témoignons » (7 :172)

La vision dont il est question dans ce verset est universelle et intemporelle. Elle est connue dans la tradition soufie comme le " jour du Pacte" (*yawm al-mithaq*). Dans cet engagement une relation est établie entre Dieu et l'humanité une relation bâtie sur une fondation bi-polaire : l'acceptation de la Seigneurie de Dieu (*Rububiyya*) et la servitude (*ubudiyya*) de l'humanité d'un côté et de l'autre l'expérience de la proximité de Dieu . La connaissance mystique soufie est basée sur la mémoire qui est ravivée dans le cœur à travers la contemplation du message véhiculé dans ce verset.

Al- Junayd, le maître du IX° siècle de l'école

*«Le but et l'intention du mystique (al-arif) sont de retourner à l'état dans lequel il se trouvait avant d'être créé»*

lettres de la formule " *Allah ! Allah ! Allah !* " Schimmel 1975, p.169)

Outre le fait qu'il consiste en l'articulation d'une formule (ou d'un texte sacré), le *dhikr* désigne la formule ou le texte sacré pris en tant que tel ; en particulier un texte sacré qui doit être écouté attentivement et gravé dans la mémoire. C'est dans ce sens que les soufis pensent que le premier *dhikr* est l'adresse que fit Dieu à l'humanité lorsqu'il demanda : "Ne Suis-Je pas votre Seigneur ?" (*alastu bi-rabbikum*) ce à quoi les âmes pré-existentielles répondirent "Oui" (*bala*).

C'est ce moment intemporel d'avant la création, où les âmes de tous les hommes se trouvaient englobées au sein de la Totalité de l'Être sans différences, ni frontières qui constitue le fondement de la tradition soufie.

soufie de Baghdâd --- probablement le premier cercle (*halqa*) de mystiques appelés soufis a écrit :

« Dans ce verset, Dieu dit qu'Il leur a parlé à une époque où ils n'existaient pas, du moins ils n'existaient qu'en Dieu Lui-même. Cette existence n'est pas celle dont on parle habituellement concernant les créatures de Dieu il s'agit d'une existence connue de Dieu seul...Puisque les hommes sont en Lui Il les voit lorsqu'ils sont non-existants et inconscients de leur future existence en ce monde. Cette existence est intemporelle. (Cité dans A. Abdel-Kader.1976, p.76)

Pour le mystique tout ce qui se déroule dans la vie porte l'empreinte de ce moment. Le but de la vie est simplement de retourner à l'aube de l'existence, de revenir à la Source de







l'Être, de retourner à *la maison*. Le but et l'intention du mystique (al-arif) sont de retourner à l'état dans lequel il se trouvait avant d'être créé. Al- Junayd exprime cette situation dans le passage classique suivant :

« Quelle est l'unité de mystiques ? Elle consiste en ce que le serviteur soit comme un corps inanimé en face de Dieu... dans un état d'annihilation (fana) du moi ( nafs) et des désirs personnels ..., qu'il soit dépourvue de toute perception sensorielle et de tout mouvement corporel afin que La Vérité ( Al-Haqq) puisse accomplir ce qu'elle a prévu pour lui c'est-à-dire qu'à la fin, il retourne à son commencement et qu'il soit ce qu'il était avant d'être... l'unité signifie sortir du confinement du temporel pour entrer dans la grandeur et l'étendue de l'éternité » (sarmadiyya) ( cité dans as- sarraj 1960, p49, trad.S.Sviri)



Le *dhikr* primordial prononcé à ce moment intemporel est resté imprimé dans le cœur de chaque homme et femme et, par la pratique du *dhikr*, ce souvenir est ravivé continuellement. Ruwaym Abu Muhammad un soufi du IX<sup>e</sup> siècle qui appartenait au cercle de Al Junayd résume la question dans le passage suivant :

« Les hommes ont entendu leur premier *dhikr* lorsque Dieu s'est adressé à eux disant, « Ne suis-je pas votre Seigneur ? » Ce *dhikr* était caché dans leurs cœurs tout comme leur témoignage [de la seigneurie Divine] était caché dans leurs intellects. Ainsi lorsqu'ils entendent la prononciation du *dhikr*, les choses cachées dans leurs cœurs apparaissent et ils sont ravis tout comme les choses cachées dans leurs intellects apparaissent quand Dieu les informa de [sa seigneurie] et ils y crurent. » (Arberry 1935, pp. 166-7)

Ainsi la voie, ou plutôt l'âme éveillée à travers le souvenir, exige du chercheur qu'il prenne l'engagement ferme de prononcer à nouveau sans équivoque le "Oui" avec lequel il a témoigné de la Seigneurie de Dieu le Jour du Pacte.

Dans la pratique du *dhikr*, les chercheurs reçoivent un outil de travail à l'aide duquel les couches ou strates du cœur s'ouvrent et un nouvel état de conscience est expérimenté. Cet état diffère de la perception linéaire et horizontale du temps de l'espace et de l'ordre logique. Un chercheur moderne qui a effectué une retraite spirituelle de quarante jours ou quarantaine (*khalwa*) parle de l'effet de la répétition du *Dhikr* qu'elle effectue comme étant une partie intégrante de son expérience.

