

Notes de lecture et réflexions du livre

**« La lumière dans les ténèbres »**  
**Contre la pollution du Moi – La "mort" devient la vie**  
**Jacques Lusseyran(1924-1971)**  
 Edition Triades 2014 & 2002

Par Jacques Sanna – oct. 2016

<http://www.sannajac-psychotherapie.fr/>

Jacques Lusseyran est aveugle depuis l'âge de 8 ans. Grand résistant Français(mouvement Défense de la France) lors de l'invasion allemande, il est déporté à Buchenwald 1944/1945 d'où il est délivré par l'armée américaine.

Entre autres livres, il a écrit « **Et la lumière fût** »(1953).

Il donne, dans ce petit ouvrage de 83 pages que je vous présente, des éléments éclairant liés à la cécité.

Cela peut paraître paradoxal, la vision oculaire étant la fonction la plus utilisée chez l'humain, il est vraiment étonnant que quelqu'un qui en est privé reconnaisse que la plus essentielle des visions est celle du ressenti intérieur.

Voici ce qui m'a interpellé dans ce livre issu de 3 conférences qu'il donna avant sa mort, dans un accident de la route en 1971 :

« Sans ce renoncement, au moins provisoire, à ce qu'apportent les yeux, il ne peut y avoir, je crois, de connaissance véritable. Ce fait tout simple devrait mettre en garde contre l'illusion majeure : celle de la toute-puissance des formes. »(11)

Cette affirmation pointe vers l'illusion que peut engendrer la vision des formes.

En effet, lorsque je regarde un arbre avec mon œil(puisque je n'ai plus que le droit qui fonctionne), je vois un tronc, des branches, des feuilles et c'est tout. Ces informations me viennent du mental qui a été conditionné pour nommer ce qui est amené par le nerf optique. Cette vision est rationnelle, relative, conventionnelle.

Elle ne donne pas une connaissance profonde, complète de l'objet observé mais superficielle. Si je ferme les yeux, je peux "voir", percevoir, capter autre chose.

Cette "vision" est celle reliée à d'autres fonctions comme le ressenti, l'intuition, la sensibilité, le cœur, le subtil.

« Ce qu'il faut rappeler simplement, c'est que la vue ne consiste pas dans le travail des yeux seuls. La vue, la puissance de voir préexiste à l'instrument que sont les yeux. Aussi longtemps que les hommes oublieront ce fait, ils rencontreront bien des illusions et bien des échecs. Ils seront impatients, ils voudront voir, voir toujours davantage, et ils ne sauront plus, devant ce torrent de spectacles, qui voit tous ces spectacles. »(13)

Je présume qu'il parle de la conscience qui observe en nous et cela, indépendamment des yeux. Il est vrai que nous sommes persuadés que c'est nous qui voyons, avec notre système oculaire extrêmement perfectionné. Mais, si nous poussons un peu la recherche, nous pouvons nous apercevoir que nous faisons office d'un "appareil photo" aux mains de la conscience qui est un aspect de notre essence(vous pouvez, si ce n'est déjà fait, lire les comptes rendus sur le site à ce sujet).

Au sujet de la cécité totale :

« Les faits sont très différents de ce qu'on imagine. Cesser de voir avec les yeux, ce n'est pas entrer dans un monde où cesse la lumière. »(14)

Encore une affirmation quelque peu déroutante pour nos idées préinstallées ! Comment la cécité totale, c'est-à-dire l'arrêt du fonctionnement du système oculaire, pourrait être un monde de lumière ?

Ce grand personnage qu'était Jacques Lusseyran, aveugle à l'âge de 8 ans, nous explique en détail ce dont il s'est rendu compte en vivant ce handicap majeur :

« Nous voilà loin de la "nuit" dont parle l'opinion commune. Dans la tête d'un aveugle, ce qu'il y a, c'est encore la lumière. Faut-il dire dans la tête ? Faut-il dire dans le cœur ? Quelle importance puisque cette lumière n'est ni intérieure, ni extérieure, mais qu'elle embrasse l'existence entière, efface les divisions que l'habitude nous a imposée. La lumière est là, c'est la seule certitude. »<sup>(15)</sup>

Alors, je peux supposer allégrement que cette lumière dont il parle est celle que la conscience déploie en nous ? La lumière qui donne à voir sans les yeux, juste en lui laissant "carte blanche" ? Qu'est-ce que cela veut dire ?

