

RENCONTRE



avec Francis Lucille

Francis Lucille est un disciple de Jean Klein. Après toute une vie dédiée à la recherche intérieure, il enseigne une voie d'éveil au Soi, à sa véritable nature, au confluent de l'advaita, du yoga et du shivaïsme du Cachemire.

Qu'est-ce que l'éveil ?

Anoula Sifonios: Qu'est-ce qui est important pour vous dans votre quotidien ? Qu'est-ce que vous privilégiez après avoir cheminé auprès de Jean Klein ?

Francis Lucille: Je ne privilégie rien. Rien et tout. Il n'y a rien à privilégier. Tout est la même chose ; tout est le Soi. La vie coule, naturellement, sans effort. C'est ça qui est bien justement : c'est confortable.

A. S. : Est-ce que cela coule de la même façon, qu'il y ait des situations désagréables qui surgissent ou des émotions perturbatrices ?

F. L. : Les émotions perturbatrices ont disparu il y a pas mal d'années. Il peut y avoir des problèmes pratiques à résoudre. Il peut y avoir même parfois l'apparence d'une émotion, d'une perturbation, mais le fond n'est jamais atteint, jamais ébranlé.

A. S. : Est-ce que cela peut être les deux en même temps ? A la surface il y a du mouvement et profondément il y a la tranquillité ?

F. L. : C'est toujours comme ça. Le fond qui ne change pas, dans lequel on est ancré. Peu importe les vagues, le navire ne bouge pas. De quoi souhaitez-vous parler exactement ?

A. S. : Je voudrais aborder le thème de l'éveil. Les récits racontent des expériences différentes et en même temps, tous débouchent dans la même réalité universelle.

F. L. : L'éveil a deux stades, dans le sens où il est suivi par une phase de stabilisation.

A. S. : Quand vous parlez de l'éveil, vous voulez parler d'un événement particulier, en tant que voile qui se déchire ?

F. L. : Oui, nous y reviendrons si vous voulez parce que ce sont des choses importantes. Ensuite il y a une stabilisation dans cet éveil généralement. Le premier cas de figure, ce sont les gens qui prétendent avoir eu l'expérience d'éveil, pour des raisons égoïques. Il y en a d'autres qui croient l'avoir eu et qui ont en fait eu une expérience mystique, ou extatique. Il y a ceux qui l'ont eu et savent l'avoir eu ; il y a ceux qui l'ont eu et ne savent pas encore l'avoir eu. Ce qui est important ici, c'est de faire la

distinction entre l'expérience d'éveil et un état extatique ou mystique. La distinction est la suivante : dans l'éveil véritable, l'égo se dissout ; l'ignorance est dissoute. Alors que dans un état extatique, il y a la révélation de la vie divine, révélation du Soi universel, mais le Soi individuel ne se dissout pas. Il est comme temporairement anesthésié, mais ensuite il se réveille. Tandis que dans l'expérience de l'éveil, dans la révélation du Soi véritable, le faux soi, le petit moi, est en quelque sorte mortellement blessé. Il n'a plus après qu'un semblant d'existence, pendant toute la phase de stabilisation. Ce qui reste néanmoins après, suite à une expérience d'éveil véritable, ce sont des habitudes. A la fois au niveau psychique, c'est-à-dire des mécanismes de pensée et, au niveau physique, des tensions dans le corps, des localisations et même des schémas de mouvement, des gestes habituels en quelque sorte. Comme nous avons hérité de cette période où nous étions encore dans l'ignorance, il y a des gestes qui se perpétuent comme de prendre son café tous les matins !

A. S. : Ces mouvements dont vous parlez, ce serait par exemple ce genre de réflexes?

F. L. : Des attitudes corporelles, par exemple la posture ou le mouvement. Si quelqu'un a joué le rôle de la victime pendant des années, eh bien, une victime ça marche d'une certaine façon, avec la tête baissée, les épaules un peu rentrées. Moi-même je joue au tennis. Quand je vais voir un match, s'il y a un des deux joueurs qui est en train de perdre, qu'il sait qu'il va perdre, lorsqu'il change de terrain, celui qui perd a une attitude différente, et marche en fermant la cage thoracique, tandis que celui qui est en train de gagner, arbore une mine réjouie, le torse bombé. Donc on a des tas de schémas corporels comme ça qui restent, que nous avons hérité de cette période et qui pendant quelques temps encore, même après l'éveil, sont encore un obstacle à la transparence de la paix et de la joie du Soi. Ce qui fait qu'il y a le temps de la fleur et le temps du fruit. L'éveil, c'est le temps de la fleur, mais le fruit n'est pas encore là, le fruit étant le bonheur, la paix sereine, la paix joyeuse. La *sādhanā*¹ qui se produit après la libération, *mokṣa*, *mukti*, est celle qui mène à la libération véritable dans laquelle la joie se dégage. Cela peut durer toute une période. L'expérience d'éveil véritable est celle de la conscience en absence totale de manifestations qu'elles qu'elles soient, absence de *vikalpa*. D'ailleurs, l'éveil véritable, c'est *nirvikalpa samādhi*, l'état de *samādhi* sans aucune manifestation. Ce qui se révèle dans cet état, c'est l'indépendance de la conscience, puisqu'en l'absence d'aucune manifestation, la conscience se sait être sa propre réalité. Elle se connaît dans son universalité – il n'y a qu'elle – et dans sa divinité. A ce moment-là, nous sommes libérés de la peur de disparaître. Nous sommes libérés, comme certains textes sanskrits le disent poétiquement, de la brûlure du devenir. La libération est inconditionnelle – c'est fini ! – et l'on devient alors un *jīvanmuktā*². Pas un sage. Il faut encore toute cette *sādhanā* après la libération pour dégager le bonheur.

A. S. : Pour purifier les anciennes imprégnations qui sont encore là dans le corps et l'esprit.

F. L. : Oui. Certains textes sanskrits comparent ces résidus à une corde qui a brûlé. Les cendres conservent encore un temps la forme cylindrique de la corde. Et il suffit de souffler dessus pour qu'elles s'anéantissent. L'ignorance, l'égo, a été brûlé d'un seul coup au moment de l'éveil, mais quelques temps elles gardent encore un semblant d'existence à cause de ces habitudes qui continuent, par inertie, à se perpétuer. Par rapport à cela, certains libérés vivants ne font rien. Bien sûr la vie est agissante et donc ces habitudes s'atténuent tout de même. D'autres en revanche coopèrent. Vous trouverez dans un texte appelé Tripura-rahasya un chapitre qui décrit les divers types de sages, les manières, les cas de figure qui se présentent. Revenons à la libération elle-même. Dans la conscience pure, *nirvikalpa samādhi*, il n'y a pas de temps ni de durée.

¹ Cheminement, quête, ascèse.

² « Libéré vivant ».

