

Les aphorismes de l'œil

L'aphorisme est une figure de style volontairement concise, parfois elliptique, lapidaire, assertive, résumant une théorie, renfermant un précepte, posant les bases d'une réflexion, parfois provocatrice. Curieusement c'est Hippocrate au V^e siècle av. J.C. qui aurait écrit le premier recueil d'aphorismes pour énoncer ses prescriptions : "Ars longa, vita brevis" (l'art est long, la vie est brève). Parmi les grands adeptes de l'aphorisme, il faut citer Lao-tseu, Montaigne, La Rochefoucauld, Nietzsche, et plus récemment Cioran.

LES YEUX SERVENT À VOIR

Ils servent d'abord à voir le monde extérieur, au niveau de sa sensorialité, afin que nous puissions nous repérer. C'est sûrement l'organe des sens le plus important et le plus utile pour l'espèce humaine.

Récemment, les yeux ont reçu une tâche supplémentaire, ils servent à voir le monde virtuel, qui prolifère de manière exponentielle, sous forme d'écrans de toutes tailles. Inutile de dire que, du coup, les yeux sont soumis à rude épreuve : difficile de rester pendant des heures, immobiles, dans la sidération de ces images luminescentes. Aussi, il est à signaler une recrudescence des fatigues oculaires chroniques, accompagnées d'une multitude de maux, dont les maux de tête sont les plus importants.

Mais les yeux ne sont pas seulement tournés vers le monde extérieur, ils sont aussi une fenêtre vers le monde intérieur de chacun. C'est surtout le monde confus et chaotique des émotions, de la pensée et de ses représentations, qui donne souvent à nos yeux cette agitation, cette fébrilité frénétique.

La PNL (Programmation Neuro Linguistique) a tenté de mettre un peu d'ordre là-dedans, en mettant en évidence trois niveaux de mouvements oculaires indiquant neurologiquement les trois manières principales, dont nous nous représentons sensoriellement le monde avec une dominante pour chacun (visuel, auditif, kinesthésique). Pour plus de détails, nous vous renvoyons à l'article sur la PNL du docteur Bernard Rosa dans *Santé Intégrative* n°20 et son schéma des yeux, remanié dans le dernier numéro.

Une autre fonction essentielle des yeux serait d'être en relation avec la mémoire émotionnelle d'une personne. C'est l'EMDR (Eyes Movements Desensitization and Reprocessing : désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires) qui a mis récemment en évidence cette propriété, en donnant aux yeux une place de choix dans l'arsenal des techniques psychothérapeutiques, grâce à son efficacité. Par une



activation volontaire des yeux, sous forme d'un balayage bilatéral, il se déclencherait de manière neurologique une réactivation des souvenirs anciens douloureux – les souvenirs traumatiques – avec une sorte de neutralisation de leurs effets négatifs et une mise en circulation des informations emprisonnées dans le cerveau limbique émotionnel, vers le cortex capable de les intégrer et de les retraiter (voir l'interview sur l'EMDR dans *Santé Intégrative* n°8). Cela ressemble un peu aux mouvements des yeux pendant le sommeil paradoxal, où ils seraient en relation avec une fonction de digestion ou d'intégration émotionnelle.

Mais tout cela reste encore des hypothèses. D'ailleurs, cette action miraculeuse des yeux a perdu un peu de son "aura", quand on s'est aperçu qu'un "bip" sonore dans les oreilles, émis selon un rythme régulier, ou un tapotement rythmé des mains sur le corps, avaient à peu près les mêmes effets que le balayage oculaire – tout en étant moins fatiguant pour le thérapeute.

En fait, l'EMDR n'a rien inventé avec ce mouvement des yeux en relation avec la mémoire émotionnelle. Wilhem Reich, ce génie prémonitoire trop en avance sur son époque, en avait déjà démontré l'importance, cinquante ans plus tôt, en inventant une série de mouvements ou "acting", qui sollicitaient les



yeux pour exprimer les blocages émotionnels les plus archaïques. Il avait entre autres perçu toute l'importance du balayage bilatéral – mais il ne faut surtout pas trop parler de cela aux adeptes de l'EMDR...

