

## **Analyse psychophysiologicalue des cultes de la lumière, du soleil et du feu.**

Présentation d'une technique originale de développement des capacités psychiques humaines.

Hugo B. J. Soder 1999

[hugo@medirelax.com](mailto:hugo@medirelax.com)

Depuis les temps préhistoriques, l'Homme a été fasciné par la lumière. Ses deux principales sources lumineuses naturelles étaient le soleil et le feu. Les traces les plus anciennes de domestication du feu sont datées de 450 000 années avant Jésus-Christ mais son usage a été généralisé seulement après 200 000 ans. Nous pouvons admettre que, depuis la découverte du feu, l'Homme a eu la possibilité de jour nuit et jour de la lumière et de la chaleur. Cela implique la création d'une habitude vieille de plus de 250 000 ans d'exposition à la lumière.

De nos jours l'Homme a développé une forme d'accoutumance à la lumière. Cette photodépendance se manifeste dans les symptômes de dépression saisonnière principalement dans les pays occidentaux en automne et en hiver, quand l'Homme vivant continuellement sous lumière artificielle reste privé de lumière solaire. Le traitement ordinaire consiste en une simple exposition à un fort éclairage qui reproduit le spectre des fréquences de la lumière naturelle.

La fascination pour la lumière est aussi présente dans toutes les activités impliquant l'observation d'un écran lumineux, de la projection de diapositives au cinéma et de la télévision à l'ordinateur. L'observation de ces appareils diffusant de la lumière est devenue un élément majeur de la vie ordinaire. Cependant, il existe une différence importante en rapport avec la nature de la lumière. La lumière naturelle, directe ou réfléchie, est considérée comme relaxante, par exemple : prendre un bain de soleil, observer la réflexion des rayons solaires sur un lac ou se reposer devant une cheminée. Ceci est également vrai pour la lumière artificielle incandescente indirecte qui produit une sensation de confort.

La lumière artificielle directe, et surtout le néon, produisent des tensions et de la fatigue, de même que la télévision et l'écran de l'ordinateur. La raison principale en est la fréquence du courant électrique alternatif d'alimentation qui produit un effet de scintillement de 50 ou 60 périodes par seconde. En Suisse, au commencement de ce siècle, les hôtels de haute montagne étaient renommés pour leur atmosphère paisible. En effet, ils produisaient leur propre électricité avec des générateurs de courant continu. Leur éclairage était totalement exempt de fréquences parasites. Un autre exemple est la lumière stable et tranquille d'une lampe de poche alimentée en courant continu par ses piles.

L'homme a domestiqué la lumière. Un brillant éclairage artificiel d'excellente qualité est disponible 24 heures sur 24. Les voyages deviennent de plus en plus faciles et il est tout à fait possible de profiter de la lumière du soleil toute l'année. Les enfants et les adultes passent des heures à regarder la télévision ou à jouer des jeux

électroniques. L'humanité est éclairée physiquement mais malheureusement ne l'est pas encore dans le sens spirituel.

Cette véritable quête de la lumière a une origine psychophysiologique. Un effet secondaire familier mais négligé de la lumière est l'éblouissement. Ce processus physiologique automatique forme une tache lumineuse multicolore appelée phosphène, image consécutive ou lumière subjective.

Il y a différentes façons de produire des phosphènes :

- L'image consécutive à un éblouissement produit par une source de lumière.
- Les phosphènes observés après avoir frotté ses yeux ou après avoir reçu un choc sur le crâne, également appelés phosphènes par compression.
- Les phosphènes obtenus par une stimulation électrique du cerveau.

Nous prendrons en considération seulement la première catégorie : les phosphènes en rapport avec l'observation d'une lumière. Un exemple bien connu est l'éblouissement par le soleil ou le flash d'un appareil photo. Comme ces expériences sont plutôt désagréables, nous avons spontanément tendance à les éviter ou à essayer de se débarrasser, le plus vite possible, de ces parasites colorés qui perturbent notre champ de vision.

Dans les protocoles expérimentaux, les phosphènes sont produits par l'observation soigneusement contrôlée d'une source de lumière électrique. Une lampe halogène de 50 watts alimentée en courant continu et filtrée par un verre blanc à la silice est allumée progressivement pendant 10 secondes. Sa lumière est observée pendant 20 secondes à une distance d'un mètre puis la lampe est éteinte.