Vu du point de vue du mental, qui existe dans la durée et dans le temps, l'expérience de *nirvikalpa samâdhi* est une non-expérience. On pourrait l'assimiler à une compréhension – comme quand on comprend une blague. Exemple : « Eve était la seule femme qui ne mentait pas quand elle disait 'J'ai rien à me mettre.' » Ça tourne un peu dans la tête et...

A. S. : ... ça fait 'tilt' !

F. L. : Voilà. Ça fait tilt ! D'abord on ne savait pas de quoi il en retournait, puis on rigole et entre les deux il y a bien quelque chose qui se passe. L'éclair de la compréhension. A la fois c'est un moment sans durée auquel le mental n'a pas accès, mais durant lequel le mental est transformé. C'est comme un programmeur qui change de programme dans un ordinateur. Ce n'est pas l'ordinateur qui change lui-même son programme ; il n'a pas accès à ça. C'est le programmeur qui a les clés qui change le programme. Entre la façon dont ça fonctionnait avant et après, il y a un changement qui s'est produit. On trouve d'autres interprétations du *nirvikalpa samâdhi* et bien des yogis qui travaillent par le *prânâyâma*, le *japa*³ ou d'autres formes de pratique ascétique qui travaillent à arrêter le mental, atteignent un état de mur blanc ou de mur noir – un état sans pensée apparemment, qu'ils appellent *nirvikalpa samâdhi* mais qui est en fait dans la durée. Mais l'état dans lequel ils sont n'a pas de parfum ; c'est un état neutre et ils s'en lassent. C'est un chausse-trappe yogique qui est très fréquent.

A. S. : Mais en même temps, c'est peut-être un instant où on peut réaliser l'en-deçà des pensées et l'espace de l'être. Les gens sont très identifiés avec leurs pensées, est-ce que la première chose, ce n'est pas de réaliser ce qui est dessous, c'est-à-dire d'entrer dans la non-pensée ?

F. L. : Au moment où nous réalisons ce qui est dessous, *that which stands under, we understand. But when you understand, there is no duration.* La compréhension est sans durée ! Ce que vous dites n'est pas en opposition ; cela va dans le même sens. Au moment où nous réalisons ce qu'il y a derrière, cet instant est sans durée.

A. S. : Une grande question est : comment peut-on le proposer aux gens ? Est-ce que vous même, vous proposez des pratiques ? Vous avez parlé de *japa* et de *prânâyâma* ou est-ce que c'est simplement *nichara*, l'introspection et l'observation ?

F. L. : Je n'ai pas de pratique. Mais vu à la lumière de l'éveil, toutes les pratiques sont vues dans leur sens véritable.

A. S. : En tant qu'outil et non comme but ?

F. L. : Il n'y a que des outils. On utilise les outils qui sont dictés par les circonstances, sans aucune idée préconçue, pour amener à l'éveil. Ça se fait. Ce n'est pas que le maître pousse un bouton pour déclencher l'éveil.

A. S. : C'est une grâce.

F. L. : C'est que la rencontre entre le soi-disant maître et le soi-disant disciple est déjà la grâce. Khalil Gibran dit que c'est le désir de l'abeille de butiner la fleur et c'est le désir de la fleur d'accueillir l'abeille. Soyez dans vos désirs comme les fleurs et les abeilles ! L'abeille et la fleur sont la même réalité et dans leurs interactions, elles célèbrent leur unité. Il n'y a pas de maître, pas de disciple vraiment. C'est une danse de l'univers.

A. S. : Tout à l'heure vous parliez de non-expérience. Cet état d'être, celui qui danse et s'abandonne, est pour moi également une non-voie. La recherche est présente, mais il n'y a pas de chercheur. Je fais le lien avec ce que vous disiez sur les gens qui après l'éveil « collaborent » à leur propre purification...

F. L. : ... C'est la recherche sans chercheur.

A. S. : Parce que s'il y avait là de la volonté, elle viendrait de l'égo, du mental.

F. L. : Pas forcément. Parce que le désir du Soi ne vient pas de l'ignorance. Tout ce qui est fait dans le sens de l'amour, vers l'intelligence, vers la beauté, c'est un mouvement

³ Répétition d'un *mantra* ou d'un mot.

qui est universel. C'est le Tao. Ça n'est pas une chose personnelle. Il n'y a rien là-dedans pour la personne à gagner, au contraire ! Tout ce que nous faisons dans le sens de la recherche de la vérité est impersonnel. Cela, il faut bien le voir.

A. S. : C'est sa beauté, d'être impersonnel. Comment est-ce que vous faites, quand des gens viennent vous voir, vous posent des questions avec à l'arrière-fond beaucoup de souffrances ; tristesse, regret, enfin toutes les turpitudes que la vie peut nous amener, et qu'en même temps ils ont ce désir du Soi, ce désir du vrai.

F. L. : J'écoute. Je ne suis qu'écoute. J'écoute la question ; j'écoute la réponse en moi. La situation, lorsqu'elle est complètement acceptée, accueillie, apporte elle-même la solution. Mais il n'y a pas de 'taille unique', pas de solutions toutes faites. Les solutions sont apportées dans l'instant même. Pendant de longues années, j'ai suivi les enseignements de mon maître⁴, alors que je n'avais plus de questions. Et pourtant j'assistais avec grande joie, avec grand intérêt à ses entretiens et séminaires. Quinze ans au moins ! Après coup, je me suis rendu compte que sans le savoir, j'ai appris la pédagogie, en voyant comment il répondait à des questions de gens qui venaient de milieux culturels et sociaux différents, avec des éducations très différentes, d'ethnies différentes etc. Dans les voies traditionnelles, l'enseignement n'est pas explicite. Une partie l'est bien sûr, mais c'est la face émergée de l'iceberg. Mais pour la partie immergée de l'iceberg, la transmission se fait implicitement, en s'imbibant, en s'imprégnant. On assimile alors sans le savoir, un peu comme un enfant apprend l'accent correct de sa langue. C'est un élément important de l'enseignement qu'il passe par la parole – mais il y a autre chose. Dans le ton de la voix, les gestes, on perçoit la sincérité. Or la sincérité est quelque chose quoi nous convainc, beaucoup plus en fait que la logique. Quand le grand sage Krishna Menon Âtmânanda a rencontré son maître pour la première fois, il lui a posé toutes les questions qu'il avait envie de lui poser, pendant toute une nuit. Ensuite il a rapporté : « Ce qui m'a convaincu, touché, ça n'était pas tellement la précision, la rigueur, l'intelligence avec laquelle mon maître répondait aux questions. Mais c'était sa modestie. Il répondait sans en tirer aucune gloire pour lui-même. C'était très naturel ; c'était très simple. » Il pointait qu'il y a une vérité qui se communique par le geste, par le ton de la voix, par la musique plus que par les paroles. Il y a même quelque chose au-delà, ce que l'on pourrait appeler la transmission silencieuse. Mon maître respirait le silence. Ça ne veut pas dire qu'il ne parlait pas, non, il parlait, mais quand j'étais en sa présence, je rentrais dans son silence. Et je sentais l'arrière de ma tête comme si ça s'ouvrait. C'était un phénomène bizarre, qui se reproduisait chaque fois que je le rencontrais à nouveau. J'étais un scientifique, rompu à la physique et aux mathématiques, et je n'avais aucune explication rationnelle à cela.

