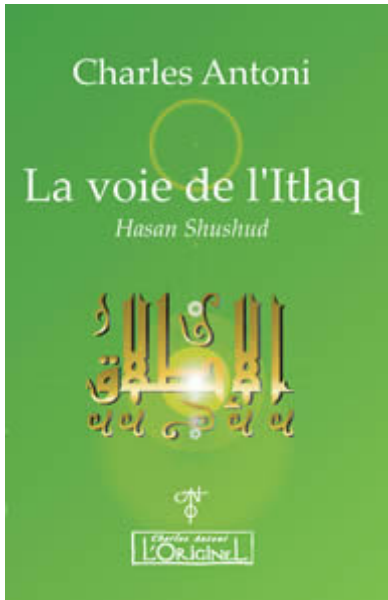


Les Maîtres de sagesse de l'Asie Centrale

## La voie de l'I'tlaq, *Hasan Shushud*

par Charles Antoni, [Commander en ligne](#)



Pour une compréhension approfondie des différents aspects de cette voie : la doctrine et les techniques spirituelles. Le soufisme n'est pas un culte mais une « école ».

**La première partie** est un récit de la vie et des actes de Khwâja Bahauddin Naqshbandi de Boukhara, l'un des grands saints et réformateurs soufis du XVe siècle.

**La deuxième partie** est formée d'un choix d'exercices spirituels. Il est spécifié que la « technique elle-même ne se transmet de toute évidence que par le contact personnel », d'où la nécessité d'une « école ».

**Zikr-i-daïm, ou prière perpétuelle du coeur** : 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.

Charles Antoni

