

Les réflexions privées du Fk'ih Si Elayachi



Par M. Lahsini Belmaâti mlahsini_belmaati@yahoo.fr

La lumière est source de vie. Elle fût aussi la source de cette nouvelle réflexion, du Vénérable de Salé, où il nous explique l'influence de la lumière sur le métabolisme des êtres vivants, sur leur comportement, sur leur reproduction, sur leurs croyances et sur leur langage.

Allah est la Lumière des cieux et de la terre. Sa lumière est semblable à une niche où se trouve une lampe. La lampe est dans un (réceptif de) cristal et celui-ci ressemble à un astre de grand éclat; son combustible vient d'un arbre béni: un olivier ni oriental ni occidental dont l'huile semble éclairer sans même que le feu la touche. Lumière sur lumière. Allah guide vers Sa lumière qui Il veut. Allah propose aux hommes des paraboles et Allah est Omniscient. Le Saint Coran [24 :35]

Dieu dit: Que la lumière soit! Et la lumière fut. Dieu vit que la lumière était bonne; et Dieu sépara la lumière d'avec les ténèbres. Dieu appela la lumière jour, et il appela les ténèbres nuit. Ainsi, il y eut un soir, et il y eut un matin: ce fut le premier jour. Genèse [1.3 - 1-5]

Jésus adressa de nouveau la parole à la foule et dit : «Je suis la lumière du monde. Celui qui me suit aura la lumière de la vie et ne marchera plus jamais dans l'obscurité » La Bible selon Jean [8.12]

Voilà le printemps, Fk'ih Si Alayachi! Les jours sont plus longs, le soleil est radieux, l'air est tiède. Les femmes sont plus belles, les gens sourient. Les oiseaux gazouillent et dansent comme des fous. Tout verdit, les fleurs sont éblouissantes, les arbres bourgeonnent. On dirait que la vie reprend. Ce n'est plus comme à l'automne, quand certains se renferment sur eux-mêmes, commentent à avoir des idées noires, piquent des crises de déprime, et quand certains vont même jusqu'au suicide. Qu'est ce qui explique tous ces changements?

C'est un sujet aussi vaste que la vie. Le soleil se lève à l'est et se couche à l'ouest. Cela signifie que lorsque tu te réveilles, un autre, plus à l'est d'où tu vis, s'est réveillé et a été actif une à douze heures avant toi. Les jours et les nuits sont plus longs ou plus courts selon la position de la terre par rapport au soleil. Au pôle nord ou au pôle sud, le soleil peut briller de zéro heure jusqu'à 24 heures sur 24, alors qu'à l'équateur, la durée du jour et celle de la nuit est à peu près égale durant toutes les saisons. La journée est donc plus longue pendant la saison de l'été sur les deux pôles terrestres qu'à l'équateur, et augmente ou diminue le plus on remonte ou on descend vers l'un des deux pôles. Cela explique pourquoi certains pays pratiquent l'horaire de l'été pour profiter de la lumière du soir, alors que d'autres n'y trouvent aucun intérêt.

Comme le plus grand botaniste de Msid Ras Chejra à Salé et donc du monde entier, Fk'ih Si Alayachi, tu

me diras que le soleil est important pour la vie!

En pratique, le soleil est source de lumière et d'énergie, donc visibilité et chaleur accrues. En physique, le soleil émet 300 millions de milliards de J (joule: Unité de mesure d'énergie et correspond presque à 4 calories) par seconde dont cent mille milliards atteignent la terre par seconde. Les feuilles des plantes captent cette énergie de lumière et la convertissent en énergie chimique ou photosynthèse qui produit du sucre dans l'herbe ou dans les plantes. Cette énergie, qu'est le sucre, est consommée par les animaux et les humains qui l'utilisent pour vivre et pour la dépenser en diverses activités.

Les radiations électromagnétiques du soleil sont également emmagasinées dans les fossiles qu'on utilise comme pétrole ou gaz pour faire tourner les usines, les voitures, le chauffage des maisons etc.