A. S. : Est-ce vous aviez encore des questions dans cet état-là ou est-ce que justement ce silence contagieux faisait que vous étiez vous-mêmes dans le silence ?

F. L. : Oh, parfois j'avais des questions !

A. S. : Proposez-vous des retraites en silence ?

F. L. : Il y a des méditations silencieuses, mais nos retraites ne sont pas silencieuses. J'essaie de faire en sorte qu'elles soient le plus proche possible de la vie. Nous avons des entretiens, des dialogues, des méditations silencieuses guidées et nous avons une approche corporelle héritée des postures du hatha-yoga, mais l'accent y est mis sur la sensation et non pas sur la posture physique. C'est l'aspect shivaïsme du Cachemire ou l'aspect tantrique, qui est utilisé.

A. S. : Quand vous dites 'nous', à qui faites-vous référence ?

F. L. : 'Nous' parce qu'il n'y a pas de différence entre l'enseignant et l'enseigné.

Revenons à l'éveil et à la tranquillité heureuse qui s'ensuit. L'éveil peut se produire sans que le mental le sache, au début. Un peu comme une fêlure invisible dans un vase de

⁴ Jean Klein.

porcelaine, qui va conduire à la destruction du vase ou de la tasse, mais au début, elle est tellement fine qu'elle échappe au regard. L'éveil se juge essentiellement à ses fruits. L'opposé peut se passer, c'est-à-dire une expérience énergétique très sensible, très bouleversante mais sans lendemain parce que la croyance en un moi séparé n'a pas été détruite. Ce qui signe l'éveil véritable, c'est que la croyance que je suis une conscience séparée n'est plus là. C'est qu'en toute honnêteté, quand on est seul face à soi-même, et qu'on se pose la question « qu'est-ce que je suis ? », on comprend qu'on est à la fois le connu parce que je sais ce que je suis et l'inconnu parce que je n'en vois pas les limites. Plus que ça ; il y a cette dimension infinie et éternelle. On se réveille un matin et la peur de la mort a disparu. C'est cette disparition de la peur de la mort qui aplanit le terrain pour que la joie puisse se construire. Tant que la peur de la mort est là, c'est comme des sables mouvants sur lesquels la joie ne peut pas se construire.

Pensée et sensorialité

Anoula Sifonios : Une porte d'accès pour se maintenir dans la pratique sans pratique, c'est l'attention aux cinq sens. La connexion aux sens permet de retrouver le chemin du réel et la tranquillité joyeuse. Cette présence aux sens est un ancrage : alors la pensée peut être là sans être perturbatrice. Parlez-vous de cela dans vos retraites ? Est-ce que selon vous les perceptions sensorielles sont un chemin vers le Soi ?

Francis Lucille : Oui. De même que la pensée est un chemin vers le Soi. Il y a des pensées qui nous éloignent du Soi. Ce sont les pensées d'ignorance, c'est-à-dire toutes les pensées qui tournent autour de la pensée « je suis un individu séparé ; je suis un corps, je suis une femme, je suis un homme ». Toutes ces pensées – et il y en a beaucoup – nous éloignent du Soi. Par contre, la pensée investigative, celle qui pense la conscience et s'interroge : comment sait-on vraiment que la conscience est séparée ? Où sont mes limites ? Quand ai-je commencé ? Ce genre de pensées nous tourne vers l'expérience de la conscience.

A. S. : De suite, il n'y a plus rien que le vide !

F. L. : Ce vide est important en ce sens que pendant de longues années, nous avons cru que nous avions un début ; et que ce début était un fait avéré. Mais lorsque nous nous tournons vers notre expérience pour voir un début, nous n'en voyons aucun ! Alors il reste ce que d'autres ont dit depuis ce début, comme les professeurs de neurologie. Mais qu'en savent-ils ? Ont-ils accès à une expérience différente de la nôtre ? Non ! Ce sont des êtres humains comme nous, qui ont exactement accès à la même expérience ! Ils tirent des conclusions de leurs expériences, mais comme ils ont accès à une expérience qui n'est pas différente de la nôtre, comment savent-ils qu'il y a un début, puisque nous, nous ne savons pas ? La confusion, c'est qu'ils nous racontent des histoires. A ce moment-là, ils cessent d'être des scientifiques et deviennent des religieux. C'est un acte de croyance.

A. S. : Un nouveau modèle de pensée.

F. L. : Cela nous est proposé gratuitement, sans aucune base expérimentale. Il y a deux types de pensée. La pensée fermée qui tourne sur elle-même : je suis détaché de toute expérience. Et la pensée inquisitive, interrogative, qui s'ouvre à l'expérience de la conscience, ne sait pas, questionne. La pensée vivante.

A. S. : Cette pensée-là est au service du Soi en réalité.

F. L. : Elle est au service de la vérité. C'est la méthode scientifique au fond, qui est humilité devant les faits. De la même façon qu'il y a la pensée fermée, ignorante et la pensée ouverte, la même chose se produit au niveau de la sensation. Il y a des sensations qui tournent en rond, que nous avons créées au niveau du corps. Nous parlions tout à l'heure de schémas corporels, tels que l'attitude de la victime par

exemple. Mais cela se traduit aussi par des sensations d'être la victime, sensation d'être 'je', mon corps. Si l'on se pose la question « que suis-je » expérimentalement, au niveau de la sensation, fermant les yeux, ce qui va apparaître, c'est une myriade de sensations corporelles, dans la région frontale, la région de la poitrine, derrière les yeux, la tête – beaucoup la tête ! La réponse à la question « que suis-je ? », ce sont les sensations. Mais les sensations apparaissent à l'intérieur d'une conscience sans bornes et sans frontières.

A. S. : Au début, l'attention va se focaliser sur les sensations. A un moment donné, il y a ce retournement où l'attention se tourne vers ce qui voit.

F. L. : La pratique du discernement, *viveka*, entre le réel et l'irréel, le Soi et le non-soi, entre *drishti* et *drishtar*, ce qui voit et ce qui est vu – ou *neti neti*, c'est la même chose – ne s'applique pas seulement au niveau de la pensée. C'est cela qu'on a du mal à comprendre à l'ouest. Parce qu'en occident, la philosophie n'est que pensée. En orient en revanche, il n'y a pas cette distinction entre le ressenti et le pensé. Quand nous prenons les textes de l'orient, nous filtrons quelque chose qui était à la fois la pensée et le corps pour n'en garder que l'aspect pensée parce que c'est ce qui est transposé dans l'écriture. Nous en restons là tandis que là-bas, il y a toute une dimension de l'enseignement qui ne paraît pas dans les textes. Donc dans la transmission réelle à l'intérieur de la tradition de maître/disciple, c'est toute l'épaisseur qui est véhiculée.

