

LES MÉTHODES INITIATIQUES

Au programme

- L'invocation (*dhikr*)
- Les modalités de l'invocation
- L'oraison quotidienne (*wird*)
- Poésie et musique spirituelles (*samâ'*)
- La retraite (*khalwa*)

L'invocation (*dhikr*)

« *Les cœurs ne s'apaisent-ils pas à l'invocation de Dieu ?* »

Coran 13 : 28

« *Je suis l'Intime de celui qui M'invoque.* »

Hadîth qudsî

« *Celui qui invoque son Seigneur et celui qui ne le fait pas sont comparables l'un à un vivant, l'autre à un mort.* »

Le prophète Muhammad

Outre les rites communs aux autres musulmans, tels que la prière ou le jeûne, les soufis pratiquent le *dhikr*. Ce terme signifie à la fois le rappel ou le *souvenir de Dieu* et l'*invocation de Dieu*.

Seul le *dhikr* en effet permet de lutter contre l'amnésie qui atteint l'homme, oublieux de ses origines divines, oublieux encore des leçons répétées que lui donne l'histoire de l'humanité. Le Coran ne cesse de mettre en garde contre cette amnésie : « Invoque ton Seigneur lorsque tu auras oublié » (18 : 24) ; « Souvenez-vous de Moi, et Je Me souviendrai de vous » (2 : 152), etc. Dans la sourate *La Lune*, une question revient sur un rythme lancinant : « Oui, Nous avons facilité la compréhension du Coran en vue du Rappel. Mais y a-t-il seulement quelqu'un pour s'en souvenir ? »

À noter

Le terme arabe désignant l'être humain (*insân*) viendrait de la racine *nisyân*, qui signifie « l'oubli ».

Selon l'islam, les âmes humaines ont scellé un « Pacte » (*mîthâq*) avec Dieu dans la « prééternité », avant qu'elles ne soient incarnées ici-bas. Par ce pacte, comparable à l'Alliance biblique, elles L'ont reconnu comme leur Seigneur (*cf.* Coran 7 : 172).

La « chute » du Paradis a eu pour corollaire la déchéance de l'homme : « Nous avons créé l'homme dans la plus harmonieuse des formes, puis Nous l'avons ramené au plus bas des degrés » (Coran 95 : 4-5). Mais, comme l'indique le verset suivant, tous les moyens sont donnés ici-bas à l'être humain pour se régénérer : « ... À l'exception de ceux qui croient et pratiquent les œuvres pies : ils auront une rétribution illimitée » (Coran 95 : 6).

À noter

Le soufi cultive ainsi le *dhikr*, pour restaurer, actualiser, l'état d'Homme accompli, primordial (*al-insân al-kâmil*), qui était le sien avant l'incarnation.

Si la plupart des humains sont véritablement « distraits » de cette réalité par les occupations mondaines, certains ont la

nostalgie du monde spirituel, de cet état d'indifférenciation avec Dieu, qui fait que, à travers l'autre, nous recherchons l'Un. C'est là tout le thème, cher à Rûmî, de la « plainte du roseau », c'est-à-dire de l'âme humaine, plainte incarnée par le souffle du *ney*.

Les sources scripturaires de l'islam (Coran, *hadîth qudsî*, paroles du Prophète) sont très prolixes sur les vertus du *dhikr*, et le Coran lui-même est appelé *dhikr* (Coran 15 : 9). En effet, comme le soulignent les soufis, seul le *dhikr* est prescrit à tout moment, alors que les rites tels que la prière ou le jeûne ont des temps déterminés. Ainsi le Coran demande aux hommes d'invoquer Dieu « debout, assis ou couchés » (3 : 190-191), c'est-à-dire en toute situation.

À noter

Toute pensée ou acte du quotidien, effectué dans un état de « présence », est *dhikr* ; même les pensées ou les actes qui paraissent à première vue négatifs sont des guides, car ils agissent comme un aiguillon sur la conscience. En islam, il y a adhésion totale entre l'esprit et la matière, entre la spiritualité et la chair. Le Prophète recevait la révélation coranique dans le giron de son épouse Aïcha.