*J'ai effectué un grand nombre de dhikrs, mais qu'est ce qu'un grand nombre ? Mon approche habituelle de la vie est intellectuelle et cognitive, alors que le dhikr agit sur un plan complètement intuitif. Ici nous avons affaire à des dimensions dans lesquelles "la raison est une limite" et où il s'agit justement de la quitter. (Özsel 1996 p.19)*

Le *Dhikr* et la méditation (*mûraqaba*) sont deux pratiques liées qui produisent une expérience intemporelle dénué de tout changement ou variation (*talwîn*), bigarrure qui sont les effets du temps. Rûmi nous parle de cette expérience dans les vers suivants :

*A l'époque lorsque en compagnie de ce groupe d'élus  
Je commençai à méditer, à sortir de moi-même  
L'âme se débarrassa du temps qui transforme le jeune en vieux  
Tout changement vient du temps :  
Celui qui perd toute notion du temps n'est plus concerné par le changement  
Oh mon cœur,  
Sois intemporel et libère-toi du changement  
Sois intemporel et libère-toi du « pourquoi » et du « comment »  
Le temporel ne sait rien de ce qui est intemporel  
Car seul l'émerveillement permet d'y accéder.*





(RUMI III ,2072-2076. Cité par Abdulhakim 1933, p.16)

Une expérience répétée de l'intemporel et de l'infini à travers le *dhikr* développe la réalisation intrinsèque à toute à toute expérience mystique, qu'il existe plusieurs niveaux ou sphères d'existence que la raison ordinaire peut reconnaître. Une telle conscience explique pourquoi dans la littérature de nombreuses traditions mystiques l'on trouve une abondance de visions et de descriptions poétiques de l'ascension de l'âme à travers les sphères célestes ou sa descente dans les profondeurs terrestres. Ces visions et ces images reflètent l'émerveillement et la douleur avec lesquels les mystiques ont expérimenté le voyage intemporel à travers les divers plans de l'existence.

L'archétype de l'expérience de l'ascension qui se trouve au fondement de la tradition soufie est le « voyage céleste ou nocturne » du Prophète Mohammed dont parle le coran (chapitre17 verset 1). Ce voyage connu sous le nom de *Mi'raj* ou ascension du prophète. De nombreuses histoires d'ascension ont également été rapportées par les soufis. L'un des premiers recueils parmi les plus connus sur ce sujet de l'ascension qui va au-delà de l'entendement ordinaire du temps et de l'espace est attribué à Abu Yazid al-Bistâmi dans « le livre des lumières étincelantes » une compilation du 10<sup>e</sup> siècle. Le compilateur Abu Nasr Narraj consacre plusieurs chapitres au commentaire de al-Junayd sur les déroutants propos et descriptions de voyages intemporels dans des espaces infinis. Le passage suivant tiré d'une source classique soufie décrit ce type de voyage : « La première fois que j'ai atteint son Unité (*wahdaniyyatihi*) je devins un oiseau dont le corps était fait d'Unité (*ahadiyya*) et les ailes de Permanence

(*daymumiyya*). Puis je continuai à voler dans le ciel du questionnement (*Kayfiyya*) pendant dix ans jusqu'à atteindre un ciel cent mille fois plus épais que le précédent. Et je continuai à voler jusqu'au lieu de l'Eternité (*azaliyya*) et là je vis l'Arbre de l'Unité (*shajarat al-ahadiyya*)...Et je regardai et réalisai que tout cela était déception (*khud'a*) (sarraj 1960,p.464, trad S.Sviri)

La fin de l'expérience extraordinaire décrite ci-dessus est inattendue. Selon Junayd, cette tournure ironique qui enlève toute grandeur à l'expérience signifie que malgré les hauteurs atteintes par Abu Yazid, le but ultime du mystique est de dépasser tout intérêt pour toute reconnaissance consciente de l'expérience car « être attentif et s'occuper à l'observation de l'existence et du Royaume ne sont que déception lorsque le mystique expérimente les réalités (*haqa'iq*) de la Singularité et l'Unité de Dieu (ibib.,p.466)

Ou en d'autres mots « les hommes qui ont atteint le but ultime savent que prêter attention à toute autre chose sauf Dieu conduit à la déception » (ibid., p.467).

Une telle attitude qui tend à relativiser les expériences mystiques en occultant leur caractère sacré est propre à la tradition soufie. Le but poursuivi est de diriger directement le chercheur vers une expérience du *dhikr* si intériorisée qu'elle ne laisse aucune trace apparente. Lorsque le *dhikr* est correctement pratiqué, il pénètre une à une les nombreux plis intérieurs du cœur ce qui explique les nombreux degrés de *dhikr* dont parle la littérature soufie. Le recoin le plus caché du cœur s'appelle *sirr* ou secret et fait allusion à la nature introvertie, intériorisée des véritables expériences mystiques : ces expériences sont tenues secrètes même pour





la raison consciente; c'est le lieu des communications entre l'âme et Dieu, le lieu exclusif où rien d'autre ne peut accéder. Ce *dhikr* au multiple facettes porte la marque de la relation mystique, verticale et sans intermédiaire qui lie l'âme à Dieu.