A. S. : Qui est la totalité de l'expérience humaine, la vie entière.

F. L. : Voilà. Et en particulier la sensation et la perception sensorielle. Il y a les cinq sens par lesquels nous percevons le monde. Parmi eux, le sens tactile, qui est aussi celui par lequel nous percevons notre corps à l'intérieur. Le domaine du *feeling*. Par le sens tactile, je perçois la table, mais je perçois aussi ma main et les organes etc. C'est une dimension très importante. Lorsque nous nous posons la question « qui suis-je ? » au niveau du ressenti, ce qui se présente à nous d'abord, c'est une espèce de fourmillement de sensations corporelles, qui apparaissent dans la présence consciente, qui est au fond notre corps véritable. Nous ne sommes pas l'une de ces sensations, nous sommes plutôt ce qui unit toutes ces sensations, ce qui ne change pas. L'approche par le corps intervient à deux niveaux. Pour certains chercheurs de vérité, elle sera la voie par laquelle ils accèdent à l'éveil. Pour d'autres, l'acheminement vers l'éveil se produit à partir de la pensée. C'est la pensée du Soi, la pensée de la conscience, qui devient de plus en plus diaphane, de plus en plus transparente en quelque sorte, et à un certain moment, elle se meurt dans la Présence. La Présence reste et se révèle à elle-même. Ce qui se passe à partir de la pensée se passe aussi à partir de la sensation, où il y a un abandon de notre sens de la séparation. C'est vécu comme une espèce de mort. Dans ce lâcher-prise, on se donne totalement et là, notre divinité se révèle. Chez certains, sensation et perception sont une voie d'approche, de même que chez d'autres, c'est la pensée. Dans la phase ultérieure d'établissement, il est important de purifier notre expérience de tous ces résidus. A la fois au niveau conceptuel, tous les systèmes de pensée ; et au niveau perceptuel, toutes ces sensations de moi séparé, pour que la lumière puisse jaillir et pénétrer toutes nos cellules, tous les actes, dans la vie de tous les jours. C'est là que cette coopération dont je parle intervient. Sensation et perception sont liés. Il est important de comprendre ce qui fait, quand nous regardons un objet, qu'il semble être séparé de nous. C'est qu'il y a, si nous regardons vraiment, un sentiment ici d'être son corps. Ces petites sensations, de sens de moi au niveau du corps, n'ont pas été vues complètement. N'étant pas vues, elles sont subjectivisées.

A. S. : Le sujet se les attribue.

F. L. : Voilà. Le sujet, la conscience, s'identifie à elles. Et donc il y a une distance entre moi qui suis ici et le verre qui est là. Alors que si je prends la conscience comme point de départ, toute perception, que ce soit une perception visuelle comme le verre, une perception tactile comme lorsque je touche la table, ou une sensation corporelle

interne, tout est un même plan par rapport à la conscience. La distance s'abolit. Nous pouvons coopérer à ce réalignement de la manière dont nous percevons notre corps et le monde qui nous entoure, encore imprégnée de ces résidus d'ignorance. Nous pouvons coopérer à l'effacement ou à la dissolution de ce sens de séparation, qui n'est pas naturel. Dans notre état naturel, nous ne sommes qu'ouverture. Le monde est en nous. Au lieu de me percevoir ici, je me perçois partout. Jusqu'à ce que cela devienne naturel. Ça l'a toujours été, en fait, mais nous devons reconquérir notre état naturel. La *sâdhanâ*⁵ qui se produit après la libération, c'est cette reconquête. La tradition du shivaïsme du Cachemire est bien adaptée pour cela, grâce à ses moyens habiles. Les yeux fermés, en méditation, il est relativement facile de sentir que le corps n'a pas de limites, qu'il est complètement étendu dans l'espace et que les perceptions qui nous arrivent – essentiellement des sons – sont en nous. Nous sommes comme une immense cavité résonnante au sein de laquelle les sons apparaissent. Cette situation yeux fermés, avec juste les sons ou les parfums, les sensations tactiles comme celle d'être assis par exemple, nous permet assez aisément de sentir, de faire l'expérience que le monde est en nous. Par contre, dès que nous ouvrons les yeux, il semble que le monde explose vers l'extérieur.

A. S. : Sauf quand on est touché par la beauté.

F. L. : Absolument, absolument. Nous reviendrons là-dessus : c'est un point intéressant que la beauté, l'esthétique. Dans l'expérience normale, sans beauté, purement sensorielle, en ouvrant les yeux, le monde semble sauter à l'extérieur de nous. Ce qui se passe alors, c'est que nous revenons à une identification ancienne, avec des sensations corporelles qui créent cette distance. On peut utiliser des exercices de ce genre : les yeux fermés, on s'assure que tout est en nous, puis on cligne des yeux rapidement. A nouveau on s'assure que le monde est en nous et on le refait ; pendant un bref instant, les yeux s'ouvrent. Jusqu'à ce que ce bref instant ne perturbe pas la perception originelle. Les flashes de lumière qui apparaissent, sans avoir le temps d'identifier distinctement les contours des objets alentour, tout reste en nous. Puis on peut commencer à ouvrir les yeux une seconde. On peut conduire des expériences de cet ordre et au bout d'un certain temps, un changement s'opère. Au fur et à mesure que ces résidus d'ignorance disparaissent, on marche dans la rue sans faire l'exercice et on se dit que la rue a changé. Par rapport à il y a trois mois, alors que le soleil et l'heure sont les mêmes, l'espace est complètement différent. La rue semble baigner dans une paix bienveillante.

A. S. : Est-ce la rue ou est-ce la personne qui baigne dans sa propre paix ?

F. L. : La rue est en moi. Quelque chose a changé. La manière dont je fais l'expérience du monde et de moi-même s'est transformée. La beauté de ça, c'est que je peux coopérer.

A. S. : Coopérer pour le laisser émerger.

F. L. : Oui, parce que ma coopération ne vient pas de l'ego, de l'ignorance. Pour être stable dans la paix, le sage Âtmânanda disait : « Vous ne devez pas arrêter votre *sâdhanâ*. Vous saurez que le but est atteint lorsque la pensée ne vous distrait pas, lorsque la sensation corporelle ne vous distrait pas, et la perception sensorielle ne vous distrait pas. » C'est-à-dire ne vous fait pas replonger dans l'ignorance et que cet état de *sama*, d'équanimité, se maintient.