Nous obtenons ainsi un post-phosphène, c'est à dire un phosphène consécutif à l'extinction de l'éclairage. Il reste visible, les yeux ouverts ou fermés, pendant environ 3 minutes. Une obscurité totale dans la pièce donne bien sûr de meilleurs résultats pour une observation expérimentale. La forme du phosphène est directement en rapport avec la forme de la source lumineuse. Si l'ampoule est sphérique, l'image consécutive sera semblable à un disque. Si un filtre triangulaire est placé devant l'ampoule, le phosphène aura la forme d'un triangle.

Après l'extinction de la lumière, le phosphène présente des mouvements irréguliers et change de couleurs. Il devient de plus sombre en plus sombre, semble alors plus sombre encore que son environnement visuel puis il finit par disparaître progressivement. Une faible lueur pâle reste encore visible pendant environ une minute. Cette lueur diffuse ressemble à un nuage verdâtre d'une dimension beaucoup plus grande que le phosphène.

Pendant les premières observations, il est nécessaire de se familiariser avec l'expérience et par exemple, à apprendre à stabiliser l'image consécutive. Cela s'obtient par un simple acte de volonté, il suffit de décider de ramener le phosphène au centre du champ visuel. A la lumière du jour, les yeux ouverts, on peut s'entraîner à projeter le phosphène sur un élément de l'environnement visible et essayer de le maintenir à cet endroit avant qu'il disparaisse.

Le co-phosphène, coïncide avec l'observation d'un éclairage. Il se superpose à la source de lumière et présente les mêmes propriétés que le post-phosphène. Le co-phosphène est obtenu généralement par un éblouissement accidentel ou en regardant volontairement une lumière brillante comme le soleil ou le feu.

Dans le processus physiologique de production d'un co-phosphène, une phase tout à fait reconnaissable indique l'apparition de l'image consécutive. Après plusieurs secondes d'observation de la lumière, le phosphène commence à se superposer à la source de lumière et prend une teinte bleue très distincte. A ce moment, il n'est plus nécessaire de fixer la lumière, l'image consécutive est parfaitement formée.

En français, le verbe "éblouir" offre une perspective étymologique intéressante : "éblouir" dérive du latin populaire "exblaudire " qui lui même provient du vieil allemand "blaudi" ou "blöde" qui signifie la fatigue oculaire. "Exblaudire" est aussi en rapport avec le mot "bleu", la couleur bleue. Cela indique que le phosphène était reconnu comme une conséquence directe de l'éblouissement.

Les couleurs du phosphène changent pendant son observation. Le vert et le rouge sont généralement visibles pendant la première minute, puis les couleurs s'assombrissent et perdent leur importance. Le phosphène devient alors un objet distinct du champ visuel. L'esprit a spontanément tendance à se concentrer sur lui et sur ses variations de forme et de couleur. Ce processus induit facilement une transe légère, caractérisée par l'apparition d'images mentales et de visions qui se forment au-dedans et autour du phosphène. Ces visions semblent provenir directement de l'image consécutive et peuvent se maintenir beaucoup plus longtemps que le phosphène.

L'image consécutive réagit aux mouvements rythmiques comme si elle était un objet physique. Lors d'un balancement latéral de la tête au rythme de deux seconde (une seconde à gauche, une seconde à droite), le phosphène suit ce rythme en accompagnant exactement le mouvement de la tête. A un rythme plus rapide ou plus lent, le phosphène reste immobile. Ce balancement du corps sur un rythme de deux secondes peut être observé pendant la méditation dans de nombreuses cultures et par exemple pendant les prières des moines tibétains. Les visions et les mouvements rythmiques sont des éléments essentiels de la transe et des expériences mystiques qui sont à la base de tous les systèmes religieux.

Ce rythme de deux secondes influence également les pensées. Le rythme est un composant essentiel de la poésie, des litanies, des prières et des charmes. Lorsqu'un rythme lui est donné, une pensée gagne en précision, en densité et en force. Son intentionnalité est renforcée et ses propriétés suggestives ou auto-suggestives deviennent beaucoup plus efficaces.