Toutefois, il faut souligner que le *dhikr* est prononcé à voix haute dans plusieurs cercles soufis. L'assemblée des soufis (*halqa*) écoute (*sama*) un récitant (*qawwal*) lire des écrits évocateurs ou un musicien jouer des mélodies. L'impact de cette écoute suscite parfois des émotions si intenses qu'elles peuvent provoquer des mouvements involontaires du corps qui se met à bouger et à participer à l'expérience intérieure. Une autre pratique consiste en l'invocation des noms divins qui sont dites en chœur par le groupe. Les syllabes de ces invocations sont prononcées suivant certains rythmes respiratoires et cela produit une grande émotion et des vibrations physiques qui entraîne des mouvements frénétiques et extatiques allant jusqu'à la perte de connaissance. Les recueils classiques comme « le livre des lumières scintillantes » rapporte des cas de décès dus à l'impact du *Sama* et du *Dhikr*, particulièrement sur des novices (*muhtadi'un, muridun*).

En voici un exemple :

*Un certain jeune homme suivait al-Junayd constamment. Chaque fois qu'il entendait un dhikr, il s'écriait et pleurait. Un jour al-Junayd lui dit : « Si tu te comportes ainsi une fois de plus, tu ne seras plus autorisé à me suivre » A compter de ce jour chaque fois que al-Junayd tenait un propos ésotérique, le visage du jeune homme se crispait mais il se retenait au point où tout son corps se retrouvait couvert de transpiration. Un jour, il poussa un cri et s'écroula sans vie » (ibid., p.358).*

Rumi qui maîtrisa, structura et enseigna l'art de la danse extatique voit le ravissement comme la réponse du mystique face au bonheur absolu qui se trouve dans la

proximité du Bien aimé. Dans son *Dîwan*, il s'exclame extatiquement :

*C'est un jour de joie  
Soyons tous amis  
Donnons nous la main et allons vers le Bien-Aimé.  
Maintenant que nous sommes tous abasourdi en Lui  
et que nous avons tous la même couleur  
Avançons ensemble en dansant vers le bazar  
Aujourd'hui toutes les beautés dansent  
Fermions nos boutiques et soyons oisifs  
Aujourd'hui les esprits sont revêtus de robes  
d'honneur  
Allons vers les mystères comme des invités de Dieu.  
(Rûmi 1647, Cité in Chittick 1983, p.327)*

Toutefois un groupe de mystiques musulmans du 9<sup>ème</sup> et 10<sup>ème</sup> siècle originaire de Nishapur une des plus grandes cités du Khorasan institua aux débuts du soufisme une intériorisation plus rigoureuse des expériences mystiques en général et du *dhikr* en particulier. Ces mystiques furent connus sous le nom de Malâmatiyya ou Ahl al-malâma ce qui signifie « ceux qui suivent la voie du blâme ». Les malâmatis étaient convaincus que le moi inférieur ou *nafs* veut s'approprier chaque expérience humaine et revendiquer la propriété de toute réalisation de l'homme y compris les états spirituels. Lorsque une telle situation arrive et selon eux cela arrive tout le temps, une relation directe avec Dieu est bloquée. Dans le but d'éliminer le contrôle du *nafs* sur leurs personnes ils s'engagent dans la voie du blâme (*malâma*) pour attirer le blâme permanent sur leurs « moi ». C'est pourquoi on les appela malamâtis. Les malamâtis essayèrent d'éliminer toute exposition aux honneurs qui conduisent à la suffisance (*ujb*) et à la prétention (*iddi'a*). Ils choisirent pour cela de dissimuler leurs réalisations spirituelles mais aussi le fait qu'ils suivent une voie qui mène à des états mystiques. Ils veillaient à cette dissimulation dans deux domaines : le public et le privé.

Ainsi contrairement à de nombreux autres groupes soufis contemporains les mâlâmatis s'abstenaient de porter des vêtements qui





pourraient les distinguer des autres musulmans et ils évitaient les séances publiques de *dhikr* connu sous le nom de Sâma (souvent traduit concert spirituel puisque il inclut des récitations de vers et danse extatiques) qui étaient pratiqués avec délectation dans les autres cercles soufis. En cela ils posèrent les fondations de deux règles qui furent mis en œuvre dans la voie Naqshbandi : premièrement , « solitude dans la foule » (*khalwat dar anjuman*) et deuxièmement *dhikr* silencieux ou caché (*dhikr khafi*). Les malâmatis essayèrent de pratiquer le *dhikr* de façon à ce qu'il soit caché non seulement aux yeux du public mais aussi à leurs propres yeux intérieurs.