Art et beauté

Francis Lucille : Revenons à l'expérience esthétique de ce qui est beau. Un objet d'art par exemple possède cette qualité de la beauté. Il est en voie d'effacement, un objet qui nous entraîne vers la Présence. André Malraux a cette définition de l'objet d'art qu'il

⁵ Cheminement, ascèse, pratique.

pointe vers la Présence. Et donc il la révèle aussi. Il faudrait ajouter que cela est dû au fait que l'œuvre a son origine dans la Présence. L'artiste qui l'a créé était tourné vers la Présence, dans son ouverture intérieure vers la beauté. Il l'a accueillie et donc l'objet qu'il a créé, la symphonie qu'il a composée, le tableau, la sculpture, porte en quelque sorte dans ses moindres détails la signature divine de son origine céleste. Et quand nous la voyons, quand nous la contemplons, un processus de retour s'opère. La Présence divine en nous reconnaît sa signature. L'œuvre d'art nous guide vers le Soi.

Anoula Sifonios : L'œuvre est un miroir. Mais tant qu'il y a l'œuvre d'art et à côté de quelque chose qui paraît laid, il y a une dualité. Il existe aussi un moment où la beauté est partout. Il y a un certain regard que l'on peut poser sur les choses, où ce que l'on aurait trouvé laid semble rayonner d'une autre façon.

F. L. : C'est important aussi de parler de ça. Tous les objets pointent vers le Soi, vers la Présence, par nature. Tous. Quels qu'ils soient. Mais certains objets pointent vers la Présence par fonction. Ça n'est pas la même chose. Les créations artistiques, les paroles du sage, pointent vers le Soi par fonction. Les paroles du sage sont *mantra*. Elles ont ce pouvoir qui vient de l'innocence.

Pouvoir s'abandonner

Anoula Sifonios : Oui. L'innocence est l'une de ces qualités de l'état qu'on appelle le Soi. Il y en a d'autres encore, comme la confiance. Est-ce que vous avez toujours eu dans votre vie la confiance nécessaire à faire ce saut ou avez-vous dû l'appriivoiser petit à petit ? C'est qu'il faut beaucoup de confiance pour contrer les peurs à lâcher le moi solide, l'égo. S'il y a la confiance, on peut dépasser les craintes et les rigidités. Mais il y a des gens qui ne l'ont pas et qui n'arrivent pas à s'abandonner du coup. Est-ce que chez vous c'est venu graduellement ou est-ce que vous avez toujours eu ça en vous de pouvoir vous abandonner ? Il me semble que c'est la qualité numéro un.

Francis Lucille : Oui. On n'a pas vraiment de mot en français pour l'équivalent de *surrender*. Moi j'étais misérable dans ma vie. J'avais reçu de mes parents une sorte de liste de tout ce qu'il faut pour être heureux. Faire de bonnes études, avoir un bon boulot qui paie bien, être marié à la personne qui convient, avoir des enfants, avoir une bonne voiture, une maison etc. Être reconnu par la société. Alors je me suis retrouvé à vingt-huit ans à avoir rempli toutes les conditions. J'avais fait de bonnes études, avais un avenir brillant, j'étais marié, j'avais un garçon. Mais je me suis aperçu que je m'ennuyais terriblement dans mon boulot qui ne m'apportait rien de ce que j'avais attendu. J'ai divorcé. Ma santé a connu des problèmes, et tout semblait s'écrouler. J'ai touché le fond. Je me suis retrouvé seul et malade. J'étais athée, avais été élevé dans une culture très scientifique, matérialiste. Un jour, je me suis trouvé désespéré. Je pleurais et j'ai dit : « Mon Dieu, si tu existes, c'est vraiment le moment de te montrer. » Ça m'a vraiment étonné que je prie, au fond. Mais cette prière a été exaucée. Quelques mois plus tard, j'allais mieux ; ma santé s'était améliorée. Je suis entré à Paris dans une librairie et je ne sais pas pourquoi, j'ai pris un livre de Krishnamurti. Ça a été une révélation. C'était le début de l'été et je suis allé m'asseoir dans un bistrot à côté. Trois heures plus tard j'avais fini le livre. Retournant à la librairie, j'ai acheté tous les livres du même auteur. C'est comme ça que ça a commencé. De là je suis passé au zen, à l'advaita vedânta. Mais je n'étais pas encore abandonné. Cela a mis deux ans pour que je m'abandonne complètement. Il a fallu ma rencontre avec le maître⁶, pour que je puisse m'abandonner totalement. C'est là que la révélation est venue.

A. S. : Deux ans, c'est court. Cette période a dû être très intense.

F. L. : J'étais diplômé de physique, de mathématique et aussi en ingénierie aérospatiale. J'essayais des missiles pour le compte de la Défense nationale. Mais là, je ne me suis

⁶ Jean Klein.

plus intéressé qu'à la méditation et à la spiritualité. J'ai changé de travail. Le but de ma vie avait changé. Toutes mes décisions de carrière ont été différentes. C'était ce qui me permettait d'être près de mon maître, qui me laissait de la liberté pour ma recherche. La vie est merveilleuse, miraculeuse ! Du moment que l'on va dans cette direction, l'univers coopère. Même dans les moments où il semble ne pas coopérer, il coopère quand même ! Là j'ai pu m'abandonner complètement. Quelques années plus tard, un matin de Noël, je me trouve avec mon maître, face à face, au petit-déjeuner. C'était l'époque où il avait commencé à aller aux Etats-Unis, au début des années '80. Il en était très élogieux et pas mal de ses disciples proches demandaient un entretien privé pour savoir s'ils devaient aller aux Etats-Unis. Il leur donnait une réponse dans le genre : « Oui, c'est pas mal les Etats-Unis, mais vous n'êtes pas mal ici non plus. » Ni oui ni non. Mais eux repartaient persuadés que Jean leur avait demandé d'aller aux Etats-Unis. Ce matin de Noël, je n'avais aucune envie d'aller aux Etats-Unis ; je ne parlais pas l'anglais. J'étais très bien à Bordeaux avec un bon travail, gagnant bien ma vie sans trop de travail – c'était parfait. Mais tout à coup je me suis dit « Et si je le lui demandais moi aussi ? De toute façon il va me faire la même réponse qu'aux autres, et je resterai ici. » « Excellente idée, oui ! », me dit-il. Enfin, pour parler de l'abandon, immédiatement, j'étais parti. Il n'y avait en moi aucune peur, aucun problème. Juste la question de savoir comment faire pour y aller, pour obtenir un visa et continuer à faire vivre ma famille. Il y a beaucoup de chercheurs de vérité, mais il y a peu de disciples. Il y en a très peu avec ce niveau d'abandon.

A. S. : En tous cas ce niveau d'abandon au maître. Encore faut-il en avoir un. On peut s'abandonner à ce qui est apporté par les événements, par la vie. Il y a le maître intérieur d'abord, cette voix en nous qui nous parle, à ne pas confondre avec des désirs.

