Guérir par la lumière

Partage international n° 89 – Février 1996

Interview de Dr Jacob Liberman

par McNair Ezzard

Le Dr Jacob Liberman est considéré par beaucoup comme un pionnier dans l'utilisation de la lumière et de la couleur à des fins thérapeutiques, particulièrement en matière de conscience et de développement personnel. Docteur en optométrie en 1973 et en science de la vision en 1986, Jacob Liberman fut également président du Collège d'optométrie syntonique. Pendant ses vingt années d'exercice, il a travaillé avec plus de 30 000 individus et a présenté ses travaux lors de plus de 2 000 conférences et séminaires dans le le monde entier. Son premier ouvrage, Light : Medecine of the Future (Bear & Co, 1991) (La Lumière : médecine de l'avenir) a connu un large succès. Un second ouvrage, Take Off Your Glasses and See — How To Heal Your Eyesight and Expand Your Insight (Crown Publishers) (Otez vos lunettes et voyez — ou comment guérir votre vue et accroître votre perspicacité), est sorti en 1995. Le Dr Liberman est président de Universal Light Technology Ltd (Technologie de la lumière universelle) à Aspen, au Colorado, organisme qui dirige des programmes de recherche ainsi que des séminaires d'enseignement.

Partage International : *Comment la lumière peut-elle être considérée comme une médecine ?*

Jacob Liberman : La lumière et la couleur ont probablement été le premier moyen de guérison de l'Histoire. La relation de toutes les grandes civilisations avec la lumière se trouve à la base de l'essentiel de leur culture. Ainsi le dieu égyptien Râ était le Soleil. La plupart des anciennes cultures considéraient le Soleil comme un dieu et lui reconnaissaient une certaine puissance en tant qu'énergie lumineuse.

Aujourd'hui, la science reconnaît l'existence des effets stimulants et régulateurs de la lumière sur le corps, par l'intermédiaire des yeux. Toutes les fonctions corporelles sont en réalité dépendantes de la lumière. Lorsque cette dernière atteint les yeux, elle touche sans exception toutes les cellules du corps.

Une masse impressionnante de littérature scientifique décrit le trajet de l'énergie lumineuse depuis les yeux, non pas à des fins de vue ou de vision, mais dans le but d'acheminer l'énergie lumineuse vers les cellules du corps. La lumière, qui pénètre par les yeux, va jusqu'à une partie du cerveau nommée l'hypothalamus, que les scientifiques appellent le « cerveau du cerveau » car il contrôle le système nerveux, le système endocrinien, le système immunitaire, la réponse au stress corporel, etc. Cette énergie lumineuse est également transportée jusqu'à la glande pinéale, appelée historiquement le troisième œil ou le siège de l'âme.

Tout comme la science appelle l'hypothalamus le cerveau du cerveau, elle nomme la glande pinéale le régulateur des régulateurs. Nous savons à présent que l'énergie lumineuse que reçoit la glande pinéale est en fait utilisée pour indiquer au corps comment orchestrer ses fonctions internes afin de s'harmoniser avec notre Mère nature.

La relation de l'environnement lumineux avec les yeux et nos centres régulateurs conditionne toutes nos relations,

it le Soleil. La plupart des anciennes cultures considéraient le Soleil comme un dieu et lui reconnaissaient une certaine puissance en tant qu'énergie lumineuse.

Aujourd'hui, la science reconnaît l'existence des effets stimulants et régulateurs de la lumière sur le corps, par l'intermédiaire des yeux. Toutes les fonctions corporelles sont en réalité dépendantes de la lumière. Lorsque cette dernière atteint les yeux, elle touche sans exception toutes les cellules du corps.

Une masse impressionnante de littérature scientifique décrit le trajet de l'énergie lumineuse depuis les yeux, non pas à des fins de vue ou de vision, mais dans le but d'acheminer l'énergie lumineuse vers les cellules du corps. La lumière, qui pénètre par les yeux, va jusqu'à une partie du cerveau nommée l'hypothalamus, que les scientifiques appellent le « cerveau du cerveau » car il contrôle le système nerveux, le système endocrinien, le système immunitaire, la réponse au stress corporel, etc. Cette énergie lumineuse est également transportée jusqu'à la glande pinéale, appelée historiquement le troisième œil ou le siège de l'âme.

Tout comme la science appelle l'hypothalamus le cerveau du cerveau, elle nomme la glande pinéale le régulateur des régulateurs. Nous savons à présent que l'énergie lumineuse que reçoit la glande pinéale

est en fait utilisée pour indiquer au corps comment orchestrer ses fonctions internes afin de s'harmoniser avec notre Mère nature.
La relation de l'environnement lumineux avec les yeux et nos centres régulateurs conditionne toutes nos relations, créant un équilibre entre l'intérieur de notre être et l'extérieur.