Les propos et les principes des maîtres malamâti furent affectueusement recueilli par

*inattentif au dhikr alors la langue prend le dessus et c'est le dhikr de l'habitude.*

*Chacun de ces niveaux à une faiblesse. La faiblesse du dhikr de l'esprit est d'être remarquée par le secret. Le défaut du dhikr du cœur est que le moi inférieur puisse le remarquer et l'admirer ou qu'il puisse obtenir par son canal la récompense d'un rang spirituel. (As sulami 1945, p.104)*

Dans ce court passage d'une grande densité l'auteur cite les niveaux de *dhikr* les plus intériorisés. Pour paraphraser cette citation j'ai cru bon de regarder la pratique en commençant par son aspect le plus mécanique, le plus extérieur et le plus habituel. Ainsi dans cette pratique prescrite par les malamatis on commence par prononcer le nom sacré ALLAH . Ce niveau est pratiqué aussi bien de manière audible que par une répétition intérieure silencieuse de la forme extérieure du nom tel que conçu

*«Les malâmatis essayèrent de pratiquer le dhikr de façon à ce qu'il soit caché non seulement aux yeux du public mais aussi à leurs propres yeux intérieurs»*

un enseignant de Nishapur, Abû Abd Rahman as-Sulami (décédé au milieu du 11<sup>ème</sup> siècle). Par son grand père maternel, Sulami descendait directement des premiers malamatis. Son court traité en Arabe intitulé "Épître de la Malamatiyya" (*Risalat al – Malamatiyya*) fut écrit sous la dictée des premiers maîtres malamatis. Le passage ci-dessous est un extrait éloquent. Il porte sur les replis des cœurs qui sont éveillés, activés et perfectionnés épurés à travers la pratique du *dhikr* et met l'accent sur la dimension quasi inaccessible d'un *dhikr* pleinement intériorisé.

*Un de leurs principes affirme qu'il y a quatre niveaux de souvenir de Dieu : le dhikr de la langue, le dhikr du cœur le dhikr du 'secret' (sirr) et le dhikr de l'esprit (ruh). Lorsque le dhikr de l'esprit retentit, le cœur et le 'secret' sont silencieux. C'est le dhikr de la contemplation (mushahada). Lorsque le dhikr du secret retentit, le cœur et l'esprit sont silencieux : c'est le dhikr de la douleur (hayba). Lorsque le dhikr du cœur retentit la langue est silencieuse : c'est le dhikr de la Grâce Divine. Lorsque le cœur est*

par la pensée. Ceci est l'aspect mécanique ou habituelle du *dhikr*. Puis vient une étape où le cœur prend le dessus. A ce stade la conscience des syllabes et des formes peut s'effacer pour laisser place à une expérience de béatitude : bonheur absolu. Ce niveau de *dhikr* plus profond et rempli de béatitude est une émanation de la Grâce Divine. Plus profond encore et au-delà des limites de la conscience ordinaire se trouve le stade où le *dhikr* prend place dans le « secret », le *sirr* le plus intime, le cœur des cœurs ; c'est une expérience de crainte sacré qui émane de la Majesté Divine (Tremendum). Après le niveau du secret, on atteint un niveau plus profond qui est celui de l'esprit; selon le Coran l'esprit (*ruh*) appartient à Dieu seul. En effet il est écrit : « l'esprit est de l'ordre de mon Seigneur » (17 :85). Ordre ici est la traduction du mot arabe « *amr* » qui signifie aussi "affaire"; l'esprit dont parle le verset est entre les mains de Dieu. Il se situe plus loin encore que le *Sirr*; sa relation avec Dieu







est le mystère le plus profond qui n'a jamais été révélé même aux prophètes ou aux anges; toutefois il semble être accessible dans un certain sens aux pratiquants sincères du *dhikr*. Cela nous explique-t-on est le *dhikr* de la contemplation (*mushahada*). A ce niveau il semble que l'esprit à travers lequel l'on se souvient – cette partie de l'être humain faite de l'esprit Divin - contemple Dieu dans un silence totalement cognitif. Il est également probable que en utilisant le mot *mushahada* qui a la même racine que *shahidna* « nous attestons » (allusion au Coran 7/12) Les maîtres malamatis souhaitaient faire référence au Pacte primordial dont la réalisation ramène l'homme à 'l'état où il était avant d'être'.

Les maîtres malamatis disent également que toutes ces étapes du *dhikr* ont leurs faiblesses et sont donc imparfaites. En d'autres mots il est presque impossible de les atteindre avec perfection. Le défaut commun à chacun de ces niveaux est plus dans la perception ou l'étalage extérieure du *dhikr*. Il est très difficile d'atteindre le silence de toutes nos perceptions intérieures ou extérieures. Malgré cela, le but ultime de la pratique est indiqué ou au moins il y est fait allusion dans cette description structurale du *dhikr* par les malamatis .

