

Robert Hawawini

## Rien ne ressemble plus au soufisme que le taoïsme

**Résumé :** Soufisme et taoïsme sont en apparence différents, comme sont franchement différentes les cultures dans lesquelles ils sont nés. Cependant, ces deux courants spirituels se rejoignent dans leur qualification de la connaissance ésotérique intérieure et l'accession à la non-dualité de la conscience spirituelle. À travers quelques mots de la langue arabe, nous constaterons que les préoccupations spirituelles des hommes se ressemblent à travers les âges et les lieux géographiques où ces préoccupations sont nées. **Mots clés :** soufisme-taoïsme-ésotérisme-spiritualité-qabale-alchimie interne.

**Summary:** Sufism and Taoism are apparently different, as are very different cultures in which they were born. However, these two ways of thought come together in their spiritual qualifications of the inner esoteric knowledge and the attainment of non-duality of spiritual consciousness. Through a few words of Arabic, we find that the spiritual concerns of men are alike throughout the ages and geographic locations where these concerns have arisen. **Keywords:** Sufism-Taoism-esoteric-spirituality-Qabalah-internal alchemy.

### Introduction

Le chemin spirituel peut se comparer à un cercle où tous les rayons convergent vers le centre. Il est l'aboutissement complet de la transformation (*hua*) de la conscience (*shen*), de sa condition duelle, en l'occurrence pour le monde chinois, le *yin-yang*, en non duelle, absolue, l'Unité suprême (*taiyi*). C'est la finalité même de l'alchimie interne (*neidan*). La conscience en cours de transformation est l'Esprit <sup>1</sup> organique (*zangshen*) duel et incarné, et son aboutissement, l'Esprit originel (*yuanshen*) non duel ou unitaire et non incarné.

L'homme naviguant à la périphérie du cercle est extérieur, apparent ; il perçoit le monde à partir de ses représentations mentales, intellectuelles et émotionnelles, conscientes. Ces représentations sont forcément teintées par les valeurs de sa civilisation, sa culture et sa langue. La périphérie du cercle nous ramène donc sur la multiplicité de la réalité du monde, où chacun le comprend avec le prisme sensoriel étroit par lequel il perçoit l'extérieur. Dans ce prisme, se construisent les vérités et les dogmes inamovibles, fondant les jugements vis-à-vis de tout ce qui est différent, formant les égos, organisant l'intolérance et le mépris. Ils aboutissent forcément à la violence et la destruction de tout ce qui n'est pas conforme au soi construit sur l'apparence des formes.

Le centre (*zhong*) du cercle nous ramène sur l'unité. Elle ne peut être perçue à travers le mental apparent

de la pensée (*yi*) qui, puisqu'incluse dans la dualité, ne peut que diviser. Comme la représentation de la multiplicité extérieure du monde dépend de la civilisation et de la culture dans laquelle elle se construit, l'unité est intérieure, commune à tous les hommes. Elle est le véritable sens du mot ésotérique, la science de l'intérieur qui commence par la connaissance de soi. Elle nous apprend que le seul endroit où l'homme peut faire l'expérience de l'unité est son propre corps. En dehors de son corps, quand le regard est dirigé vers le monde extérieur, l'homme peut imaginer, comprendre mentalement le sens de l'unité, mais il ne peut ni la voir ni l'expérimenter directement.

Ainsi, plus elles se rapprochent du centre du cercle, plus les civilisations et les cultures disent la même chose, même si elles l'expriment différemment avec leurs propres représentations du monde spirituel et leur propre langage. Il est ainsi pour deux types de courants spirituels qui ont marqué l'humanité : le courant chinois, taoïste et le courant musulman, soufie. Nous allons essayer de le comprendre à travers quelques mots de la langue arabe qui expriment manifestement les mêmes paradigmes spirituels que le taoïsme.

### Particularités des langues sémitiques

Les langues sémitiques moyennes orientales, l'hébreu et l'arabe, ont ceci de particulier qu'elles ont deux faces.