Depuis la nuit des temps, le yoga s'est aussi intéressé aux yeux, mais pour des raisons bien différentes qu'actuellement, différentes en particulier de ce fameux **yoga des yeux**, dont on fait grand cas par ces temps de grande fatigue oculaire. Celui-ci s'apparente plutôt à une **gymnastique des yeux**, n'ayant rien à voir avec le yoga originel – un peu comme le hatha yoga ressemble le plus souvent à une gymnastique corporelle, bien loin de l'équilibrage originel des énergies subtiles.

C'est **William Bates**, un ophtalmologue new-yorkais, qui a mis au point, au début du siècle dernier, les principales méthodes de ce yoga des yeux, basé sur la relaxation, les visualisations et les mouvements. Pour avoir recouvert la vue grâce à cette méthode, **Aldous Huxley** en 1942 l'a popularisée dans son livre fameux *L'art de voir* qui vient d'être réédité.

Quant au **yoga des yeux de la tradition hindoue**, son intention profonde, était toute autre : il s'agissait d'ouvrir un moyen d'accès privilégié au domaine spirituel, c'est-à-dire enseigner un ensemble de techniques permettant d'**ouvrir le 3^e Œil**, – "**ajna chakra**" dans le langage traditionnel. Cet œil permet l'accès à la connaissance transcendante (du sanscrit jnana), mais permet aussi le commandement des cinq autres chakras ou centres d'énergie inférieurs.

Le 3^e Œil, quand il est ouvert, contamine le regard de nos deux yeux, pour leur donner une lumière particulière, une clarté profonde, une immobilité envoûtante. Autrefois, dans notre culture, on disait alors que les yeux étaient **le miroir de l'âme**.

Non seulement le 3^e Œil est invisible – il serait situé entre les deux sourcils, mais encore sa fonction serait d'ouvrir une fenêtre sur le monde invisible – une double invisibilité pas facile à accepter dans notre culture hypnotisée par le monde matériel. On dit aussi que le **3^e Œil, c'est l'œil de la conscience**. Cet œil permet de voir différemment la réalité : il voit le Tout, il voit l'Un, il voit les interrelations entre la diversité des choses, il tisse des liens entre ce monde visible et les mondes invisibles, il permet d'être un observateur, un témoin de son monde intérieur comme dans les séances de méditation ou de pleine conscience (mindfulness). On a envie de dire que ce 3^e Œil est un organe important de l'esprit intégratif, capable de relier et d'unifier des niveaux différents de la connaissance.

Quel est l'exercice le plus simple pour ouvrir le 3^e Œil ?

Il s'agit de fermer les yeux et de porter son attention sur le point qui se trouve entre les deux sourcils. Il s'agit de maintenir l'attention sur ce point comme dans un exercice de concentration prolongée. En même temps c'est relativement facile, car ce point absorbe naturellement l'attention. Cette focalisation intérieure apporte comme de la nourriture au 3^e Œil, cette attention le ressuscite. Quand le point est bien localisé, les deux yeux vont s'immobiliser sans effort et au bout d'un certain temps, vous pourrez voir défiler les pensées ou les images du mental, comme sur un écran, comme dans un film. Centré sur le 3^e Œil, vous êtes le témoin qui voit les pensées courir devant lui, comme les gens dans la rue. Si vous parvenez à vous fixer ainsi dans cet Œil, vous serez spontanément le témoin de votre vie et de la vie en général, ce qui est une agréable sensation d'expansion de la conscience, dont le 3^e Œil est une porte royale d'accès.

On pourrait dire poétiquement et avec hardiesse, que **le soleil est le 3^e Œil de notre système planétaire**. Il ouvre une perspective transcendante sur la lumière et l'organisation parfaite du cosmos. C'est le point focal de méditation de toutes les grandes traditions spirituelles. C'est le sens de ces photographies.



Photos : Alain Gourhant