*Dhikr* (en persan *yad kard*) est l'un des onze principes mis en place au 13<sup>ème</sup> et 14<sup>ème</sup> siècle par les maîtres Naqshbandi d'Asie centrale et qui distingue la voie Naqshbandi de la plupart des autres confréries. Kwaja Ubaidallah Ahrar, un vénérable maître du 15<sup>ème</sup> siècle originaire de Samarkand a dit :

*La véritable signification du Dhikr se trouve dans l'attention à Dieu (Shushud 1983, p.26).*

Le nom d'Abd al Khaliq al Ghujduwani est étroitement lié aux huit premiers principes institués par les maîtres Naqshbandi de même qu'à l'enseignement du *dhikr* . Al Ghujduwani originaire d'un village éponyme près de Bukhara était l'un des quatre successeurs de Yusuf al Hamadhani un maître du 12<sup>ème</sup> siècle. C'est à ce dernier que remonte la lignée (*silsila*) des maîtres d'Asie centrale nommés *Kwajagan*, les précurseurs de la voie Naqshbandi. Al Khujduwani enseigna à ses disciples le *dhikr* silencieux, le *dhikr* caché du cœur (*dhikr khafi*). Dans les manuels décrivant la voie Naqshbandi, il est dit qu'à travers sa « spiritualité » (*ruhaniyyatiji*), Abd al Khaliq transmet son enseignement à



Baha ad-Din Naqshband (qui donna son nom a la voie) malgré le nombre d'années qui les sépare. En effet, Al Gujduwani mourut en 1220 alors que Baha ad-Din naquit en 1318. Bien tous les deux

soient séparés par cinq générations de maîtres, le lien ou rattachement spirituel représente un aspect légitime de la lignée Naqshbandi suivant lequel la relation de Maître–disciple n'est pas lié au fait d'appartenir à la même époque. Un maître décédé peut agir après sa mort physique, à travers sa spiritualité. Abd al-Khaliq lui même reçut l'enseignement du *dhikr* de Khidr le serviteur anonyme de Dieu qui attend « là où les deux mers se rejoignent » (*majma al-bahrayn*) et qui est le maître de ceux qui ne peuvent avoir de maître humain.

Les sources Naqshbandi rapportent comment Abd al-khaliq se heurtait à un verset coranique dont il n'arrivait pas à comprendre le sens : « invoquez votre Seigneur en toute humilité dans le recueillement et avec





discrétion » (Coran 7 : 55) ; sentant alors qu'un grand mystère se trouvait derrière ces mots il ne cessa alors d'en rechercher le sens jusqu'à ce que Khidr lui apparaisse et lui fit invoquer le nom de Dieu alors qu'il était sous l'eau. Si tu recherches la vérité comme celui qui est en train de se noyer recherche de l'air, alors tu la trouveras en une fraction de seconde' immergé dans l'eau Abd al-Khaliq a dû ressentir ce que ressent quelqu'un qui se noie. C'est à ce moment qu'il fut immergé dans le souvenir de Dieu avec une totale soumission sans aune crainte de la mort. Il chercha à transmettre à ses disciples ce qu'il avait expérimenté ce jour là par l'enseignement du *dhikr* silencieux (*adh dhikr al khafi*) comme un principe qui depuis est devenu un trait distinctif de la voie qui vient de lui.

suivant laquelle le *dhikr* était pratiqué dans l'entourage de son maître vivant, Amir Kulal:

Peu avant la mort d'Amir Kulal, il demanda à ses compagnons de suivre Khwaja Baha ad-Din. Lorsque ses élèves et amis protestèrent en disant que Khwaja Baha ad-Din n'avait jamais pratiqué de *dhikr* public Amir leur dit : « dans toutes ses actions, il est guidé par la Vérité Exaltée et non par sa propre volonté »

Khwaja Baha ad-Din a dit

*« Une attention particulière s'éveilla en moi lorsque je me mis à pratiquer le dhikr silencieux. C'était là, le secret que je cherchais »*  
(Shushud 1983, p.38)

Un passage extrait d'un vieux document écrit que j'a trouvé il y a quelques années dans une librairie Arabe à Jérusalem explique la

*«Si tu recherches la vérité comme celui qui est en train de se noyer recherche de l'air, alors tu la trouveras en une fraction de seconde''*

L'image d'un homme ou d'une femme qui pratique le *dhikr* et qui est totalement immergé dans l'eau de l'amour apparaît également dans les instructions de Mme Tweedie sur la méditation silencieuse basée sur l'enseignement de son maître Bhai Sahib.

*Nous devons supposer que nous allons loin en nous mêmes de plus en plus profondément dans notre être le plus intime. Là dans notre être le plus profond, dans le noyau même de nos personnes, nous trouverons un endroit où il n'y a que la paix, le silence et par-dessus tout l'amour...*

*Après avoir trouvé cet endroit nous devons imaginer que nous y sommes assis entourés et plongés dans l'amour de Dieu. Nous sommes dans une paix profonde ...tout notre être s'y trouve, le corps physique et tout le reste, rien n'est ailleurs, pas le moindre bout, pas le moindre cheveu. Tout notre être se trouve dans l'Amour de Dieu...*

*Rien ne restera.*  
(Tweedie 1986, p.821)

En réalité, L'autorité spirituelle avec laquelle Abd al-Khaliq demanda à Bah ad-Din de pratiquer le *dhikr* silencieux fut si forte que ce dernier dut se détourner de la méthode

voie ésotérique par laquelle le *dhikr* silencieux et le nom Naqshband sont liés.