D'une part, une face extérieure - exotérique - tournée vers l'univers mental duel, relatif donc, et son mode d'expression, le langage. La multiplicité des mots y a un sens commun permettant la communication inter-humaine. D'autre part, une face intérieure - ésotérique - tournée vers l'univers spirituel, son unité et son rapport avec la non-dualité et l'absolu. Dans cette face, non seulement les mots peuvent exprimer la connaissance du dedans, mais les lettres mêmes ont une signification intrinsèque qui traduit cette connaissance. Il s'agit donc aussi bien d'un dedans du corps que d'un dedans des mots. Autrement dit, ce que le corps, le microcosme, est à l'univers le macrocosme, la lettre, le microcosme du mot, est au mot, le macrocosme qui nomme l'univers.

Et encore, dans les langues occidentales, la lettre a une signification consensuelle, pas dans les langues sémitiques. Chaque lettre a une signification intrinsèque qui construit aussi bien l'univers apparent, exotérique, que l'univers intérieur, ésotérique. De plus, à chaque lettre est associée une valeur numérique. L'identité numérique entre des mots permet de comprendre des interrelations qu'une lecture apparente, grammaticale, ne peut pas faire apparaître. Cette science est connue en Occident sous le terme *qabale*.

Enfin, pour simplifier, seules les consonnes sont importantes et écrites, les voyelles sont seulement lues et notées dans l'écriture des mots sous forme de signes, sauf trois d'entre elles : *alef*, *waw* et *ya*.

### Les mots désignant la non dualité ou absolu

Le taoïsme désigne l'Esprit originel non duel par l'expression « vide créateur ». On ne saurait le nommer par la seule expression « vide » (*xu*) qui prête à confusion, entraînant de multiples productions émotionnelles et intellectuelles. Elles ne font finalement qu'exprimer la peur d'une non-existence, c'est-à-dire la peur de la mort, celle de l'ego. Or il ne s'agit pas d'un vide, point, mais d'un vide créateur ; autrement dit d'un vide-plein, d'une absence-présence *simultanée*. Aucun mot ne peut désigner à lui seul deux polarités inverses de

chaque chose. Si cela était vrai, nous aurions un seul terme pour désigner le *yin* et le *yang*. À l'évidence, c'est impossible dans le champ mental.

Dans la langue arabe, ce qui correspond à la non-dualité originelle est le mot *Allah*, Dieu. L'objet de notre article veut montrer que, sur le plan ésotérique, *Allah* traduit exactement l'absence-présence simultanée du vide créateur. On reviendra encore sur le terme vide pour voir son analogie avec la physiologie taoïste. *Allah* est formé de *al*, désignant l'article et *llah* qui signifie non, absence. On voit déjà que *al* est l'inverse de «le» et «la», l'article écrit en langue française. L'article *al* est la présence et *llah*, l'absence. *Allah* condense en un seul mot ce qui est absence-présence *simultanée*. Les soufis reconnaissent parfaitement qu'*Allah* est vacuité, en l'occurrence vacuité créatrice. *Allah* est présent par son absence et absent par sa présence ; Il est le *yuanshen*. Même si Dieu n'existe pas dans la pensée chinoise, nul doute qu'entre taoïstes et soufis, nous sommes là dans une commune compréhension du centre du cercle. Chaque civilisation a seulement désigné cette réalité ultime, différemment.

Quant au mot absolu, il se dit *moṭlaq*<sup>7</sup> (*MoTLAQ*), *mim ta lam kaq*. Il est formé de la lettre *mim* qui symbolise la matière (*madat*) et du mot *talaq* (*TaLaQ*), *ta lam qaf*, divorce. Nul doute qu'intégrer l'absolu, sous entendu notre dimension spirituelle non-duelle, nécessite un divorce total vis-à-vis de notre réalité matérielle. Nous verrons comment concorde avec la voie de l'inconnaissance.