Jacques y répond parfaitement :

« Si j'étais triste, si j'avais peur, toutes les teintes devenaient sombres, et toutes les formes vagues. Si j'étais joyeux au contraire, attentif, toutes les images s'éclairaient. La rancune, le scrupule, noircissent tout. Une intention généreuse, une décision courageuse jetaient un immense coup de projecteur. Peu-à-peu, je compris qu'aimer c'était voir, et que haïr, c'était cela la cécité, la nuit. »<sup>(16)</sup>

Nous aussi, en tant que voyants, nous pouvons reconnaître que la peur, la peine, la colère, la rancœur, la vengeance, et tous les sentiments de cette catégorie altèrent la vision juste de la situation.

Il en est de même en ce qui concerne l'espace : « J'avais appris, en devenant aveugle, qu'il existait un espace intérieur. Cet espace, à son tour, changeait de proportion selon mes états psychiques. »<sup>(17)</sup>

Je peux comprendre que lorsqu'on se laisse prendre par les énergies psychiques citées plus haut, nous nous enfermons dans un espace confiné où n'existent que ces énergies-là.

« Bref, il y avait deux mouvements. Ou bien refuser le monde, et c'était l'obscurité, c'était les chocs, ou bien l'accepter : c'était la lumière et la force. »

"Accepter le monde" ne veut pas dire être toujours d'accord avec ce qui se présente, mais plutôt accepter que ce soit comme ça au moment où ça se passe, car c'est ainsi et pas autrement.

Ça peut changer, par l'entremise de mon action, de celles des autres, de circonstances indépendantes de ma volonté, de par l'intervention d'énergies cosmiques, de "choses" qui nous dépassent... Et cela aussi est à accepter.

Tout le manifesté est en mouvement, toujours (même si ça ne se voit, ou ne se sent pas, comme par exemple la terre qui tourne !).

Par contre, le refus entraîne toutes sortes de souffrances et de répercussions physiques et psychologiques désagréables.

Un aveugle entend, sens, goûte et touche mieux. Qu'elle est la condition de l'élargissement de ces autres sens ?

« La condition, ce n'est pas de ne plus voir. Ce n'est pas non plus de donner une structure nouvelle aux sens restés vivants. La condition est beaucoup plus simple : c'est d'être **attentif**. »<sup>(21)</sup>

L'attention est l'assistante de la conscience. La conscience est lumière, elle observe et voit tout, y compris sans l'intermédiaire des yeux. Nous le savons, sans l'attention, et même avec un regard oculaire, beaucoup de choses nous échappent.

« La cécité donne un grand bonheur, une chance véritable par le désordre et par l'ordre qu'elle crée. Le désordre, c'est la chiquenaude, c'est le léger déplacement qu'elle provoque : elle oblige à percevoir le monde d'un autre point. Désordre utile, car l'essentiel de nos malheurs et de nos erreurs vient de la fixité de notre position. Quant à l'ordre c'est la découverte de la création ininterrompue. »<sup>(25)</sup>

« Ce qu'un homme a découvert dans sa vie la plus particulière, cela appartient à tous. Et si ce qu'il a découvert peut augmenter et enrichir la vie des autres, il a même le devoir de le dire. »(28)

« L'origine de la lumière n'est pas dans le monde extérieur. Nous ne le croyons que par une illusion commune. La lumière est là où se trouve la vie : à l'intérieur de nous... Pour pouvoir regarder la lumière intérieure, il n'y avait qu'un moyen : aimer... Si j'étais pris de chagrin, si j'étais en colère, si j'enviais ceux qui avaient leurs yeux, si je me laissais aller à quelques rancunes ou quelques jalousies, aussitôt la lumière diminuait. Parfois elle s'éteignait tout à fait. Alors, je devenais aveugle. »(29)

« Les voyants commettent une étrange erreur : celle de croire que nous ne connaissons le monde que par nos yeux. Je découvrais, pour ma part, que l'univers est fait de pressions, que chaque objet et chaque être vivant se donnent à nous, d'abord par une sorte de pesée très calme et très complète qui nous révèle et son intention et sa forme. »(32)