La signification de *Naqsh band* est « conserver l'empreinte » , *naqsh* signifie graver, faire une impression, empreindre ; *band* signifie attacher, lier, sceller.

Son sens ésotérique est « sceller l'empreinte de la Forme de la Perfection sur le cœur du chercheur »

Depuis l'époque du maître Baha ad-Din qui s'appelait Naqshband les adeptes (de la voie des maîtres) avaient l'habitude de pratiquer le *dhikr* silencieusement dans la solitude et de façon audible en groupe. Mais le maître ordonna que les disciples pratiquent le *dhikr* à tout moment en silence. Il fit cela en raison d'un ordre qu'il reçut de la spiritualité du maître Abd al-Khaliq al-Ghujduwani qui était le défunt maître des maîtres de Baha ad-Din lui même dans ce monde du voyage vers Dieu. Abd al-Khaliq et ses compagnons pratiquaient le *dhikr* silencieusement seuls





ou en groupe. De cette façon leur *dhikr* produisit une impression profonde sur les cœurs des disciples et cette impression s'appelait *naqsh*...

*Naqsh* est la forme (l'encre) de ce qui est imprimé sur un tissu ou une matière similaire et *band* est la fixation permanente ou l'empreinte qui reste et ne s'efface pas.

Le texte poursuit en décrivant comment le *naqsh* de l'Essence et des Noms de Dieu fut gravé sur le cœur de chaque homme et femme le jour de la création et explique l'efficacité du *dhikr* silencieux dans la fixation et la protection contre l'effacement de (l'Empreinte Divine).

Il est dit que lorsque Adam et sa progéniture furent créés les Formes de Dieu furent approuvés par le *tawajjuh* de la Céleste et Divine Essence sans "pourquoi" ni "comment". *Tawajjuh* – s'asseoir face à face – est la méthode ésotérique par laquelle l'enseignement mystique est transmis directement de maître à disciple à travers la méditation au lieu de la parole.

Ainsi Adam et sa progéniture vinrent à la vie avec une Forme spéciale qui comporte les noms de l'Observateur Divin et qui sont affirmés par Ses attributs. C'est par l'essence de cette Forme que leur relation avec Dieu se réalise : tout comme Il a des actions, ils ont également des actions ; tout comme Il a des lois ils ont également des lois qu'ils imposent à d'autres. C'est par ce moyen que l'empreinte (*naqsh*) de l'Essence, les Attributs, les Noms, les Actions et les Lois furent impliqués dans la création d'Adam et de sa descendance.

Certains descendants d'Adam en raison de la prédominance de leur moi inférieur sur l'Être parfait en eux ont laissé s'effacer l'empreinte Divine. D'autres descendants ont perfectionné le *naqsh* et c'est ceux là qu'on appelle Naqshbandis (Rakhai 1344, p.6)

Ainsi, le *dhikr* silencieux est le moyen par lequel se perfectionne le *naqsh*, l'empreinte primordiale imprimée sur le matériau doux et réceptif du cœur. Le texte ci-dessus cité implique que dans le cœur de chaque être humain, il y a non seulement le reflet ou l'équivalent des Attributs, Actions et Lois de

Dieu mais aussi l'équivalent de l'Essence Divine dénuée de tout "pourquoi et comment". Ces archétypes équivalents qui ont été imprimés sur le cœur au moment de sa conception se retrouvent dans les motifs des Formes de Dieu. : tout comme Il a

des actions, eux aussi ont des actions; tout comme Il a des lois eux aussi ont des lois qu'ils imposent à d'autres. Plus encore il n'y a pas que les formes – attributs, noms, actions, lois – qui sont imprimés, mais l'Essence aussi.

C'est là une idée audacieuse qui affirme la possibilité d'une union entre l'homme et Dieu : « c'est par l'Essence de ces Formes que la relation de l'homme avec Dieu se réalise ». Cette relation est censée avoir lieu non dans l'au-delà mais dans le cœur d'hommes et de femmes vivants ici-bas. Mais cette union exige qu'ils s'engagent à pratiquer en permanence le *dhikr* comme Khidr l'a enseigné à Abd al-Khaliq al-Ghujduwani et ce dernier à Baha ad-Din. Car durant la vie d'un être humain, ces empreintes divines peuvent s'effacer, se perfectionner ou être scellées pour toujours.







Perfectionner et sceller les images divines par lesquelles les cœurs furent créés s'obtient grâce à la pratique du *dhikr* silencieux.

Cette compréhension de l'efficacité du *dhikr* explique pourquoi les maîtres soufis ont souvent répétés qu'il n'y a rien de plus valable que le souvenir de Dieu dans la vie d'un être humain. Dans la même veine ils ont également affirmé que chaque moment que l'on passe et chaque souffle inspiré ou expiré sans souvenir de Dieu est un moment ou un souffle perdu. Il est demandé aux soufis d'être constamment en état de souvenir de Dieu. D'un point de vue ordinaire, une telle réalisation semble impossible : comment la raison peut se rappeler du souvenir de Dieu au milieu de la multitude de tâches qu'elle doit accomplir ? Comment la raison peut elle fixer son attention sur plus d'une chose à la fois ?

