



www.stephabdallahiltis.fr



FAIRE DE LA MÉDITATION, DU YOGA... ?

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Se livrer à toute pratique spirituelle, à tout exercice de méditation autre que le *Dhikr* supervisé par un maître selon la *Shari'a* et la *Sunnah* (comme le yoga, mais cela vaut aussi pour une pratique libre du *Dhikr* – non encadrée par un maître – qui n'est pas sans risque) revient à ouvrir la porte de son cœur à des entités malveillantes.

Car les exercices de méditation, en affranchissant l'esprit du corps, l'exposent notamment à s'aventurer dans des contrées obscures du monde invisible (du *Ghayb*), où l'accrocheront des entités indésirables qu'il ramènera avec lui dans le monde matériel, et dont il aura les plus grandes difficultés à se débarrasser par la suite (un peu comme on ramène des tiques en allant se promener dans la nature) ; car en retournant dans le monde matériel, l'esprit s'enferme à nouveau dans le corps, et il y enferme avec lui ces entités qui prennent sur la victime (dans son intégralité) un contrôle total par leur ascendant spirituel (ascendant, car elles s'attaquent forcément à des esprits éloignés d'ALLAH ﷻ et donc vulnérables) ; entités trop heureuses de disposer alors d'un corps pour interagir physiquement avec le monde matériel, dans le *Nasut* – et rarement de façon bénéfique (on a tous vu, à travers les innombrables témoignages qui circulent çà et là sur les phénomènes paranormaux, comment les corps possédés déploient contre les hommes des comportements nuisibles, d'autant plus effrayants qu'incontrôlables).

Et pour s'en débarrasser, il faudra nécessairement engager tout un processus complexe de nettoyage à base de récitation coranique (*Ruqya*) impliquant une certaine maîtrise, une certaine expertise (car la *Ruqya* exige, à minima, d'avoir une connaissance poussée du *Qur'an* : il ne suffit pas de réciter, au petit bonheur la chance, *Al-Fatiha* et *Al-Ikhlâs* en espérant, comme par miracle, un effet immédiat ; dans certains cas, la meilleure intention ne suffit pas et des causes bien déterminées impliquant la science sont nécessaires).

Pour éviter d'en arriver là, il convient nécessairement d'attacher son esprit, lors des exercices de méditation (quels qu'ils soient), à l'esprit d'un maître spirituel (pourvu qu'on en connaisse un) qui, au mieux, dans le cas d'une connexion (*Rabita*) optimale, le propulsera directement dans les cieux les plus élevés, aux confins des cieux intermédiaires et aux abords des Domaines Divins, et, au pire, dans le cas d'une connexion perfectible, suffira à dissuader (par sa seule présence, par sa lumière muhammadienne) toute entité malveillante.



www.stephabdallahiltis.fr





www.stephabdallahiltis.fr



Sans cet accompagnement, l'esprit, seul, sans guide, ne dépassera pas les tout premiers cieus (qui représentent la banlieue des mondes éthérés où grouillent les *Jinn*), et dans tous les cas sera directement exposé (sans défense, sans immunité) à la prédation des entités mal intentionnées. (La plupart des *Jinn* ne sont pas malveillants – et même les maîtres, dans la plus pure tradition muhammadienne, viennent régulièrement leur enseigner la science dans le *Malakut* où ils évoluent ; mais d'autres sont pervers et opportunistes, et si un esprit non initié vient à s'aventurer dans leurs parages, ils en profitent pour l'agripper, car cette visite dans leur monde d'un esprit humain lié à un corps est pour eux une porte ouverte sur le monde de la matière.)

Le yoga, en particulier, consiste en exercices physiques qui disposent l'esprit à se détacher du corps (sans même parfois qu'on s'en rende compte), et sa pratique est donc une porte ouverte à la fuite de l'esprit dans le *Malakut*, et à son potentiel accrochage, dans cet environnement où il est exposé et vulnérable, par quelque entité maléfique ; à ce titre, il équivaut à des pratiques comme le spiritisme ou le ouija – l'intention en moins, ce qui le rend plus insidieux – par quoi on va à la rencontre directe des entités.

Il convient donc d'être particulièrement averti quant-à cette pratique et ce à quoi elle expose, à laquelle des musulmans peuvent se livrer innocemment sans être conscients des risques encourus ; pour notre part, nous leur recommandons expressément de ne pas s'y adonner s'ils en ont le projet, et de cesser immédiatement s'ils ont déjà commencé : qu'ils se consacrent exclusivement au *Dhikr* légiféré prescrit par leur *Murshid*, et si ça n'est pas encore le cas, qu'ils s'empressent de s'enquérir, à cette fin, d'un maître éducateur dûment autorisé : non seulement n'ont-ils rien à y perdre, ne courent-ils aucun risque, mais encore ont-ils TOUT à y gagner ; mais s'ils persistent malgré tout dans leur projet hasardeux d'expérience spirituelle « sauvage », de yoga, qu'ils prennent au moins la précaution, pour ceux qui ont la chance de connaître un *Walî* (ne serait-ce que de réputation), de penser très fort à lui avant de commencer leur plongeon dans l'inconnu des mondes invisibles, afin d'établir avec lui cette connexion spirituelle qu'on appelle *Rabita* : cette « simple » pensée peut les préserver de bien des déboires.

Le 19 juin 2024 / 13 *Dhu Al-Hijja* 1445

Ce texte vous plaît ? [Soutenez mon travail](#), et rendez-vous sur mon site pour en découvrir tout le contenu – romans, récits, poésie, posts de blog... –, soit en cliquant [ici](#), soit en flashant le code QR à l'en-tête ou au pied de page.

Tous droits réservés © Stéphane Abdallah ILTIS / Abu Al-Huda : toute reproduction interdite, même partielle, sans autorisation écrite de l'auteur.



www.stephabdallahiltis.fr