« J'étais devenu le ciel »

PI. *Quel fut votre cheminement depuis l'exercice de l'optométrie, jusqu'à l'usage de la lumière comme mode de guérison ?*
JL. Je portais des lunettes depuis de nombreuses années. Sans elles, je voyais à peine le grand E du tableau d'examen de l'acuité visuelle. Lorsque j'ai commencé à exercer, je me suis tout de suite trouvé en présence du fait que presque tous ceux qui pénètrent dans le cabinet d'un spécialiste de la vision disent : *« Je ne vois pas bien. »* Presque tous ceux qui disent cela en ressortent porteurs d'une paire de lunettes qui, leur dit-on, remédiera à leur problème. Voici pourtant ce qui se passe : ils obtiennent les lunettes prescrites, s'en vont, et en l'espace de peu de temps s'aperçoivent qu'ils sont tombés en état de dépendance. Leur vision s'est détériorée de façon spectaculaire depuis le moment où ils sont entrés dans le cabinet du spécialiste. Au bout d'un an ou de 6 mois, ils sont prêts à y retourner pour réclamer une autre prescription plus énergique. C'est rarement le contraire qui se produit, pour ne pas dire jamais. Je n'ai jamais entendu un ophtalmologiste traditionnel déclarer : *« Vous allez si bien que vous n'avez plus besoin de lunettes. »*
L'hypothèse selon laquelle le système visuel ne peut pas se régénérer va à l'encontre de tout ce que nous savons du corps. Pour toute autre partie de ce dernier, vous n'accepteriez jamais de vous rendre chez un médecin et qu'il vous dise : *« Vous devez porter un plâtre ou un appareil orthopédique pour le restant de vos jours. »* Vous estimeriez cela un peu farfelu. Nous ne nous interrogeons même pas sur cette question dans le domaine de la vue.
A début des années 1970, j'ai commencé à faire des expériences sur ma vision et à me livrer à toute une série d'exercices. J'ai ôté mes lunettes. J'ai changé de régime. J'ai médité. Au cours du processus, j'ai eu une rémission spontanée. Ma vue s'est améliorée énormément grâce à une révélation obtenue en pleine méditation. Les yeux clos, j'ai eu l'impression que je m'observais dans la pièce où je méditais.
Le plus intéressant dans cet état, c'est que je ne pouvais pas dire de quel endroit je voyais. J'avais l'impression de voir de partout à la fois. Il m'est impossible de décrire cet état à présent, pas plus que je ne le pouvais alors. Je disais que j'avais l'impression d'être devenu le ciel.
Je me suis rendu immédiatement dans mon cabinet afin de m'examiner, estimant que si ma vue s'était vraiment améliorée, ma prescription devrait être moins énergique. J'ai vérifié ma vue sur de nombreux tableaux dont je ne m'étais jamais servi, pour constater qu'elle s'était améliorée au delà des 10/10e. Ensuite, j'ai pris place derrière l'instrument d'examen optique et ai passé tous les tests courants pour me retrouver finalement avec la même prescription que précédemment, ce qui m'a totalement stupéfié.
Ma vision était excellente, sans strabisme ni tension, et pourtant les tests indiquaient que mes yeux avaient besoin d'une prescription énergique. La seule conclusion à laquelle je suis parvenu est que nous ne voyons pas avec les yeux. Plus tard, j'ai appris qu'il y avait tout un domaine de l'optométrie, pratiqué depuis les années 1920, qui utilisait la vision des différentes couleurs de la lumière pour traiter les troubles visuels. Cette connaissance, alliée à toutes mes expériences médicales et personnelles, m'a incité à explorer l'ensemble de ce nouveau domaine.

Etre présent avec « ce qui est »

PI. *Quelle est votre nouvelle approche ?*
JL. Pendant des années, je me suis servi de la lumière et de la couleur comme méthode de soins, en diagnostiquant et en traitant le terrain. Mon évolution a fait que je suis actuellement très éloigné de ces pratiques. Dans le passé, la plupart de nos médecines abordaient la santé avec pour base un modèle fondé sur le symptôme. Les patients présentaient des symptômes. On traitait les symptômes. Les soins ont ensuite évolué pour passer à un modèle plus holistique, que l'on pourrait appelé un modèle d'équilibre. On équilibrait les systèmes régulateurs qui concernaient effectivement et directement les types de symptômes que les patients manifestaient. Ensuite, cette approche a commencé à se transformer. On est arrivé à l'époque où l'on parlait des maladies psychosomatiques, où la psyché affectait le corps et créait parfois des maladies. On ne parlait jamais de la santé psychosomatique. Lorsqu'on pensait que quelque chose était psychosomatique, en réalité on voulait dire que c'était dans l'imagination.
Par la suite, le domaine de la psychosomatique s'est lui-même transformé avec le temps en secteur de la psycho-neuro-immunologie. La psyché affectait le système nerveux, qui lui-même perturbait le système immunitaire. D'après la psycho-neuro-immunologie, les croyances, les pensées, etc., créent les substances chimiques qui dirigent les centres régulateurs du corps et les maintiennent dans un état d'équilibre ou de déséquilibre chronique. C'est l'étape de la symptomatologie individuelle.