La réponse à cette question se trouve dans le lien qui existe entre le *dhikr* et le souffle. Le souffle est la plus instinctive et ainsi la plus fondamentale manifestation du souvenir de

*«chaque moment que l'on passe sans souvenir de Dieu est un moment perdu.»*

Dieu puisque avec le souffle, le son « Hu ! » -qui se réfère au secret Divin et qui est prononcé à la fin du nom sacré Allah - est expiré. La répétition du nom ou de la formule sacrée est reliée aux séquences du souffle car en effet, le *dhikr* s'accomplit en harmonie avec le cycle continu de l'inspiration et de l'expiration. Baha ad-Din Naqshband disait souvent que « Le fondement de cette voie est le souffle » (*mabniyy hadha at-tariq ala an-nafs*) et Ubaidallah Ahrar réitéra que « la chose la plus importante sur cette voie est de suivre le souffle » (ibid., p.114). Suivre le flux du souffle empêche l'attention intérieure de tomber dans l'étourdissement (*ghafila*) et maintient la présence constante du cœur avec Dieu.

Al Hakim at-Tirmidhi est l'un des premiers mystiques connus dont le nom est rattaché à la fois aux maîtres Naqshbandi par Baha ad-Din et aux malamatis de Nishapur . Contemporain de Baha ad-Din, il eut de nombreuses correspondances avec plusieurs maîtres de Nishapur bien que n'étant pas membre de leur cercle. Il est lié à Baha ad-Din par un lien de même nature que celui qui unissait Baha ad-Din Naqshbandi à Abd al-Khaliq al-Ghujduwani. En clair ils étaient liés par la "spiritualité". Originaire de Tirmidh village situé sur les berges de la rivière Oxus en Transoxanie, ce mystique du 9<sup>ème</sup> siècle vécut cinq siècles avant Naqshband. Cependant Baha ad-Din confirma son lien avec at-Tirmidhi en déclarant

*« la rencontre en face en face (tawajjuh) avec la spiritualité de Muhammad Ibn Ali al-Hakim at-Tirmidhi provoque la monotonie (mahw as sifa) ... pendant les vingt dernières années j'ai suivi les traces de al-Hakim al-Tirmidhi et comme il était monotone je suis à présent monotone . Quiconque a de l'entendement comprend. Celui qui le sait , le sait. »*

Chez les Malamatis tout comme chez les Naqshbandi, at-Tirmidhi apprit aussi que le véritable *dhikr* mystique est le *dhikr* silencieux du cœur. Pour finir voici comment il décrit les étapes du *dhikr* et ses effets sur différents types de pratiquants.

*Le dhikr est la nourriture du savoir mystique. Le savoir mystique est doux et pur et le cœur est son navire et son coffre-fort...dans son essence le dhikr provient du royaume de la Joie Divine et c'est pourquoi lorsqu'il descend sur le cœur il suscite la joie. S'il ne se mélangeait pas avec la joie du moi inférieur, le dhikr aurait été complet et pur mais lorsqu'il se mélange au moi, la Divine Assistance qui vient de Celui qui est invoqué est interrompu et le dhikr échoue dans la joie trouble et obscur du moi.*

*Ceux qui aspirent à la pureté ne trouvent satisfaction que dans le dhikr car leur moi est devenu prisonnier de leur cœur. Leur moi inférieur est assailli par la connaissance mystique et est incapable de s'élancer librement vers la satisfaction de son propre plaisir ...*







*Extérieurement le mélange du moi et du dhikr peut se voir au travers d'un mouvement du corps : celui qui pratique le dhikr peut se mettre à danser, taper dans ses mains, secouer la tête ou se balancer vigoureusement dans un sens puis dans l'autre. Tous ces mouvements involontaires du corps sont dus au mélange de la joie du moi agité avec le dhikr du cœur.*

*Intérieurement le mélange du moi avec le dhikr peut amener le cœur à contempler son propre souvenir. Ceci est également le signe d'un dhikr impur dans lequel est mélangé le moi car alors le rappel n'est pas identique à Celui dont on se rappelle. (Le Rappelé) ;*

*Lorsque le dhikr est accompli par quelqu'un qui a une "assise" et une communion dans les sphères élevés alors le cœur cesse de contempler le dhikr et ses yeux contempleront seulement Celui dont on se rappelle.*

*Lorsque le cœur est absorbé par Celui dont on se rappelle il n'y a plus de place en lui pour la contemplation du rappel.*

*Les cœurs varient en rangs et en étapes : les cœurs des adorateurs ordinaires sont des prisonniers*

*suspendus en l'air. Ils ne peuvent pas s'élancer très haut parce que leurs désirs terrestres les tirent vers le bas.*

*Les cœurs des chercheurs s'élancent puis s'arrêtent en fonction de leur rang. Là où ils s'arrêtent, là est leur rang. Eux aussi sont retenus prisonniers de leurs penchants terrestres et sont alourdis par les désirs.*