### L'alchimie interne

*Neidan*, l'alchimie interne est composée de *nei*, interne et *dan*, qui désignait, à l'origine, la couleur rouge. À cause de sa couleur, le cinabre (sulfure de mercure) prit le nom de *dan*, de même que les préparations composées avec cet ingrédient destinées à favoriser «l'élixir interne» selon les alchimistes taoïstes. L'élixir interne est le processus de stockage, de concentration et de raffinage des trois trésors (*sanbao*) que sont le *jing*, le *qi* et le *shen*. Dans cette trilogie, le travail sur le souffle (*qi*) est l'intermédiaire, le pont qui permet de passer de la

conscience matérielle duelle du *zangshen*, à la conscience spirituelle non duelle du *yuanshen*.

En langue arabe, le mot qui désigne l'œuvre, sous entendue alchimique, est *kabrit* (*KaBRIT*) dont les lettres sont *ka ba ra ya ta*. *Kabrit* est le soufre qui s'apparente au sulfure de mercure des taoïstes, c'est la même chose. Prononcé autrement, le mot pont est *kobri* (*KoBRI*), formé par les lettres mêmes du mot mercure, ce qui ramène sur le travail du souffle. Là encore, il y a similitude entre le taoïsme et le soufisme.

### Le cœur et la vacuité

Dans la physiologie taoïste, le cœur (*xin*) est le centre spirituel de l'homme, le dépôt de la vacuité, ce qui est identique dans la spiritualité soufi. Au-delà du dire commun qui ne prête à aucune équivoque, la démonstration que nous allons faire demande au lecteur d'accepter certaines affirmations. Il serait trop long de les détailler dans cet article.

Le mot cœur en arabe est *qalb*. La valeur numérique, qabalistique si l'on veut, d'*Allah* est 66 (*alef*1 + *lam*-30 + *ha*-5), tandis que celle de *qalb* est 132 (*qaf*100 + *lam*-30 + *ba*-2). On remarque tout de suite que  $66 \times 2 = 132$ . Quand le *yuanshen Allah* se dépose dans le cœur de l'homme, il se multiplie par deux, cela veut dire qu'il devient la dualité du *zangshen*, l'Esprit organique incarné.

En physiologie taoïste comme en spiritualité soufi, le cœur est le centre des émotions, de la pensée et de la raison de l'homme.

Cœur, *qalb* (*QaLB*), est formé des lettres *qaf lam ba*. Si on les permute, on obtient *qaf ba lam*, c'est-à-dire *qabale* (*QaBaLe*), dont le sens est réception, acceptation. Une autre permutation donne *qaf lam ba*, formant le mot *qaléb* (*QaLeB*), inversion, retournement. Quand le cœur de l'homme accepte et reçoit, il inverse toutes ses valeurs et croyances. Il passe notamment de la raison intellectuelle, sèche et rigide, à l'amour de soi et de son prochain, souple et humble. C'est le fondement du soufisme, quel taoïste n'exprime pas cette réalité ?

Vide en arabe se dit *faragh* (*FaRaGh*), dont les lettres racines sont *fā ra ghāine*. Elles composent le mot cham-

bre ou salle, *ghorfat* (*GhoRFaT*), *ghāine ra fa ta*. Comme en français, très souvent, on ne prononce pas la lettre «t», *ta*, à la fin d'un mot. Ésotériquement, la chambre ou la salle est le lieu de l'esprit, le cœur de l'homme, dépôt incarné du vide créateur. Au centre du cercle encore une fois, taoïsme et soufisme se rejoignent.

