

# La pratique du *Zikhr*

## La prière perpétuelle du cœur

extrait de l'ouvrage « La voie de l'I'tlaq » par Charles Antoni, publié aux Editions Charles Antoni

Les exercices respiratoires se trouvent au cœur de l'enseignement soufi. Charles Antoni nous fait connaître l'essence de cette sagesse ancienne à travers son ouvrage, *La voie de l'I'tlaq*.

Lors d'un voyage que je fis en Turquie en 1976, je rencontrai le Soufi Hasan Shushud, considéré comme un Soufi accompli, et qui vivait à Istanbul. Le contact que j'eus avec lui fut d'une extrême simplicité, et de sa personne émanaient une telle humilité et une telle bonté qu'un sentiment de gratitude se soulevait en vous. Il avait alors environ 80 ans, et son physique paraissait très fragile, mais il se dégageait de sa présence une telle dimension que tout à coup la réalité du monde intangible devenait pour vous une évidence.

### Le Zikr

Hasan Shushud, lors de l'initiation, m'enseignait le Zikr-i-daïm, ou prière perpétuelle du cœur; prière sans mot et au-delà de toutes les formes de religion. Cette technique du Zikr s'accompagne d'un processus respiratoire assez difficile mais d'une réelle efficacité, qui a pour but le transfert de l'action du Zikr au corps subtil. L'air que nous respirons apporte la nourriture nécessaire au second corps de l'homme: le corps de l'âme. Par ce processus, celui-ci devient plus perceptif, plus effectif et acquiert une consistance réelle.

Zikr signifie « souvenir de Dieu ». Sa pratique permet de se rappeler Dieu, et ainsi de se rapprocher de lui; elle a pour effet de fortifier l'âme en lui donnant le courage de parcourir le chemin de la Perfection. La répétition du Zikr fortifie la volonté et la concentration et procure à l'âme détente et joie. Elle permet aussi de pénétrer le vrai sens de la prière et, quelle que soit la situation dans laquelle on se trouve, de se remémorer Dieu, même s'il ne s'agit que d'un court instant. Voici quelques paroles des Maîtres de Sagesse concernant la pratique du Zikr.

Khawaja Aladin Ata disait: *Le nombre de fois que vous répétez le Zikr n'est pas très important, ce qui compte c'est que vous le fassiez avec présence et conscience.*

Khawaja Avliya précisait: *Cela consiste à être si profondément occupé à son propre Zikr que l'on peut se promener sur la place du marché sans avoir conscience du moindre bruit. (...)*

Hasan Shushud me disait que, non seulement le Zikr permettait d'acquérir de l'énergie, mais qu'il aidait aussi à prolonger la vie. Gurdjieff, dans la troisième série de ses écrits, *La vie n'est réelle que lorsque je suis*, nous parle de la longévité comme étant le problème humain le plus important. Il écrit: *Un homme doit être capable de vivre aussi longtemps qu'il est nécessaire pour suivre sa mission sur cette terre afin de compléter le corps de son être supérieur et d'atteindre la raison objective.*

### Le Hash dar dam

Dans l'enseignement des Khwajagan (Maîtres de Sagesse), le Zikr est toujours en rapport avec la respiration. Les Maîtres de Sagesse ont toujours connu le secret de la respiration.

**Le Zikr permet de se rappeler de Dieu.**

On peut attribuer, pour une grande part, la longévité des premiers Maîtres au Zikr accompagné du contrôle respiratoire.

La science de la respiration a toujours été considérée en Asie comme un moyen de développement des pouvoirs spéciaux. Les

Yogis indiens l'avaient pratiquée bien avant que les Maîtres n'apparaissent en Asie Centrale, mais il y avait des différences de méthodes importantes. Le Hash dar dam, la « respiration consciente », était considéré par les Maîtres de Sagesse comme la technique essentielle du développement de soi, et ils y voyaient la technique fondamentale utilisée pour alimenter les corps intérieurs de l'homme. Le *Rashahat*, parlant de la signification du Hash dar dam dit: *La respiration permet à l'homme intérieur de se nourrir. Lorsque nous respirons, nous devrions faire porter notre attention sur chaque inspiration-expiration et prendre conscience de notre propre présence. A cette fin, il est nécessaire d'être dans l'état correct, parce que si l'on respire l'air distraitement, il n'ira pas là où il devait aller.* ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.



### PORTRAIT

Comédien à ses débuts, il voyage en Inde, fréquente le Groupe Gurdjieff, les premiers pas d'une quête sans fin qui le conduiront dans l'aventure de la presse et de l'édition avec la revue trimestrielle *L'Originel*, pionnière de la culture alternative dans les années 70, et puis plus tard, les éditions Charles Antoni *L'Originel* destinées aux « chercheurs en quête d'autre chose d'indéfinissable ».