La médecine de l'avenir ne s'occupera pas du diagnostic et du traitement sur un plan général (seulement en cas de maladie ou de traumatisme aigus). A l'avenir, le modèle de bonne santé se basera sur la mise en œuvre d'une relation plus complète avec la vie, en lui disant oui plutôt que non.

PI. *Qu'entendez-vous par-là ?*
JL. Je crois que l'expérience de la vie est littéralement une suite de miracles. Nous faisons partie de ce processus miraculeux. Dans chaque cas, nos expériences comportent la leçon parfaite dont nous avons besoin à l'instant même. Toutefois, parce que nous avons été amenés à croire que certaines parties de la vie sont bonnes et d'autres mauvaises, si nous n'aimons pas l'expérience que nous faisons, nous changeons alors vivement de sujet grâce à notre mental. En agissant ainsi, nous manquons l'occasion que cet instant nous apporte. C'est pourquoi toutes les anciennes cultures mentionnent l'importance de faire l'expérience du présent, de vivre l'instant présent.
Lorsque nous vivons l'instant présent, si une réparation quelconque s'avère nécessaire dans le corps, le système réparateur de ce dernier entre en jeu et le répare, parce qu'il est conscient de ce qui se passe. Mais, si nous faisons quoi que ce soit pour changer de sujet, nous maintenons notre système réparateur inactif.

PI. *Comment l'usage de la lumière peut-il déclencher le processus de guérison, quand la personne vit l'instant présent ?*
JL. Lorsqu'on m'a enseigné l'usage de la lumière et de la couleur, on me l'a enseigné comme on l'enseigne à tout le monde, c'est-à-dire d'une manière apparentée à celle des recettes de cuisine. Pour ce problème, sers-toi de cette couleur-ci. Pour cet autre problème, sers-toi de celle-là. Je me suis effectivement servi de ces recettes pendant des années. Et puis, je me suis dit : *« Comment se peut-il qu'une seule couleur puisse avoir le même effet sur tout le monde ? »* En fait, existe-t-il une chose quelconque qui puisse affecter tout le monde de la même façon ? Ce que je commençais à constater, c'est que la vie n'est pas fondée sur quoi que ce soit d'objectif. La physique quantique l'a assez bien prouvé. Toute l'expérience de la vie est subjective. Il n'y a pas de réalité objective. Nous expérimentons tous une réalité fondée sur notre propre constitution psychique.

PI. *Fondée sur notre propre conditionnement ?*
JL. Exactement. La façon dont nous répondons à la vie est très personnelle. Elle est fondée sur notre propre constitution, notre propre passé. D'après la science, l'expérience de notre vie est constituée d'énergie. L'énergie, dit-on, provient du Soleil, littéralement, sous la forme du spectre électromagnétique. La plus grande partie de ce dernier n'atteint jamais la surface terrestre. Ce qui l'atteint, c'est essentiellement la partie visible du spectre : quelques ultraviolets intermédiaires et proches, et quelques infrarouges à ondes courtes.
Lorsque quelqu'un regarde une couleur et déclare : *« elle me plaît »* ou *« elle ne me plaît pas »,* il dépeint les expériences de sa propre vie, qui lui plaisent ou lui déplaisent. Parce que la couleur est vibration et que la vie est vibration, ou que les expériences sont vibration, quand quelqu'un regarde une couleur et dit qu'elle lui est désagréable, il veut dire que les expériences de sa propre vie qui sont constituées de la même composante énergétique créent en lui le même malaise.
Je lui fais remarquer les couleurs avec lesquelles il est mal à l'aise et ensuite je le laisse simplement assis avec elles, sans les ôter, sans faire faire quoi que ce soit pour changer de sujet. Je le laisse simplement rester présent avec elles. Et cela rappelle la vieille expression : *« Tout passe ! »* Et cela passe en effet. Il se produit des changements spectaculaires à tous les niveaux, même au niveau physique. Une tension se relâche dans le corps. Cela se produit à partir de la conscience et se répercute dans tout l'organisme, parce que le corps, le mental et l'esprit sont holographiques. Tout fonctionne simultanément dans tous les domaines. Il semble que le capitaine du navire soit la conscience. Si vous pouvez faire quelque chose qui permette l'expansion de la conscience, je pense que vous modifiez simultanément le mental, le corps et l'esprit en second lieu. C'est un processus éducatif et relationnel, plutôt que de diagnostic et de traitement.