### Le poumon, le diaphragme et les reins

Avec le cœur (*xin*), le poumon (*fei*) et les reins (*shen*) sont les trois organes (*zang*) du travail alchimique interne. Chaque *zang* s'apparente à une œuvre alchimique symbolisée par une couleur liée à un des trois trésors. L'œuvre au blanc, comme l'automne, est lié au poumon et au *qi*; l'œuvre au noir, comme l'hiver, est lié aux reins et au *jing*; l'œuvre au rouge, comme l'été, est lié au cœur et au *shen*. Dans l'Égypte ancienne, comme dans la spiritualité occidentale chrétienne et musulmane soufi, ces trois couleurs, avec leurs organes homologues, ont été identiquement décrits. Nul doute que l'approche organique du monde spirituel a été communément reconnue par toutes les civilisations.

### Le poumon

En arabe, poumon se dit *réat* (*ReAT*), *ra alef ta*. Ces trois lettres composent le mot cercle, *daérat* (*DaARaT*), *dal alef alef ra ta*. L'*alef* de *réat* se prononce «a», tandis que celui de *daérat* se prononce «i» ou «é», mais il s'agit de la même lettre. Le poumon est donc le cercle, ce qui ne nous étonne pas, ajouté de la lettre *dal*. De valeur numérique 4, cette lettre symbolise l'entrée dans les quatre Orient, repères indispensables à l'orientation de l'homme incarné. Tous ces rapports se tiennent car l'homme entre dans les quatre Orient dès son premier souffle. Il y a encore mieux : le cercle, *daérat*, est un anagramme parfait de volonté *irada* (*ARaDaT*). La mobilisation de l'axe énergétique formé par le poumon qui abaisse le *qi* et les reins-volonté (*zhi*) qui le reçoivent, c'est-à-dire par l'ensemble *qi* et *jing*, fait rentrer l'homme dans l'harmonie du cercle qui symbolise aussi bien le microcosme corporel que le macrocosme universel. Peu importe que la volonté des reins soit désignée par les mêmes lettres que le mot poumon, il est plus impor-

tant de bien reconnaître l'association des deux organes. Cette notion est clairement dite dans le discours soufi. D'une part, avant d'intégrer l'absolu *Allah*, le pratiquant doit d'abord intégrer la création de celui-là, c'est-à-dire l'univers. D'autre part, l'homme est, spirituellement, libre et responsable de lui-même, seul face à sa propre volonté. Il n'y a pas plus intime notion taoïste. D'une manière encore plus subtile, la première lettre - lettre racine - du mot souffle, nèfès, *noun fa sin (NèFèS)*, est la lettre *noun* qui symbolise le souffle lui-même. Sa graphie est un demi cercle sous la ligne de l'écriture, le niveau terre, surmonté d'un point.



En réalité, la graphie est un cercle complet avec un point au centre, c'est tout ce qui représente le chemin spirituel. Alors on dit que la moitié supérieure, céleste, a été supprimée car il appartient à l'homme de la retrouver. L'homme est inscrit *sur* la terre mais il n'est pas *dans* le ciel, il va *vers* le ciel par le travail du souffle et c'est son chemin spirituel. Aucun taoïste ne contredirait cette assertion.

## Le diaphragme

- On mobilise le souffle et le poumon par l'intermédiaire du diaphragme, *higab*<sup>2</sup> en langue arabe, le mot même qui désigne le voile que les femmes portent sur la tête. Au-delà du voile physique et exotérique qui retient l'attention les religieux, ne nous intéresse que le voile intérieur et ésotérique. Il sépare l'univers matériel sous-diaphragmatique, de l'univers immatériel, mental et spirituel, sus-diaphragmatique. Faire un chemin intérieur et spirituel est ascensionner sa conscience, du dessous le diaphragme, au-dessus. Cela veut dire passer du champ de cinabre inférieur (*xiadantian*), l'œuvre au noir des reins du bas-ventre, aux deux champs de cinabres, moyen (*zhongdantian*), l'œuvre au blanc du poumon du thorax, et supérieur (*shangdantian*), l'œuvre au rouge du cœur de la tête. Les soufis comme les taoïstes sont au fait de cette connaissance. Par exemple, en ce qui concerne les soufis, les jardins dits de l'Alhambra<sup>3</sup> à Grenade, en Espagne, sont en fait *Al-Hamra*, la rouge, en raison de la couleur que prennent les murailles

au coucher du soleil. La raison donnée est exotérique. Pour nous, il s'agit évidemment de l'œuvre au rouge du cœur.