F. L. : Absolument. Mais bien souvent la voix intérieure amène à la rencontre d'un maître extérieur. Le maître extérieur est un instrument d'abandon ; il y aide. On ne peut se fier à l'égo pour se débarrasser de l'égo. Il y a bien des chercheurs qui ne sont pas des disciples, qui s'imaginent pouvoir orchestrer leur libération tandis qu'ils sont encore soumis à l'ignorance. C'est très occidental.

A. S. : Mais personne ne peut orchestrer sa libération jamais ; elle survient quand on ne s'y attend pas.

F. L. : Elle survient quand on ne résiste plus. Mais souvent la résistance à trouver un maître et à suivre l'enseignement est l'obstacle majeur. Vouloir faire tout seul. Si l'on est libre, c'est très bien. Si on ne l'est pas, c'est plus délicat. Cette résistance viscérale en nous, je l'ai ressentie à certains moments. A l'époque où je lisais Krishnamurti nuit et jour, et le zen, je me posais sans cesse cette question : « Comment vit-on cette vie libre, tous les jours ? » Dans ce passage de la théorie à la pratique j'ai vu tout de suite l'utilité d'un exemple vivant. Je voyais bien que par les livres, j'arriverais à une compréhension, mais comment transposer ça dans le quotidien ? J'ai cherché un maître. J'ai rencontré bien des chercheurs de vérité qui sont tombés dans les pattes d'escrocs, de maîtres qui ont abusé d'eux sexuellement, financièrement etc. Bien sûr on n'est abusé que si on veut bien l'être. Abuseur-abusé, c'est une complémentarité. Du fait qu'ils ont été abusés, ils en ont tiré un enseignement : ça les a fait grandir en intelligence et en discernement. Ce maître ou cet enseignant corrompu a quand même rempli un rôle spirituel très important. C'est que ces gens se sont abandonnés.

A. S. : Ne sont-ils pas venus à vous avec des blessures de s'être abandonnés ?

F. L. : Ils sont venus avec des blessures, mais moi, je vois la beauté de cet abandon. Et je vois ce que cet abandon a accompli en eux, quelle que soit la corruption ou les traces qui aient été laissées en eux. J'ai cru que le maître était libre et il n'était pas libre. J'ai manqué de discernement. Néanmoins, dans mon abandon, je me suis abandonné au Soi, pas à ce maître corrompu. Mon cœur était pur dans cet abandon. Je vois chez ces

êtres qui se sont abandonnés une différence, une pureté spirituelle que je ne vois pas chez ceux qui ne se sont pas abandonnés.

A. S. : Il y a beaucoup de gens qui cherchent un maître mais ne le trouvent pas.

F. L. : C'est qu'ils ne le cherchent pas vraiment, qu'en eux, le désir n'est pas complètement dégagé. Lorsque le disciple est prêt, le maître est là. La vie est miraculeuse : rien en se passe par hasard.

A. S. : Quand l'obscurité a diminué, il y a tout un tas de choses que l'on voit – plus que ça, on les vit, par exemple le fait que la vie est miraculeuse. Pour les gens qui sont encore pris dans les mécanismes de l'égo, la vie n'a rien de miraculeux. Le leur dire paraîtrait naïf.

F. L. : La vie n'apparaît pas miraculeuse à ce moment-là. Il s'agit de la *voir* comme miraculeuse. Il faut une ouverture. Cela n'empêche pas qu'elle le soit, même pour ceux pour qui elle semble ne pas l'être. Ils se rendront compte plus tard que tous les événements dans leur vie étaient juste ce dont ils avaient besoin.

A. S. : Quel est votre lien avec Jean Klein maintenant ? Il a joué un rôle très important dans votre vie, en tant que maître et ami.

F. L. : Il est mort en 1998. Il avait eu une attaque cérébrale en 1995, qui l'avait laissé extrêmement handicapé. Pour moi c'est comme s'il était mort en 1995, mais il est partout, il est en moi.

A. S. : En tant que le Soi.

F. L. : Bien sûr. Le maître, on le porte dans le cœur. Ce n'est ni la personne ni l'enveloppe. C'était un homme merveilleux, avec un grand sens de l'humour, une grande intelligence, une grande culture. Très artiste et musicien. Un jour il m'a dit la chose suivante : « On rencontre un maître et on passe quelques années à poser des questions et à clarifier intellectuellement. Ensuite on travaille sur le corps pour le réaligner sur l'expérience du Soi ; on fait du yoga. Après on joue de la musique, on fait de la peinture, on fait ce qu'on veut ! Il décrivait là où j'en étais : je n'avais plus de problèmes ; j'étais très heureux ; je n'avais plus de questions à poser. Mon corps était transparent et s'emboîtait dans l'espace. Mais ça n'est pas la fin ! Car la vie, c'est comme un crescendo qui n'arrête jamais, une symphonie de Bruckner qui va toujours plus haut, toujours plus loin, toujours plus beau. C'est une célébration. On passe de la recherche à la célébration ! L'art, la beauté, fait partie de la célébration. Jean Klein disait aussi qu'il faut vivre en beauté. Il voulait dire faire attention à ce que l'on mange, aux êtres dont on s'entoure, les livres que l'on lit, les spectacles que l'on regarde. C'était un esthète. Cette dimension esthétique se rencontre assez peu finalement ; elle correspond à l'aspect sensoriel, au côté tantrique. On trouve moins ça dans l'advaita, qui parle de l'amour en tant qu'aspect affectif, et de clarté pour l'aspect intellectuel. Pour Jean, c'était vraiment la célébration. Au lieu de rester au niveau de la jouissance, il amenait ça vers le Soi.

A. S. : Et vos enfants, votre famille partagent votre recherche ?

F. L. : Mes enfants, non. Ma femme, oui. Je n'ai jamais fait de prosélytisme. Je n'ai jamais vu l'ignorance comme un problème. Il n'y a pas d'urgence ; ça fait partie de l'ordre des choses, de *mâyâ*. J'ai toujours été disponible pour mes enfants, mais je ne les ai jamais mis au catéchisme de l'advaita ! Ce sont des êtres libres et j'ai essayé de préserver leur liberté dans leurs études, leurs intérêts. De préserver leur enthousiasme. Le plus important, dans l'éducation des enfants, c'est de préserver l'enthousiasme.

Mise au point sur la conscience

Francis Lucille : Il y a un sujet que nous n'avons pas abordé, c'est celui de la clarté de la compréhension, la voie de la connaissance, *jñâna*. Je me suis rendu compte que le mot 'conscience' recouvrait en fait pas mal de malentendus.

Anoula Sifonios : En anglais, il y a un peu plus de variantes. A côté de *consciousness*, on a *awareness* et aussi *mindfulness*, au sens de 'pleine conscience'.