Le processus physiologique du phosphène peut être analysé comme suit :

1. Observation volontaire ou accidentelle d'une source de lumière.
2. Apparition spontanée de l'image consécutive.
3. Concentration sur le champ visuel subjectif.
4. Focalisation de l'attention sur l'image consécutive.
5. Mouvements du corps rythmiques et spontanés.

6. Induction spontanée de pensées rythmées.
7. Transe, visions, expérience mystique.

Ce processus est à la base de toutes les techniques religieuses traditionnelles qui impliquent la présence d'une source de lumière. Depuis la prière devant une bougie jusqu'au culte du soleil. Dès la préhistoire, avec la maîtrise du feu, l'Homme a établi un lien avec l'énergie de la lumière. Le Maître de Feu, celui qui entretient la flamme, passait la plupart de sa vie à observer la lumière. Au travers de trances spontanées il induisait des expériences mystiques qui ont ouvert son esprit à une dimension spirituelle.

Dans son livre "Mythes, rêves et mystères", Mircea Eliade décrit l'expérience mystique des candidats chamans esquimaux Iglulik : " Finalement le candidat obtient "l'éclair", "l'illumination" (qaumaneq) laquelle est décisive. Elle lui apporte une nouvelle sensibilité et lui révèle des capacités de perceptions extrasensorielles. Le qaumaneq consiste en une lumière mystérieuse que le chaman ressent soudainement à l'intérieur de sa tête, au centre de son cerveau, comme un feu clair qui lui permet de voir dans l'obscurité. Car maintenant, il peut voir dans le noir même avec les yeux fermés et connaître des événements futurs, normalement cachés aux autres hommes. Rien ne lui est plus dissimulé. Il peut aussi retrouver les âmes dérobées même si elles sont retenues dans des pays étrangers mystérieux ou si elles ont été emportées au pays de la Mort ".

Les cultures chamaniques considèrent que toute personne peut devenir un chaman, pour autant qu'elle suive une vocation personnelle. Cette idée implique que certaines techniques pratiques ou initiations permettent d'apprendre comment devenir un chaman. Le processus psychophysique de l'observation du phosphène est une de ces techniques, tout à fait remarquable par sa simplicité.