- La valeur numérique de *hegab* est 14 (*ha*-8 + *gim*-3 + *alef*-1 + *ba*-2), soit la moitié de 28, le nombre de vertèbres de l'homme, des lettres de l'alphabet arabe et des périodes lunaires. Si littéralement *hegab* est 14, physiologiquement et alchimiquement, il n'a de sens que dans l'inspiration et l'expiration, soit 14 X 2 = 28 : la colonne vertébrale est le rail sur lequel se meut le souffle mobilisé par le diaphragme. De surcroît, sans rentrer dans les détails, dans les deux civilisations le poumon a pour nombre symbolique 7, un sous multiple de 14 et 28. 7 est un quart des quatre grandes phases de la lune qui ramènent sur les quatre phases annuelles des saisons et circadiennes du jour, ainsi que sur les quatre Orient. Ni aux soufis musulmans ni aux taoïstes chinois n'a échappé le rôle symbolique de la lune dans l'« ancrage » du microcosme humain au macrocosme universel, par le souffle, mobilisé lui-même par le diaphragme. Dans le monde musulman, le croissant lunaire est *hellal*, *ha lam alef lam (HeLAL)*, anagramme parfait d'*Allah*. Le calendrier musulman est de ce fait lunaire, non pas solaire comme dans le monde judéo-chrétien. Quand l'homme est en recherche pour arriver jusqu'à l'Unité de l'absolu Dieu, il doit préalablement intégrer l'univers, la création de Dieu et cela passe par le travail du souffle qui s'apparente universellement aux phases de la lune. En arabe, l'unité est *ahad (AHaD)*, *alef*, *ha*, *dal*, et sa valeur numérique 13 (*alef*-1 + *ha*-8 = *dal*-4) car il y a 13 mois lunaires dans l'année qui représente une période de travail spirituel. Dans le monde chinois, sur le plan macrocosmique, la lune est *yin* par rapport au *yang* solaire ; sur le plan microcosmique, le poumon est lunaire et le cœur, solaire. Le souffle (*qi*) du poumon est le *yin* dans le *yang*, le *yin* annuel qui commence à croître après le *yang* de *yang* de l'été. D'une part, le *yin* ancre le *yang*, comme le souffle (*qi*) de la terre du poumon ancre le corps dans le ciel lunaire. D'autre part, le cerveau et le poumon sont considérés comme *yin* lunaires. Seul le cœur est solaire, *yang* de *yang* ; c'est lui qui éclaire le cerveau, pas l'inverse. Si le cerveau est le

siège de la lumière psychique, cognitive, émotionnelle ; seul le cœur est la demeure de la lumière spirituelle. La différence entre les deux lumières est de taille, nous pourrions y revenir dans un autre article. On remarque ici que les deux civilisations ont symboliquement exprimées la même idée concernant le souffle et l'astre lunaire ; pour le soleil aussi, mais cela nous éloignera de propos de cet article.

- Les lettres de *nèfès* (NèFèS) ramènent sur *safina* (SaFY-NaT), *sîn fa ya noun ta*, navire, vaisseau ; au pluriel *sofonn* (SoFoN), anagramme parfait de *nèfès*. Le diaphragme est notre navire intérieur, celui avec lequel nous naviguons de la périphérie du cercle, vers son centre ; ceci nous ramène sur l'œuvre au blanc du souffle. Comme dans la nature, le diaphragme est l'interface entre ; d'une part, sur le plan macrocosmique, l'eau-matière en bas et l'air-souffle en haut ; d'autre part, sur le plan microcosmique, les reins en bas et le poumon en haut. C'est bien ce que fait *geshu* 17V, le transport (*shu*) du diaphragme (*ge*).