La pratique du *dhikr* est donc supérieure à toute autre forme d'adoration : « L'invocation de Dieu est ce qu'il y a de plus grand ! » (Coran 29 : 45). C'est cette pratique qui introduit dans l'intimité divine :

« Quand l'homme s'est rendu familier avec le dhikr, il se sépare de tout autre chose. Or, à la mort, il est séparé de tout ce qui n'est pas Dieu. Dans la tombe, il ne lui reste ni épouse, ni biens, ni enfant, ni ami. Seul lui reste le dhikr. »

Ghazâlî, *Ihyâ'* (Revivification des Sciences religieuses)

Les modalités de l'invocation

Pour favoriser l'efficacité du *dhikr*, la personne doit être en état de pureté rituelle, invoquer de nuit ou dans un endroit sombre (le Prophète, dit-on, pratiquait l'invocation entre l'aube et le lever du soleil). Le lieu peut être parfumé. Gardant les yeux fermés ou mi-clos, orienté vers La Mecque (*qibla*), le pratiquant est assis en tailleur, les bras posés sur les cuisses ; dans le soufisme tardif, il lui sera parfois demandé de se représenter son cheikh mentalement.

Lâ ilaha illa Llâh

La formule de départ et d'arrivée du *dhikr*, dit-on, est *Lâ ilaha illa Llâh* : « il n'y a de divinité que Dieu ». Vécue sur le plan initiatique, elle signifie qu'« il n'est de réalité que Dieu le Réel ». *Lâ ilaha illa Llâh* est une épée de lumière, qui tranche dans le vif de l'ego.

Elle comporte d'abord la négation de tout ce qui n'est pas Dieu (*lâ ilâha* : « pas de divinité »), puis l'affirmation absolue de Dieu (*illâ Llâh* : « si ce n'est Dieu »).

Le souffle

Le pratiquant doit accentuer le contraste entre la négation initiale et l'affirmation résolutive, en renforçant l'attaque phonétique au début de chaque membre de phrase : *Lâ ilâha... Illâ Llâh*. Dans certains cas, on prononce *Lâ ilâha* en se déplaçant intérieurement du nombril vers l'épaule droite, puis *illâ Llâh* en descendant vers le cœur, centre du « secret » spirituel. Le souffle décrit ainsi un cercle. La tête accompagne ce mouvement ou reste immobile ; elle peut encore se balancer de droite et de gauche.

Les Noms divins

Les soufis invoquent également les Noms divins. Chacun produit un effet sur les créatures qui peuvent, en l'invoquant, s'approprier la qualité de ce Nom. Le cheikh initie ses disciples à l'un ou l'autre Nom, en fonction de leur personnalité, de leur évolution, des circonstances, etc. Le disciple répète alors ce Nom un nombre de fois déterminé, de manière à le « réaliser » intérieurement.

Les Khalwatis, pour leur part, pratiquent l'initiation aux « sept Noms », qui correspondent à autant d'étapes de la Voie, soit *Lâ ilâha illâ Llâh*, *Allâh*, *Huwa*, *al-Haqq* (« le Réel »), *al-Hayy* (« le Vivant »), *al-Qayyûm* (« le Subsistant par Soi ») et *al-Qahhâr* (« le Victorieux »).

Yâ ou A

Les Noms invoqués sont généralement précédés de la particule *Yâ*. Ainsi de l'invocation de *Yâ Latîf* (Ô Doux, Bienveillant), qui a pour but d'éloigner les épreuves. Mais on peut également pratiquer l'attaque vocalique *A* (*A Latîf*, par exemple), car cela est censé supprimer la distance entre la personne et Celui qu'il invoque.

Allâh

Ce Nom est celui de l'Essence divine, ou « Nom de Majesté » ; il synthétise tous les noms, connus ou inconnus.

« *Dis : Allâh ! Et laisse-les à leurs vains discours !* »

Coran 6 : 91

Ce Nom de l'Essence, en effet, résorbe tous les accidents du monde phénoménal.

Il ne peut en principe être invoqué que par la personne immergée dans l'Unité et, dans les milieux soufis, tout individu ou tout groupe n'a pas systématiquement la permission de sa pratique.

Il est parfois invoqué en visualisant intérieurement le graphisme lumineux de ses lettres. Chaque couleur correspond à un état de conscience, à une « station » initiatique ; elle peut aussi s'imposer d'elle-même, sans exercice particulier.

Il est recommandé d'allonger la prononciation du terme *Allâh* jusqu'à épuisement du souffle : lorsque le souffle (*nafas*) se vide hors de la poitrine, c'est en quelque sorte l'âme égotique (*nafs*) qui s'épuise, et lâche prise.