*Les cœurs de ceux qui parviennent et sont arrêtés par le Trône. Ceux là aussi sont renvoyés à cause des résidus de désirs qui sont en eux et ils ne peuvent également pas atteindre Le Siège de Dieu dans Son Royaume.*

*Mais les cœurs des purs et des élus le rejoignent là où Il est assis. Il y a ceux qui ont accompli une communion parfaite et un dhikr pur. Il y a ceux dont Moïse, que la paix soit sur lui, parle lorsqu'il dit 'O Dieu es tu près de moi afin que je puisse communier avec toi où es tu éloigné afin que je puisse t'invoquer ? Dieu répondit « Je suis avec ceux qui se souviennent de moi » (ana jalis man dhakarani). (Passages traduits par S. Sviri).*





# L'épouse de l'ame charnelle<sup>1</sup>

Poème

Dr Javad Nurbakhsh

*Chaque instant ou les créatures brisent notre état,  
Donne naissance par réaction à une opportunité de parole.*

*Les gens acquièrent de la crédibilité grâce à la conversation,  
Alors que chez nous, la conversation est signe d'imperfection.*

*Le discours et la parole n'ont pas de sens dans la station de l'amour,  
C'est pour cela que nos jérémiades n'ont pas d'effets.*

*Tout ce que les intellectuels ont dit ou écrit,  
C'est le discours de l'ego<sup>2</sup> cherchant à nous distraire.*

*Au banquet de l'amour la parole s'égare,  
Laisse passer notre opportunité dans le silence.*

*Nous ne renions pas les imaginations des créatures,  
Ils n'arriveront jamais au niveau de notre imagination.*

*Ô Nurbakhsh la lame de la langue tranche dans ton  
Esprit le fil de notre union.*

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

- 1 L'âme charnelle ou 'tab' : c'est le premier des six niveaux du perfectionnement de l'âme humaine dans le soufisme. Ces niveaux sont : tab' ou âme charnelle de notre nature génétique ; 'nafs' ou âme, « moi » relatif, l'égo serait ce qu'il conviendrait le mieux ; 'qalb' ou cœur ; 'ruh' ou esprit ; 'ser' ou conscience secrète ; 'ser-e ser' ou secret de la conscience secrète. Pour plus d'informations sur les différents niveaux de perfectionnement de l'âme humaine, voir « le traité de psychologie du soufisme » du même auteur.
- 2 On utilise la terminologie 'nafs' en persan, il possède une signification très ample en persan, comme par exemple : l'âme, le « moi » relatif, etc. le terme « égo » est celui qui aurait la signification la plus proche et il se peut qu'il puisse se confondre avec le terme « moi ». Pour plus d'information, voir le livre « le traité de psychologie du soufisme » du même auteur.





## *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 des soufis, lieu où se réunissent les derviches.
- **Nafs** : égo, moi.
- **Sama** : séance de méditation, écoute du cœur
- **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://www.journalsoufi.com) ([admin@journalsoufi.com](mailto:admin@journalsoufi.com))

## *A propos des Auteurs...*

**Dr. Javad Nurbakhsh**, né le 10 décembre 1926 à Kerman en Iran et décédé le 10 Octobre 2008, a été maître de l'ordre Nématollahi des soufis (ordre fondé au XIVème siècle par Shah Nématollah Vali). 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, puit devint lui même maître de la confrérie Nématollahi à la mort de son maître. Il était alors âgé de 26 ans. Il est succédé par son fils, Dr. Ali Reza Nurbakhsh.

**Sara Sviri** a étudié et enseigné l'Arabe et les Etudes Islamiques en Israël. Elle s'est ensuite installée à Londres et Oxford où elle a enseigné le Judaïsme Médiéval, et en particulier l'histoire et la littérature des Juifs en terre d'Islam. Ses travaux sur le soufisme, publiés dans de nombreuses compilations et journaux, portent sur la formation et les caractéristiques des premières écoles mystiques de l'islam, avec un intérêt particulier pour le mouvement Malâmâti de Nishapour et les travaux de al-Hakîm al-Tirmidhî et Ibn Arabi. Elle a présenté ses divers travaux en Europe, en Israël, et aux Etats-Unis. Son livre, "The Taste of Hidden Things: Images on the Sufi Path" a été publié en 1997 par le Golden Sufi Center en Californie. Sara vit actuellement à Jérusalem et enseigne à l'Université Hébreu de Jérusalem.







## **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>):

### **Côte d'Ivoire**

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

### **Bénin**

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

### **Burkina Faso**

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

### **Mali**

Villa D89  
Pres Residence Hotel Wawa  
Magnambougou Fasso-Kanu  
BP 2916 Bamako, Mali

### **Sénégal**

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  
e-mail: [kntparis@yahoo.fr](mailto:kntparis@yahoo.fr)

116, avenue Charles de Gaulle  
69160 Tassin-La-Demi-Lune  
Lyon, France  
Tel :33-(0)4-78-34-20-16  
e-mail: [knlyon@journalsoufi.com](mailto:knlyon@journalsoufi.com)