La lumière est composée de radiations de longueurs d'onde différentes, qu'on appelle le spectre lumineux. La lumière visible à l'œil humain à travers un prisme, montre les différentes couleurs dont est composée cette lumière, comme par exemple, sur une plus grande échelle, un arc en ciel.

Chaque couleur dans ce spectre est absorbée différemment l'une de l'autre par la surface qu'elle touche. La lumière verte n'est pas absorbée, mais est réfléchie ou renvoyée, d'où l'aspect vert des feuilles ou de l'herbe. Le plus intense est la lumière, le plus d'énergie pour les plantes et de verdure dans la nature. Par contre, c'est l'opposé qui se produit à l'automne où l'intervalle du jaune au rouge et au brun est plus visible pour disparaître de la plupart des plantes pendant l'hiver.

La lumière stimule la germination de certaines espèces et gêne celle d'autres espèces comme les fougères et certaines mousses qu'on appelle sciaphyte ou plante d'ombre. Selon la nature du terrain géographique, l'humidité, l'intensité de la lumière solaire est un facteur déterminant pour la productivité agricole.

Tu es aussi le plus grand zoologue de Msid Ras Chejra à Salé et du monde entier, comment vois-tu la lumière?

Pour la majorité des êtres vivants, animaux, oiseaux, poissons, insectes, le phénomène de la lumière signifie le temps du réveil et des activités journalières alors que l'obscurité signifie le temps du repos et du sommeil. C'est ce qui explique l'hibernation chez certains animaux. Instinctivement l'animal économise son énergie à la suite de la réduction ou du manque des ressources

alimentaires. Ses fonctions corporelles et cérébrales sont réduites au minimum. Celles des organes vitaux comme les battements de cœur et la circulation sanguine sont minimales. Un scanographe montrera des ondes cérébrales lentes. Pendant quelques secondes, des rêves secouent l'animal qui se rendort vite après.

Au printemps quand la lumière revient, la végétation – source alimentaire – comme les animaux se réveillent de leur léthargie. A mesure que les sources alimentaires abondent, la sève des plantes et les jus sexuels chez les autres êtres vivants, augmentent pour commencer un nouveau cycle de reproduction. C'est ce qui fait danser les oiseaux. C'est ce qui te fait croire que les femmes sont devenues plus belles.

Tu as compris que cela est également valable pour les êtres humains, qui auront des bébés dans les périodes où les ressources alimentaires sont abondantes ou du moins suffisantes.

En plus, on sait que les fermiers, en accroissant l'intensité de la lumière dans leurs étables ou leurs poulaillers, forcent artificiellement leurs vaches à produire plus de lait ou à prendre du poids, et leurs poules à pondre plusieurs œufs. Ceci force l'animal ou la poule à vivre et à produire à un rythme plus accéléré.

L'intensité de la lumière augmente la productivité des employés dans les usines et dans les bureaux et les professionnels du marketing, en manipulant l'intensité de la lumière dans les super et hypermarchés, induisent chez les clients une meilleure réception de leur message et une plus grande propension à acheter.

Tu es, Fk'ih Si Alayachi, le plus grand psychiatre de Msid Ras Chejra à Salé et du monde entier. Explique-moi donc pourquoi certains deviennent tristes au début de l'automne!

La lumière joue un rôle important dans l'activité physique et mentale des gens. L'anxiété que beaucoup éprouvent quand la lumière du jour diminue au début de l'automne est un phénomène connu de toutes les civilisations sous le nom de achluophobie ou scotophobie (peur de l'obscurité en grec).

Toutes les races et toutes les civilisations ont ces mythes des anges de lumière et ceux des anges des ténèbres ou démons, des forces de l'ombre et de l'obscurité.

L'obscurité, à l'opposé de la lumière, est consciemment ou inconsciemment liée à la dépression, un trouble psychique causé par la peur réelle de la mort, celle-ci étant l'obscurité absolue.