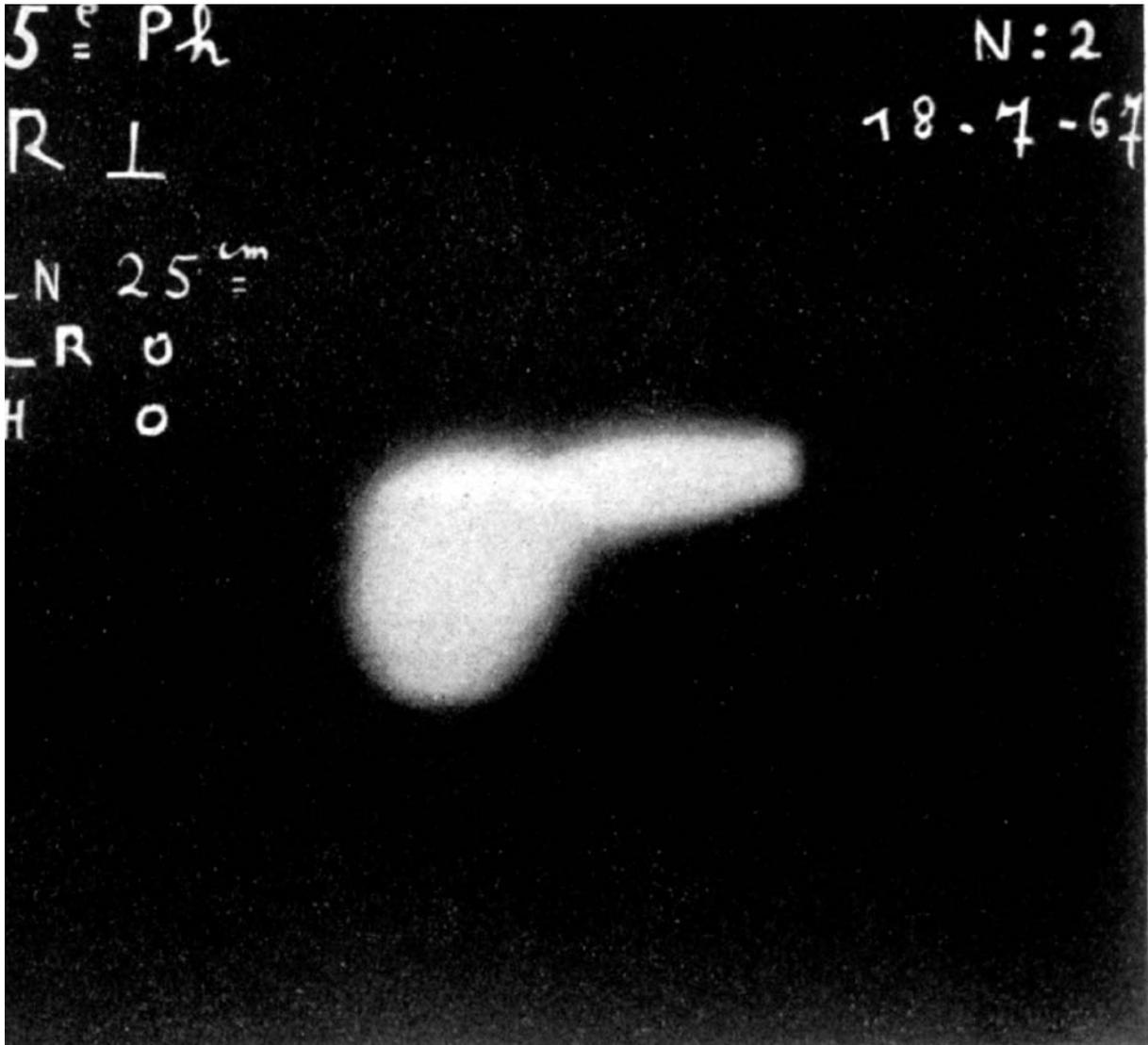
Toutes les cultures qui associent la prière avec l'observation d'une lumière comme le soleil ou le feu, ont utilisé ce processus à une certaine étape de leur évolution volontairement ou non. Par exemple, ceci est vrai pour:

- Les Égyptiens qui adoraient le soleil pendant le règne du pharaon Akhénoton.
- Les Zoroastriens en Perse, adorateurs du feu qui priaient face aux flammes.
- Les rites d'initiation d' Eleusis dans la Grèce antique.
- La religion de Mithra où le futur initié devait regarder une torche brûlante dans une caverne obscure.
- Les chasseurs dans certaines tribus africaines fixent les flammes du foyer pour trouver où il y a du gibier.
- Les vieux Aborigènes australiens qui s'asseyaient devant leur feu et essaient de communiquer mentalement avec des personnes éloignées.
- Les bergers qui prient au lever et au coucher du soleil. La plupart des apparitions miraculeuses dans l'Eglise catholique sont apparues à des enfants bergers.
- Les sorciers du Bourkina-Fasso qui cherchent une vision en regardant la réflexion de la lumière solaire sur la surface d'un récipient rempli d'eau.
- Les devins qui utilisent des miroirs, des cristaux et la réflexion de la lumière.

Le phénomène des phosphènes a été redécouvert et étudié par Francis Lefébure (1916-1988), un médecin français de Paris. En 1960 il a publié une première étude

sur les rythmes des phosphènes, suivie en 1963 par une nouvelle méthode de pédagogie et de développement personnel basée sur l'interaction des phosphènes et des pensées. Puis il a travaillé essentiellement à l'amélioration de sa méthode et a proposé l'explication psychophysiological de nombreux rites religieux ainsi que d'initiations dans " Phosphènes et origine de religions ".

Ayant eu le privilège d'étudier la neuropédagogie puis de travailler avec le Docteur Francis Lefébure pendant une dizaine d'années, je tiens à honorer ses travaux originaux en dédiant cet article à sa mémoire.



Photographie obtenue par la projection virtuelle d'un phosphène de forme pré-définie sur une plaque photographique de haute sensibilité (1600 ASA).