

# Compte-rendu du stage des Hivernales 2020



*Les Hivernales 2020 ont eu lieu les 18 et 19 janvier au Val de l'Hort à Anduze et nous avons eu le plaisir d'accueillir Driss Benzouine qui nous a proposé d'explorer « Antara », la voie intérieure selon le yoga et le soufisme. Ce thème a suscité un grand intérêt auprès des nombreux participants dont certains sont venus de loin.*

## LA VOIE INTÉRIEURE SELON LE YOGA

L'accent a été mis sur l'éveil du corps pour en découvrir les multiples capacités, à travers diverses pratiques et exercices du tantra yoga, et différencier le corps anatomique identique à chacun, du corps symbolique spécifique à chacun. Ces notions importantes du courant tantrique ont pour but la libération de l'énergie et l'expansion de la conscience. Une fois cette énergie libérée de la matière dense du corps, elle va agir sur toutes les autres couches de l'être, les « *koshas* » et apporter un changement radical. Les pratiques énergétiques du tantra yoga, comme les *kriyas*, sont des processus d'activation du feu intérieur, de purification, de nettoyage qui permettent de raffiner la perception et la sensibilité du corps, de développer les sens subtils, d'ouvrir l'espace de la conscience afin d'accéder à la transcendance. De même, les techniques de méditation active ou « médit'action » permettent d'épuiser et libérer cette part en nous qui a besoin d'agir, pour atteindre un état naturel de tranquillité et de méditation. Ce passage par le corps est fondamental ; il permet de rencontrer notre dimension terrestre, incarnée, vivante et par là même notre dimension céleste, cette présence silencieuse, source de notre nature profonde et essentielle.

## LA VOIE INTÉRIEURE SELON LE SOUFISME

Dans la vision tantrique, la maîtrise du feu intérieur permet ce mouvement de transmutation. Cette vision rejoint celle du soufisme qui est une voie initiatique de transformation de la matière dense en matière subtile, un processus de purification par le corps et le souffle, une alchimie pour transformer le plomb en or, la souffrance en joie.

Le soufisme est une voie initiatique de l'islam mystique ; le terme viendrait du mot arabe « souf » qui signifie « laine » du nom de la bure portée par les ascètes soufis. Ceux-ci ont choisi de se retirer de la société, de se consacrer à la pratique ascétique, à la recherche d'une forme de pauvreté et de simplicité de vie pour se rapprocher du divin.

Le terme soufisme viendrait aussi du mot « safaâ » qui signifie « pureté ». Les soufis seraient ceux qui ont vécu la purification du cœur, qui ont compris que ce qui conditionne notre comportement, c'est notre cœur, le cœur symbolique. Le soufi est celui qui a été purifié, qui a vécu l'érosion du désir, la purification de la psyché grâce à un processus qui permet de passer d'une âme passionnelle, tourmentée, centrée sur elle-même, à une âme pacifiée, ouverte, inspirée, guidée pour le bien de tous, une âme qui ne cherche pas à influencer et ne se sent pas menacée. Le soufi s'en remet au divin avec un regard plus large sans différence entre soi et les autres. Cela rejoint la notion de « *isvara pranidhâna* » dans le yoga.

Le chemin du soufisme est personnel, et comme toute voie initiatique, demande d'être guidé soit par un maître, un « sheikh », un ancien qui a de l'expérience ; soit par un « sahib », un ami spirituel, qui connaît le chemin et ses embûches, qui incarne l'enseignement et peut accompagner un adepte et l'aider à faire son propre chemin. C'est une relation entre un maître et un disciple, un aspirant qui cherche à savoir qui il est, comme l'exprime la sagesse soufie : « Celui qui connaît son âme connaît son Seigneur ». Comme dans la voie du yoga, l'élève suit une *sadhana* à travers des pratiques personnelles ou collectives parmi lesquelles la giration et le « dîkr », la remémoration de « qui suis-je ? », la répétition du nom divin. Le soufisme est une alchimie intérieure qui transforme nos limitations en liberté, nos souffrances en révélations, une voie de l'extase.

La démarche de la voie intérieure « antara » qu'entreprend le yogi ou le soufi pour aller vers l'éveil est l'art de passer d'un état de conscience à un autre en toute lucidité.

Pour le soufi comme pour le yogi la vie n'est pas un problème à résoudre mais un mystère à vivre.

Najia Begny dans Regard n°58