Cette phobie est instinctive chez les

bébés, comme l'une des premières prises de conscience du monde ambiant, comme une réaction naturelle à l'obscurité et aux jeux d'ombre. Ils la perdent vite en comprenant ce que sont la lumière et l'obscurité.

Chez certains adultes, cette phobie se manifeste à la diminution de la lumière sous forme de crainte angoissante et injustifiée. Elle peut être obsessionnelle sous forme de tension extrême, de palpitations et même des fois par la nausée et un comportement de panique. Dans les cas extrêmes on peut constater des tendances suicidaires.

Ces angoisses s'expliquent souvent par un refoulement de la sexualité infantile ou comme le résultat d'une éducation répressive ou de traumatismes affectifs pendant l'enfance.

Chez les peuples anciens, les éclipses du soleil ou de la lune causaient toutes sortes d'angoisses et d'anxiétés. On y voyait la colère du dieu soleil ou de la déesse lune ou des autres dieux. On en présageait plusieurs catastrophes comme l'annonciation d'une mort voire la fin du monde. Ces éclipses étaient parfaitement prévisibles par nos astronomes de l'antiquité, et elles se reproduisent suivant un cycle de 18 ans et 11 jours.

Les détenteurs du pouvoir ainsi que les prêtres et les charlatans savaient bien exploiter ces angoisses du peuple à leur profit.

Comme thérapeutes nous traitons cette phobie en apprenant au patient, selon sa personnalité, à découvrir les causes de sa phobie et à y faire face jusqu'à s'en débarrasser ou à s'y accommoder.

J'entends souvent affirmer que le nombre des suicides dans certains pays du Nord est plus élevé que dans les pays plus ensoleillés du Sud, notamment dans la moitié obscure de l'année. Peux-tu, comme le meilleur statisticien de Msid Ras Chejra à Salé et du monde entier, confirmer ce postulat ?

Tu te bases probablement sur certaines statistiques plus ou moins sérieuses. Mais si tu en tires une conclusion quelconque, sans savoir ce que tu fais, tu commets une erreur professionnelle, pas digne d'un de mes anciens élèves. Sans connaître les dessous de ces statistiques, de la procédure suivie pour la collecte des chiffres, tu vas dire des sottises qui auront l'air d'être des preuves irréfutables.

C'est logique de conclure que les suicides sont moins nombreux dans les pays plus ensoleillés où règne la douce vita. Mais cela n'est que partiellement vrai. Les procédures et les méthodes de rassembler les chiffres varient d'un pays à un autre.

CHRONIQUE

Par M. Lahsini Belmaâti mlahsini_belmaati@yahoo.fr



Les réflexions privées du Fk'ih Si Elayachi

(Suite de la page 8)

Le suicide par exemple est enregistré différemment d'un pays à un autre. Aujourd'hui, sous les régimes dictatoriaux, comme avant, dans les pays communistes, le phénomène des suicides n'est pas rapporté honnêtement afin de dissimuler le malaise qui règne sous ces régimes.

Dans les pays catholiques, le suicide est statistiquement minimisé ou n'existe pas parce que c'est un péché capital et signifie un enterrement sans les sacres de l'Eglise, donc pas d'enterrement religieux. Ainsi les familles cachent le suicide au prêtre ou aux autorités.

Dans d'autres pays comme au Maroc, le taux de suicide est très bas, parce que les familles, se souciant beaucoup trop de ce que diront les autres, avec la connivence des médecins et des autorités locales, au prix de quelques dirhams, font enregistrer le suicide comme mort à la suite d'une fuite de gaz, d'une crise cardiaque ou mort subite ou ce que l'on trouvera convenable. Au Maroc, nous avons les meilleurs médecins et les meilleurs fonctionnaires d'état que l'argent peut acheter!