PI. *Krishnamurti parlait de regarder « ce qui est », d'en faire l'expérience, sans s'enfuir, sans juger ni évaluer. Ce dont vous parlez va-t-il dans le même sens ?*
JL. Exactement. C'est tout à fait cela. Si je devais dire ce qu'est la vérité pour moi, ce serait cela.

PI. *Quel nom donnez-vous à la manière dont vous procédez actuellement ?*
JL. L'entraînement à la réceptivité à la couleur.

PI. *Dans votre traitement, suivez-vous un processus particulier d'application des couleurs ?*
JL. Oui, je commence au début du spectre, un rouge intense. J'allume la source lumineuse (l'entraîneur à la réceptivité à la couleur). Je fais regarder cela aux patients, tout en leur demandant ce qu'ils ressentent subjectivement et en surveillant leur physiologie corporelle. Suivant leur réponse à la couleur, je leur demande de rester tout simplement avec elle.

Il se peut que je change de couleur. Il m'arrive d'en projeter des éclairs à différentes vitesses, ce qui a aussi un effet différent. Lorsque le patient parvient à se trouver tout à fait à l'aise avec ce qui lui était désagréable, si en d'autres termes cela ne provoque plus de réaction en lui, il a atteint une expansion spectaculaire à tous les niveaux.

PI. *Comment fonctionne l'entraîneur à la réceptivité à la couleur ?*
JL. C'est un projecteur muni d'une lampe très ordinaire, mais amélioré par sa mise sur courant continu, afin d'éliminer une grande partie des ondulations énergétiques génératrices de pollution électromagnétique. C'est une source de lumière très subtile. Je fais asseoir le patient avec l'appareil et lui demande d'observer ce qu'il ressent. L'important est qu'il ressente l'instant présent. A un seul niveau, cela paraît très simple. Mais nous définissons la dépendance comme ce que nous faisons pour éviter de ressentir ce que nous ressentons, c'est ce que la plupart de nous faisons à longueur de journée. La cause principale de la maladie, du « mal-aise », est ce refus de vivre l'instant présent dans notre vie, qui est ce dont nous avons besoin à cet instant.

PI. *Voyez-vous une quelconque corrélation entre l'usage accru de la lumière artificielle dans nos maisons et nos lieux de travail et la fréquence accrue de certaines maladies telles que le cancer et les problèmes nerveux et émotionnels ?*
JL. Avant 1900, environ 90 % de la main-d'œuvre travaillait à l'extérieur. A l'heure actuelle, il est probable que 90 % des gens travaillent à l'intérieur et sont soumis à l'énergie électromagnétique.
Nos corps ont évolué sous la lumière naturelle du spectre complet, essentiellement sous sa partie visible, quelques ultraviolets et quelques infrarouges. Le lieu de travail est souvent inondé par toutes sortes d'énergies électromagnétiques que le corps est incapable d'assimiler. Nous sommes pollués à ce niveau.
Par ailleurs, l'Américain moyen passe moins de 3 % de sa vie à l'extérieur. Essayez d'imaginer de mettre une plante dans un placard pendant 97 % du temps. Elle dépérirait et mourrait. C'est ce qui nous arrive.

PI. *Y a-t-il des personnes ou des organismes qui travaillent en utilisant la lumière dans le cadre de la médecine officielle et orthodoxe ?*
JL. Bien sûr. Il y a des personnes qui travaillent sur le cancer en utilisant la lumière. La psychiatrie, dans son domaine, s'occupe de tout un éventail de secteurs, depuis le trouble affectif saisonnier, qui est une dépression saisonnière, jusqu'à la dépression générale et les troubles du sommeil.

PI. *Quelle direction la recherche et le traitement par la lumière prennent-ils ?*
JL. Certains, je pense, trouveront comment utiliser la lumière pour le traitement de nombreuses maladies. Ce sera une grande voie à suivre dans les cas aigus. Mais nous devons aussi apprendre à être en harmonie avec la vie. Cela va affecter tous les aspects de notre vie, y compris la santé. Le plus grand changement sera de réapprendre à « prendre la vie » d'une manière différente. J'avais coutume de dire que *« la lumière est la médecine de l'avenir »*. Maintenant j'ai le sentiment que *« la vie est la médecine du futur ».*

Renseignements : Dr Liberman, tél. 1-800-81-LIGHT à Aspen, Colorado, E.-U.
Partage international *ne se prononce pas sur la validité de l'intégralité des données scientifiques exposées pour démontrer la théorie décrite dans cet article.*

Auteur : McNair Ezzard, correspondant de Share International basé à Denver, (États-Unis).
Thématiques : Sciences et santé
Rubrique : Entretien