- Venons-en au mot «ancre». En arabe, *mérssat* (MèS-sAT), *mim ra sine alef ta*, sa valeur numérique est 701 (*mim*-40 + *ra*-200 + *sine*-60 + *alef*-1 + *ta*-400). Il ne s'agit pas d'une valeur quantitative mais qualitative : comment le 7, c'est-à-dire le poumon, est en lien avec le 1, les reins, ce qui permet d'intégrer 0, la vacuité. En effet, 0 en arabe s'écrit avec un point, celui-ci même qui représente le centre du cercle, l'absolu non dual.

## Les reins

- En arabe, les reins se disent *koliat*, *kaf lam ya ta* (Kè-LLaT). Prononcé différemment, c'est le même mot que totalité, globalité, collègue, faculté, *koléiat* (KoLeLaT). Dans l'œuvre au noir des reins, tous les éléments des *tandian* moyen et supérieur, c'est-à-dire le *qixue*, le *yinyang*, le *yi* (pensée, intention), le *shen*, sont abaissés par le souffle du poumon afin de réaliser le mélange et la transformation de la conscience du *zangshen*. Le *jing* des reins représente bien la totalité de l'être, sa globalité, c'est-à-dire son unité. De ce fait, le nombre 1 est celui reins. On dit pour cela qu'ils sont le seul organe double du corps dans lequel la dualité se transforme en unité. Le collègue, la faculté sont des lieux d'apprentissage et de connais-

sance. Dans notre cadre ésotérique, intérieur, c'est bien dans les reins, par le mélange et la transformation, que la connaissance intérieure s'opère. Aucun doute que toutes ces notions sont aussi bien soufis que taoïstes.

- En langue arabe, l'essence (*jing*) est *zat*, *zal alef ta*, dont la valeur numérique est 1101 (*zal*-700 + *alef*-1 + *ta*-400), soit une répétition de l'unité 1 des reins et de la vacuité 0 du *yuanshen*. Expliquer pourquoi le 0 est placé entre un 11 et un 1 nous sortira du cadre de cet article. Retenons seulement qu'il y a un lien entre cette notion et les transformations de l'alchimie interne décrites par les taoïstes, où le *jing* se transforme en *qi*, le *qi* en *shen* et le *shen* en *xu*. On part bien du 1 pour aller vers le 0 et tous les nombres intermédiaires ne font que refléter les développements d'un cercle : croissance printemps-été puis décroissance automne-hiver. Par exemple, le *jing* 1 se transforme en *qi* 7<sup>4</sup>, le *qi* en *shen* 9<sup>5</sup> et le *shen* en *xu* 0. Ni la rate de nombre 5, ni le foie de nombre 3 n'est oublié. Ces deux *zang* sont seulement inclus dans cette dynamique, puisque la rate nourrit et le foie mobilise. Croître est décroître, c'est-à-dire mourir, à l'ego du *zangshen* évidemment ; c'est une mort symbolique à toutes nos représentations mentales, cognitives et émotionnelles. Le fondement du travail soufi est basé sur ce principe : sans mort à soi, aucun éveil spirituel n'est possible. La traduction en termes taoïstes est directe : sans mort au *zangshen*, aucune intégration du *yuanshen* n'est possible.

- Venons-en maintenant à la lettre *kaf*, première lettre de *koliat*. Sans rentrer dans les détails, cette lettre symbolise la réception de l'influence divine, dans l'homme. *Kaf* désigne aussi la paume qui, tournée vers le haut, reçoit le ciel. *Kaf* est faite pour recevoir une descente, fonction tout à fait alchimique des reins. La valeur numérique de l'écriture développée de *kaf*, *kaf alef fa*, est 101 (*kaf*-20 + *alef*-1 + *fa*-80). 101...1101... comment ne pas voir le lien symbolique qui unit ces nombres autour de l'unité et de la vacuité ?