Par contre, en Scandinavie, chaque mort est soumis à un examen post mortem et les médecins rapportent les causes exactes de la mort. Ainsi sont classées et mieux suivies les causes et les origines de la mort pour mieux programmer et planifier les besoins et les priorités dans la recherche médicale. Cela permet de sauver plusieurs vies dans le futur. Le taux de suicide rapporté dans ces pays est donc plus exact mais pas forcément plus élevé par rapport aux autres pays comme l'Italie, l'Espagne ou le Maroc où le soleil contribue à la bonne humeur.

Tu es aussi le plus grand médecin de Msid Ras Chejra à Salé et du monde entier, comment vois-tu cette phobie?

Pour moi comme médecin, les effets de cette phobie comme l'anxiété et les palpitations, bien connus de la psychiatrie, ne sont rien d'autre que le résultat d'un manque de certaines substances chimiques dans l'organisme comme les endorphines (une «morphine naturelle» sécrétée par le cerveau, sans dépendance physique, qui contribue à la bonne humeur) et comme la vitamine D, qu'on appelle aussi la vitamine de la lumière, qui s'accumule sur la peau sous l'effet de l'absorption des rayons du soleil; Nécessaire aussi bien pour notre squelette comme pour notre bien-être, sans elle certains bébés et enfants qui ne sont pas assez exposés à la lumière du soleil montrent des signes de rachitisme.

Ce manque de lumière produit un effet de fatigue, d'apathie, des réactions physiques et mentales plus lentes, et le besoin de sommeil. On sait aussi que la lumière, comme le rire, une bonne compagnie ou une lecture intéressante, augmente la production d'endorphines par le cerveau.

Tout cela recoupe ce que tu as appris en zoologie, à savoir que la nature humaine est pareille à celle des autres animaux, c.à.d. réduire toutes activités au minimum en attendant la lumière. Ceci explique pourquoi il est plus facile de se réveiller tôt le matin dans une chambre où les rideaux laissent filtrer la lumière, que dans une chambre où les rideaux sont opaques. On s'endort vite et profondément dans une chambre moins éclairée.

Avec l'électricité, nous forçons les humains comme les autres animaux à vivre plus intensément et d'une manière plus stressante et contre nature.

Comme médecins, nous traitons le phénomène de cette phobie à petites doses de médicaments à effet sédatif, qui induit au sommeil, tels les benzodiazépines aussi appelés anxiolytiques et antidépresseurs ou par des relaxants et sous control stricte du médecin, même que dans certains pays, ils peuvent être achetés sans ordonnance à la pharmacie ou à travers l'Internet. La durée du traitement doit être aussi courte que possible et réduite petit à petit pour éviter les symptômes de manque.

Je recommanderais à ceux qui se sentiraient un peu de dépression de prendre une infusion de verveine (louiza en arabe), ou de camomille, qui ont un effet sédatif et relaxant. Les boissons alcooliques ont le même effet calmant, sauf qu'un abus conduit à l'intoxication.

En dermatologie, on traite certaines affections comme le psoriasis, soit par héliothérapie (par la lumière solaire,) soit, quand le soleil fait défaut en hiver, par une exposition contrôlée aux rayons ultraviolets A. dans un solarium

On distingue les rayons ultraviolets A (U.V.A.), principaux facteurs du bronzage et de la synthèse de la vitamine D par la peau, les rayons ultraviolets B (U.V.B.), et les rayons ultraviolets C (U.V.C.).

Les rayons ultraviolets existent naturellement dans la lumière solaire, mais la plupart d'entre eux sont absorbés par la couche d'ozone de l'atmosphère. Ceux qui atteignent la surface de la terre produisent les effets bronzants du soleil et permettent la synthèse de la vitamine D par la peau.

Les ultraviolets A provoquent à long terme un vieillissement de la peau et certaines lésions cutanées. Les ultraviolets B sont responsables des coups de soleil. Les lampes bronzantes, qui produisent artificiellement des rayons ultraviolets, sont supposées n'émettre que des U.V.A. mais produisent également de petites quantités d'U.V.B.