F. L. J'aurai un mot à dire sur le mot *mindfulness*. Pour la psychologie et pour presque tout le monde, conscience veut dire conscience *de* quelque chose. La conscience pure est ignorée et c'est même une expérience qui est niée. Il y a bien une continuité entre nos sensations, nos pensées – il y a bien quelque chose qui reste. Or une pensée a bien un début et une fin. Qu'elle ait une fin, ça, ce n'est pas évident. Par exemple, je me pose la question « où ai-je mis mes lunettes ? » Dès que j'ai trouvé mes lunettes, la pensée « où ai-je mis mes lunettes » est finie.

A. S. : Parfois les pensées réapparaissent, elles sont cycliques ! Là, il s'agit de quelque chose de pratique.

F. L. : De démontrer qu'une pensée peut mourir est important. Cela implique que par contre, la conscience qui est le témoin de cette pensée et d'ailleurs de toutes les pensées, est autre que la pensée qui peut mourir. D'ailleurs, nous avons cette sensation d'une continuité. C'est toujours dans la même conscience que les pensées apparaissent. L'argument qui est en général utilisé, c'est de dire il n'y a qu'une conscience, mais il n'y a qu'une seule pensée en fait. Il y a une pensée qui se transforme.

A. S. : Vous voulez dire qu'il y a une seule activité mentale continue ?

F. L. : Voilà. Une pensée qui se transforme, devient autre chose, une sensation ou autre. Mais cette activité ne s'arrête jamais et la pensée ne meurt pas. Conscience est donc toujours conscience de quelque chose. C'est pourquoi il est important de prouver que les pensées s'arrêtent. J'aime bien pour ce faire raconter des histoires. Voici une autre blague : « Est-ce que vous savez pourquoi le pape, dès qu'il débarque de l'avion, embrasse le bitume ? »

A. S. : Non...

F. L. : La réponse est : « Si vous voliez avec Alitalia, vous feriez la même chose ! »

(*rires*)

C'est la même chose qui se produit : on raconte la blague ; il y a un moment de réflexion puis la compréhension. C'est alors que la pensée disparaît. Tout cela pointe vers une interruption de la pensée. Donc il y a ces intervalles qui du point de vue du mental sont d'une durée zéro, infinitésimale. C'est normal parce que le mental ne peut enregistrer que des pensées, des sensations ou des perceptions. Il ne peut pas enregistrer la conscience. Le mental est perçu par la conscience, sans pouvoir percevoir ce qui le perçoit, à savoir la conscience.

A. S. : Il n'y a que la conscience qui se perçoit elle-même.

F. L. : Exactement. La conscience peut se percevoir elle-même. Puisque nous savons que nous sommes conscients. C'est la preuve que la conscience se perçoit elle-même ! Mais elle ne se perçoit pas de la même façon que nous percevons le verre posé devant nous.

A. S. : Effectivement. Parce qu'elle n'est pas un objet.

F. L. : C'est ça. La première chose qui est importante, c'est de faire la distinction entre l'expérience d'être conscient tout court et celle d'être conscient de quelque chose. Alors que pour la plupart des gens, il n'y a que l'expérience d'être conscient de quelque chose. De toute façon, s'il n'y avait que cette conscience de l'objet, le mot même 'conscience' n'existerait pas. Il faut bien que nous en ayons l'expérience pour la désigner d'un mot ! Cela pointe vers l'expérience de pure conscience.

A. S. : Est-ce que pour vous la pure conscience, c'est la même chose que la Présence ?

F. L. : Oui, tout à fait. Mais pour la plupart des gens, ce n'est pas le cas. La plupart en effet surimpose sur la conscience les limitations du mental. Ils font l'assimilation mental = conscience.

A. S. : Comme si la conscience était une faculté du mental.

F. L. : Alors que ça ne l'est pas. On pourrait voir chaque mental comme un récepteur de télévision et la conscience serait l'émission captée par tous les récepteurs.

A. S. : Il faut encore que le mental soit sur la bonne chaîne !

F. L. : Tant que le mental-cerveau est vivant, il semble que le mental soit accordé sur cette fréquence. Le deuxième point important, c'est que quand on parle de conscience, les gens font une distinction entre ce qu'ils appellent la conscience divine, universelle, 'là-haut' et la conscience ordinaire, comme s'il n'y avait aucun lien. La grande révélation, l'éveil, c'est ça. Ce qui entend ces mots en ce moment même est la conscience universelle et divine. Parmi les résidus d'ignorance, on trouve ces deux choses. D'une part de différencier la Conscience divine de la conscience ordinaire.

A. S. : L'expérience mystique donnerait accès à la conscience divine sans que la personne réalise qu'elle est identique à celle de tous les jours.

F. L. : C'est cela. Avec toujours la distance entre Dieu et moi. La deuxième 'hérésie' que l'on rencontre, c'est la négation de la conscience sans objet. Croire que toute expérience du coup s'écoule dans la durée. Il est important d'être ouvert à la possibilité que le canal par lequel je me sais être conscient est un canal immédiat, qui transcende la durée. La Présence est toujours présente. Cela me rappelle Baudelaire dans les *Petits poèmes en prose*, où il dit : « Quelle heure est-il ? Il est l'éternité. » La Présence n'est pas le maintenant. C'est même très différent : le maintenant est un intervalle fugitif entre le passé et le présent, qu'on ne peut pas saisir. La Présence ne bouge pas ; elle est ce qui a toujours été présent.

A. S. : Vous comprenez le maintenant dans une perspective temporelle. On peut aussi comprendre le maintenant comme étant l'éternité.

F. L. : Ça c'est différent ; c'est la Présence. En fait, le passé, le maintenant et le futur sont dans la Présence. Cela m'amène à ce que vous avez mentionné tout à l'heure qui est le *mindfulness*. Le mot existe depuis très longtemps et vient un peu du zen et de pratiques – parce qu'ils aiment beaucoup les pratiques. Il y a trente ans, la macrobiotique version *mindfulness* consistait à mâcher très longuement, avec des gestes ralentis des aliments sans saveur. Cela devait donner la possibilité d'être dans le moment. Mais c'est un moment objectif ; c'est ça l'erreur. Je ne suis pas dans la Présence.

A. S. : Est-ce que l'un peut mener à l'autre ?

F. L. : Non, ça mène à l'imbécillité ! C'est une négation de la pensée ; c'est stupide !

A. S. : Permettez que je fasse un peu l'avocat du diable. Est-ce que le fait de ralentir les mouvements, ça peut permettre de développer l'attention ? Puisqu'il faut de la lenteur pour être attentif. Si on fait les choses à toute vitesse, on n'est pas attentif.

F. L. : Oui, mais ça développe l'attention à des stupidités.

A. S. : Peut-être que l'objet de l'attention l'est, mais le fait d'apprendre à être attentif, c'est quelque chose d'important ?