### **Dans le camp de concentration de Buchenwald :**

« Je savais, par expérience, que si la lumière m'était enlevée, je pouvais la faire renaître en moi. Je savais que si l'amour m'était enlevé, je pouvais à nouveau faire jaillir sa source en moi. Je savais même que si la vie vous est contestée, il est possible d'en retrouver la source au fond de soi. »(38)

Cette profession de foi est percutante car elle apporte la preuve empirique que la lumière, l'amour, la vie, ne tiennent pas à quelque chose d'extérieur à nous, ils sont en nous. J'irais même jusqu'à ajouter qu'ils sont ce que nous sommes quand le mental égotique conditionné n'est plus là. Comment a-t-il éprouvé ce qu'il rapporte là ?

« Chaque fois que les spectacles et les épreuves du camp devenaient intolérables, je me fermais pour quelques minutes au monde extérieur. Je gagnais ce refuge où pas un kapo nazi ne pouvait m'atteindre. Je posais mon regard sur cette lumière intérieure que j'avais aperçue à huit ans. Je la laissais vibrer à travers moi. Et je constatais très vite que cette lumière, c'était de la vie, de l'amour. Je pouvais ouvrir à nouveau les "yeux" – et mes oreilles et mon odorat – sur le carnage et la misère, je survivais. »(38/39)

### **Contre la pollution du "moi" (47) :**

Pour l'auteur, le "moi" détient 2 parties. La 1<sup>ère</sup>, c'est la personnalité à laquelle chacune et chacun s'identifie plus ou moins, avec sa structuration psychique spécifique et son conditionnement propre à elle. Cette partie du "moi" a un mental particulier, nous pouvons aussi l'appeler "l'ego". Il a son monde à lui.

« L'ego, c'est la surface passagère tremblante, arbitraire du moi, et à force de donner à l'ego tous les droits, on tue le moi. »(50)

### **Le vrai "moi" :**

« Parlons du moi, le vrai. Ce que j'appelle le moi, c'est le mouvement, cette impulsion qui me permet de me servir des 4 éléments, mais aussi de mon intelligence et de mes émotions, voire de mes rêves. C'est une force qui me donne un pouvoir, qu'aucune autre ne peut me donner : ne pas attendre pour vivre que la vie vienne à moi... C'est finalement ce qui nous reste quand tout nous est retiré... »(51)

En fait, nous pouvons comprendre que le vrai "moi" est l'énergie de vie rémanente et active en nous lorsque les attraits extérieurs, illusoire et éphémères, ont perdus leurs effets dynamisant pour notre fonctionnement.

### **La mort devient la vie (67) :**

« Je m'aperçus alors que ma respiration s'était ralentie, que ma tête était devenue légère ; que j'entendais mille sons qui ne venaient pas du dehors, qu'il m'était indifférent de ne plus voir ceux que j'aimais. La plus grande joie de ma vie venait de naître, quand je ne dépendais plus d'aucun objet qui fût provisoire. »(72)

« ... Une immense gaieté me venait d'avoir si bien rompu avec le monde. Je riais en moi-même et je raisonnais beaucoup : pourquoi avais-je connu autrefois la souffrance et la peur ? Pourquoi avaient-elles été un jour si importantes, puisque j'apprenais maintenant qu'elles étaient des illusions ? Depuis que je m'étais détaché des choses, j'étais devenu plus lucide que jamais. »<sup>(74)</sup>

« ... Une voix me disait que j'allais mourir, qu'on pensait à moi et qu'on m'aimait beaucoup. On me disait aussi de ne pas être malheureux. Sans doute était-ce un ami qui parlait... Puis l'annonce de ma mort suivit son chemin et rencontra ma conscience qui ne la reçut pas. Mourir, c'était un mot qu'elle ignorait, tout simplement dont le sens lui semblait improbable et tout à fait inutile. Elle ne voyait en elle, autour d'elle, que la vie. »<sup>(75)</sup>

L'auteur raconte là son expérience aux frontières de la mort, pris par une maladie au camp de Buchenwald.

La conscience est un aspect de ce que nous sommes, le corps/mental apparaît et disparaît en elle, comme un rêve. Seul reste ce que nous sommes en toute réalité, et qui ni ne naît, ni ne meurt.