## L'esprit et l'âme

En langue arabe, l'esprit est *rawh*, *ra waw ha* et l'âme *nèfs*, *noun fa sine*.

## L'esprit rawh

*Rawh* nous ramène sur la conscience originelle du *yuanshen*, le corps d'esprit, dont la première lettre de l'alphabet, *aleph*, est le représentant symbolique. La valeur numérique de son écriture développée est 111 (*alef*-1 + *lam*-30 + *fa*-80), c'est-à-dire le triplement de l'unité. Quant à la valeur numérique de *rawh*, 214 (*ra*-200 + *waw*-6 + *ha*-8), elle se décompose en 200, le nombre de la lettre *ra* qui symbolique la tête, *ra's*, et 14, la valeur vue du diaphragme. La tête *ra's* est le lieu du champ de cinabre supérieur (*shangdantian*), associé à l'œuvre au rouge du cœur, la fin du chemin spirituel où la dualité du *zangshen* se transforme en unité du *yuanshen*. Quant au diaphragme, il s'associe évidemment à l'œuvre au blanc du souffle. Nous avons dit que la transformation de la dualité du *zangshen* en unité du *yuanshen* témoigne de la mort symbolique de l'ego. Alors, il n'est pas étonnant que rouge *ahmar* (*AHMaR*), soit un anagramme parfait d'âne, *homar* (*HoMAR*). L'âne symbolise ici l'ignorant... des choses de ce monde, c'est la voie de l'inconnaissance qui ouvre totalement aux réalités spirituelles. Quant on demandait à *Laozi* ce qu'il pensait de lui, il se qualifiait idiot, mais personne n'aurait pensé à le prendre pour tel.

L'inverse de *rawh* (*RaWH*) donne *hawr* (*HaWR*), fond, profondeur. Nul doute qu'ayant atteint le fond de la conscience, nous soyons dans le centre du cercle, la non-dualité de notre nature spirituelle originelle.

## L'âme nèfs

On remarque déjà que *nèfs* (*NèFS*), *noun fa sine*, est le même mot que *nèfès* (*NèFèS*), le souffle, prononcé différemment. Construisant notre ego, l'âme comprend toutes nos représentations mentales et émotionnelles et fait, à ce titre, partie du niveau psychique et du souffle du corps d'Énergie. Tous les rapports décrits avec *nèfs* ont évidemment applicables à *nèf*.

Ce que *rawh* est à l'œuvre au rouge du cœur, *nèfs* est à l'œuvre au blanc du poumon. Quant l'âme meurt entièrement à elle-même, l'esprit peut émerger dans

toute sa clarté. Les exercices respiratoires font ainsi partie des deux composantes fondamentales du travail soufi ; l'autre étant le *ziker*, la répétition de noms ou formules divines, technique apparentée au mantra des indiens et à l'hésychasme des orthodoxes. Notons à ce titre que *ziker*<sup>6</sup> (*Zikr*), *zal kaf ra*, est construit avec les mêmes lettres racines que mémoire, souvenir, *zakar* (*Zikar*), *zal kaf alef ra*. Il s'agit de se ressouvenir de l'état primordial dans lequel nous étions, l'état d'*Al-lah-yuanshen* mais, évidemment, ceci ne se fait pas en un jour.