F. L. : On ne peut pas apprendre à être attentif. On peut apprendre à se concentrer sur un objet.

A. S. : C'est la concentration. Pour moi, l'attention est quelque chose d'ouvert.

F. L. : L'attention vient de l'enthousiasme, de l'intérêt pour les choses. Quand vous vous intéressez pour quelque chose, vous devenez naturellement attentif. Quand vous avez besoin d'une paire de chaussures pour l'été et que vous vous promenez dans le centre commercial, vos yeux n'auront pas besoin de faire d'effort. Dès qu'il y aura un magasin de chaussures, ils seront attirés par la vitrine. C'est l'intérêt qui guide l'attention. Donc ce qui compte, c'est l'éveil de l'intérêt ; c'est l'amour du Soi. Quand on s'intéresse à la vérité, c'est sans effort. Il faut préserver notre enthousiasme et surtout ne pas l'émousser par des pratiques qui tuent les parfums. Lire un livre qui nous intéresse, c'est bien mais dès que ça a fini de nous intéresser, on le pose. On a envie de méditer, on médite.

Désir aimant

A. S. : Ces impulsions viennent du Soi ?

F. L. : Le vrai *mindfulness*, ce serait ça : non pas d'être attentif aux objets, mais d'être attentif à nos enthousiasmes. De vivre toujours à l'écoute de notre amour. Parce que l'enthousiasme, c'est l'amour. C'est ce qui nous porte. L'amour peut être un truc stupide dans le moment, mais c'est ça. Et si c'est ça, on y va ! On ne se préoccupe pas en fin de compte de l'objet vers lequel l'amour nous porte, on se préoccupe uniquement de l'amour qui nous porte vers les objets.

A. S. : Je comprends. Cependant, je me demande pour quelqu'un qui confondrait ce jaillissement, ces impulsions avec l'objet, on va avoir des gens qui papillonnent en s'identifiant.

F. L. : J'espère que je parle avec quelqu'un qui ne le confond pas ! Et le fait que vous ayez posé la question montre que vous ne le confondez pas.

A. S. : C'était une question plutôt pédagogique ! J'essaie le plus possible de fonctionner comme vous le dites, parce qu'ainsi tout va bien. Quand je sors du 'jaillissement', rien ne va plus !

F. L. : Oui, le jaillissement de l'amour dans le moment.

A. S. : Simultanément, pouvoir dire comme vous le disiez au début de l'entretien, tout est important et rien n'est important. Les objets sont juste des objets. Que je sois en train de faire ceci ou cela, peu importe. Ce qui compte, ce n'est pas l'objet, mais ce qui se passe dans l'intériorité.

F. L. : Tous les objets pointent vers le Soi. Il n'a pas d'importance en soi, mais seulement en tant qu'indicateur. C'est le doigt qui montre la lune. Au fond, il faut être à l'écoute de l'amour en nous. Le désir est fait de deux choses : il est fait d'amour pur et de l'objet de l'amour. Lorsque nous nous dessaisissons de tous les objets du désir, le désir s'effondre'. En d'autres termes, il s'effectue une implosion du désir dans l'amour.

A. S. : Cela devient un désir sans objet.

F. L. : Le désir sans objet, c'est l'amour. La découverte de notre nature profonde, c'est le détachement du désir de tous les objets pour qu'il se retrouve en tant qu'amour. Il y a un poème de Rûmi qui est très beau. Il raconte l'histoire de cet homme qui priait Dieu cinq fois par jour. Tandis qu'il faisait ses prières, un passant lui dit : « Pourquoi pries-tu ? Dieu est-il venu te voir ? » « Non », répond l'homme. « Alors pourquoi pries-tu ? » Le pratiquant se dit qu'il vaut mieux qu'il arrête de prier. La nuit, Dieu apparaît à lui dans ses rêves et Dieu lui dit : « Pourquoi t'es-tu arrêté de prier ? » « Mais Seigneur parce que tu n'es pas venu ! » Dieu répond : « Je suis dans le désir. » Cela signifie que dans le désir de Dieu, Dieu est là déjà en tant qu'amour. Le désir, c'est l'amour vers l'objet 'Dieu'. La pratique qui est une non-pratique est de vivre dans notre amour profond, celui qui nous mène à Dieu. Être attentif à cet amour, le préserver comme une jeune plante.

A. S. : Nous avons évoqué beaucoup de choses : l'amour, le désir, l'enthousiasme, la beauté. Pourrait-on dire que ce ne sont que des facettes d'une seule chose, que le langage exprime en des mots différents ? Qu'en connaissant l'une de ses facettes, les autres sont présentes simultanément ?

F. L. : C'est juste. Dans l'éveil, il y a la révélation de notre immortalité – et donc la libération de la mort. Il y a aussi la révélation de l'unité de la beauté, de l'intelligence et de l'amour.

A. S. : Est-ce que l'unité et la non-dualité, c'est la même chose ?

F. L. : La non-dualité veut dire que Dieu seul est. Il n'y a que lui. Si l'unité veut dire que tout est Dieu, alors oui, c'est la même chose. Il y a cette belle phrase de la tradition soufie : « Où que se porte le regard est la face de Dieu. » C'est la vision sans séparation.

A. S. : Tout est-il déjà là sans être encore nommé et reconnu ?

F. L. : Quand la Présence commence à se révéler, on se rend compte de la force de l'amour, de l'intensité de la lumière. Il y a souvent une phase au cours de laquelle les objets habituels semblent perdre de leur attraction. Ce n'est pas que nous les cessions de les aimer, mais c'est que nous aimons quelque chose d'autre, avec une intensité infiniment supérieure. On n'a pas à se détacher des objets ; cela n'a pas d'importance ! On a à s'attacher à Dieu. C'est notre attachement au Divin qui semble nous détacher des objets. Les objets sont innocents. Avant l'aube, les étoiles brillent dans le ciel. Quand l'aurore pointe, l'éclat des étoiles diminue. Mais en fait, les étoiles rayonnent toujours avec la même intensité ! C'est parce que le soleil qui va se lever brille d'un éclat incomparablement supérieur, que les étoiles pâlisent puis disparaissent. Il va de même avec les objets. On n'a pas à éteindre les étoiles quand le soleil se lève.

A. S. : Anandamayî avait dit : « Ne renoncez qu'à ce qui vous quitte. »

F. L. : Exactement. Autrement on fortifie l'égo ; on devient un renonçant professionnel. (*silence*) Mâ était un être merveilleux.

A. S. : Je vous remercie beaucoup pour cet échange.

*Propos recueillis par Anoula Sifonios
Interview parue dans les Cahiers du Yoga n°7, 8, 9,
janvier-décembre 2011*

Site internet de Francis Lucille :
www.francislucille.com