À noter

Une des particularités de ce Nom est que sa signification ne s'altère pas si l'on supprime les lettres qui le constituent, l'une après l'autre :

- *Allâh* : « Dieu » en langue arabe (les chrétiens arabes du Proche-Orient prient également Dieu sous ce nom, ainsi que certains chrétiens d'Extrême-Orient).
- Si l'on ôte la première lettre (le *alif*), on obtient *li-Llâh* : « pour Dieu ».
- Si l'on ôte la deuxième (le premier *lâm*), on obtient *la-Hu* : « pour Lui ».
- Si l'on ôte la troisième (le second *lâm*), il reste *Hu* : « Lui » !

Huwa (« Lui ») ou *Hû* (il est prononcé de façon prolongée, jusqu'à épuisement du souffle, notamment dans le soufisme turc) : les soufis aiment à invoquer Dieu par ce nom elliptique, car la conscience humaine ne peut réellement Le cerner ou Le qualifier. Il s'agit en fait d'un pur souffle, qui part du bas-ventre pour remonter vers la bouche et être libéré à l'air. La lettre arabe *h*, dont la forme circulaire (ه) est une allusion au cœur du mystique, a des fonctions précises dans l'invocation de *Lâ ilâha illâ Llâh* et de *Allâh*.

Le son *Ah*

Les soufis L'invoquent encore sous la forme d'un autre souffle : *Ah*, quintessence du Nom *Allâh* puisqu'il se compose de la première et de la dernière lettres de ce Nom : *Allâh* devient *Ah*.

Ils se fondent en cela sur une parole prophétique : Un compagnon du Prophète intima de se taire à un homme malade qui gémissait en présence de Muhammad. Celui-ci lui dit alors : « Laisse-le, car le gémissement [le son *Ah*] est l'un des Noms divins. »

Les sons – ou souffles – *Ah* et *Hu*, lorsqu'ils sont pratiqués de manière collective, produisent un son rauque et puissant accompagnant chaque inspiration et expiration. Cette pratique a été dénommée « le *dhikr* de la scie », en raison du bruit rythmé qui s'en exhale.

L'invocation comporte le plus souvent trois niveaux d'approfondissement.

L'invocation de la langue (*dhikr al-lisân*)

Cette invocation vocale correspond à la dimension corporelle. Il ne faut pas la négliger, car elle produit une chaleur physiologique de nature à transmuier l'âme (*nafs*) en « esprit », ou « souffle spirituel » (*rûh*). Cette invocation doit être vigoureuse, afin que son effet pénètre tous les membres du corps, « jusqu'aux veines et aux artères ».

Bien qu'elle soit pratiquée dans la plupart des confréries, « l'invocation de la langue » correspond au niveau des débutants et leur sert d' « épée » pour libérer le cœur de l'emprise de l'âme charnelle.

Même s'il ne parvient pas à se concentrer, l'aspirant doit continuer l'invocation.

L'invocation du cœur (*dhikr al-qalb*)

Elle a pour siège le cœur physique, symbole du cœur spirituel. Elle est silencieuse, car elle s'intègre aux battements du cœur et suit la pulsation du sang dans le corps. La personne peut alors éprouver une sorte de libération, une expansion de conscience qui s'accompagne par exemple de visions lumineuses, mais il ne faut pas s'y arrêter.

Si l'attention se relâche au cours du *dhikr* silencieux, il faut revenir à l'invocation de la langue.

L'invocation de la conscience intime (*dhikr al-sirr*)

Elle peut être mise en relation avec *l'ihân*, l'« excellence » qui coiffe la « soumission » (*islâm*) et la « foi » (*îmân*). À ce niveau, toute trace de dualité disparaît, le disciple étant annihilé dans l'Invoqué.

Des variations

Dans le soufisme, nous l'avons vu, l'expérience spirituelle part toujours du monde phénoménal pour s'intérioriser de façon graduelle : c'est encore le cas ici. Le *dhikr* silencieux demande un contrôle étroit de la part du maître initiateur et, bien qu'il soit considéré en théorie comme supérieur, la plupart des ordres s'adonnent au *dhikr* vocal.

Certains groupes pratiquent même le *dhikr* avec une grande intensité sonore. Ainsi des Rifâ'is, qui furent appelés « derviches hurleurs » en raison des sons rauques qu'ils émettent au cours de leur rituel.

Chez certains soufis tels que les Naqshbandis, la progression dans le *dhikr* s'effectue en corrélation avec les centres subtils (*latâ'if*) de l'homme, ce que l'hindouisme nomme les *chakras*. Chacun correspond à une position dans le corps et une couleur particulières.