## Le sens de la guérison

Un des termes qui désigne la guérison est *assa* (*ASsA*), *alef sine alef*. La disposition des lettres montre que, quel que soit le côté où se tourne la lettre *sine*, elle trouve toujours la lettre principielle *alef*. Il y a là un rapport évident avec l'inversion-retournement, *qaléb*, du cœur, *qalb*. *Sine* symbolise la colonne vertébrale, le rail corporel incarné sur lequel se meut le souffle ; quant à *alef*, elle est la représentante de l'esprit, l'unité primordiale du monde. On ne saurait ne pas voir dans ce mot que la véritable guérison est spirituelle, celle de l'intégration de l'esprit originel du *yuanshen* par le travail du souffle. Mais que veut dire le retournement d'une lettre ? Sur le plan littéral, la langue arabe s'écrit de droite à gauche. Entre la première lettre d'un mot, son commencement et la dernière lettre, sa fin, c'est toute la chute de l'homme dans la matière qui se joue, comme l'expiration vers les orifices inférieurs terrestres du périnée. Le travail spirituel consiste à pratiquer la voie du retour, de la fin vers le commencement, comme se réalise le mouvement du souffle sur la colonne vertébrale lors de l'inspiration, vers les orifices supérieurs célestes, correspondants à l'élévation symbolique et à l'œuvre au rouge : c'est l'inversion-retournement. Ainsi, qu'il commence à *alef* pour se terminer à *alef*, l'expiration puis l'inspiration du souffle conduit l'homme vers sa dimension spirituelle non-duelle et c'est sa véritable guérison.

Dans le mot *assa* sont contenus nos trois corps, en rapport avec les trois œuvres alchimiques internes : le corps physique sous-ombilical, de l'œuvre au noir des reins est représenté par la colonne vertébrale de la lettre *sîne* ; le corps d'énergie thoracique, de l'œuvre au blanc du poumon, est implicitement représenté par le mouvement de chute expiratoire et d'élévation inspiratoire de *sîne* entre les deux lettres *alef* ; le corps d'esprit de la tête, de l'œuvre au rouge du cœur, est représenté par la lettre *alef*.

## Conclusion

Dans le cadre de ce travail, nous nous sommes cantonnés à l'essentiel. D'autres développements peuvent être étudiés et faire l'objet d'une suite d'articles démontrant le lien commun qui unit toutes les dimensions spirituelles de l'humanité.



Dr Robert Hawawini  
Enseignant pour les diplômés nationaux en  
acupuncture.  
80, rue du Connétable  
60500 Chantilly  
☎ +33 3 44 57 49 79  
✉ r.hawawini@wanadoo.fr

Conflit d'intérêts : aucun.

## Notes

1. Par tradition, nous garderons Esprit pour traduire *shen*, qui peut aussi bien désigner la conscience que le mental.
2. Il n'y a que la lettre « h » en français pour traduire deux lettres arabes : le *ha* (valeur numérique 5) prononcée par la poitrine et le *ha* (valeur numérique 8) prononcée par la gorge. Pour les différencier, les linguistes écrivent la lettre gutturale avec un point en dessous, ce qui est impossible sur ordinateur ; nous l'écrivons donc *ha*, soulignée.
3. C'est un ensemble fortifié de bâtiments construits par les musulmans entre le XII<sup>e</sup> et le XIV<sup>e</sup> siècles et situés sur la colline de Sabika qui domine la plaine et la ville de Grenade.
4. C'est le nombre du poumon.
5. C'est le nombre du cœur.
6. Il n'y a que la lettre « z » en français pour traduire deux lettres arabes : le *zal* (valeur numérique 500) et le *zaine* (valeur numérique 7). Pour les différencier, les linguistes écrivent la lettre z de *zal* avec un point en dessous, ce qui est impossible sur ordinateur ; nous écrivons donc *zal* avec le *z* souligné.
7. Il n'y a que la lettre « t » en français pour traduire deux lettres arabes : le *ta*, linguale (valeur numérique 400) et le *ta*, palatine (valeur numérique 9). Pour les différencier, les linguistes écrivent la lettre palatine avec un point en dessous, ce qui est impossible sur ordinateur ; nous l'écrivons donc *ta* soulignée.



Retrouvez tous les contenus de la revue  
*Acupuncture & Moxibustion*

Pour lire ce flashcode, téléchargez

- Sur Android : Téléchargez l'application flashcode depuis Android Market
- Sur Iphone : Téléchargez l'application flashcode depuis Appstore
- Par SMS : Envoyez le mot « flashcode » au 30130