Etant le plus grand mythologue de Msid Ras Chejra à Salé et du monde entier, Fk'ih Si Alayachi, tu me diras que la lumière a joué sur l'imaginaire de l'homme!

Chez les Mésopotamiens, la lumière est associée au dieu Shamash (Shams en arabe) le dieu soleil, le maître de la

vie, qui rend la justice et facilite la divination. Il est omniprésent. Il est omniscient. C'est lui qui inspirera Youssef (Joseph), le fils de Yacoub (Jacob) de la Bible comme du Saint Coran, pour interpréter le songe pharaonien des sept vaches grasses et des sept vaches maigres.

Chez les Egyptiens, c'est Ra, le roi Soleil, le souverain du ciel qui, sous forme d'un faucon, chaque jour, inspecte ses 12 provinces en passant une heure dans chacune. Comme Shamash, il sait tout et voit tout.

Chez les Perses, c'est Mazda, le maître des cieus et le créateur du monde. Entouré par ses anges, c'est lui qui distribue la sagesse et l'illumination du monde et des esprits.

Les Grecs le nomment Hélios ou Phoibos (le brillant en grec) (Phébus en latin) ou Apollon, le plus beau des dieux. On le représentait nu coiffé d'une couronne radiée, un thème que l'Eglise plus tard reprendra pour représenter Jésus nu et coiffé d'un halo qui représente la lumière du soleil. Apollon se réveille le matin à l'Est pour traverser le ciel sur son char de feu et ira s'endormir à l'Ouest sur les côtes marocaines de l'Atlantique. Il est avisé de tout et sait ce que le futur cache, il est le dieu de la musique et de la poésie. Sous son surnom Musagète, il conduit le chœur des Muses en jouant de la lyre ou la cithare. Ainsi le verras tu représenté avec sa lyre dans la plupart des salles de théâtre et des salles de concert.

Le soleil est représenté par un grand nombre d'animaux dont le lion ou le cerf, et d'oiseaux comme l'aigle ou le faucon, et des plantes comme le chrysanthème, le lotus ou le tournesol.

Chez les anciens Egyptiens, à sa mort, le pharaon est enterré sous une pyramide dont les côtés, parfaitement orientés au moyen de repères astronomiques, symbolisaient l'escalier qui le mènerait vers son dieu Ra, le soleil. Cela est aussi le cas pour les pyramides des Incas.

Chez nous, au Maroc comme dans le reste de l'Afrique du Nord, il y a 2000 à 3000 ans, nous adorions le dieu Soleil phénicien, Baal Hammon, (le maître du brasier, à cause de son caractère solaire).

Chez les Musulmans, comme dans plusieurs autres religions, les toitures des mosquées, des sanctuaires, les alk'oubbas (alcôves), les arcs brisés des portails et des colonnades ainsi que les minarets tendent aussi vers le ciel.

Il est curieux d'observer chez la plupart des peuples, toutes religions, toutes croyances confondues, que les prières sont faites avec les mains tendues et le regard tourné vers le ciel. Ceci est symbolique mais laisserait croire que Dieu ne se trouverait qu'au ciel. Peut être se cacherait ici une ombre du temps de l'adoration du dieu Shamash des sémi-

tes mésopotamiens ou au temps où tous adoraient le dieu Soleil.

Etant le plus grand linguiste de Msid Ras Chejra à Salé et du monde entier, tu dois trouver fascinants les termes ayant rapport à la lumière et à l'ombre!

Les peuples du monde ayant eu un rapport étroit avec le soleil ont accumulé les images et leur langage en est le témoin.

En français, comme dans d'autres langues, on dira d'une personne d'une grande intelligence qu'elle est une lumière, qui apporte des éclaircissements ou ajoute à la compréhension d'un sujet. Avoir besoin des lumières de quelqu'un c'est avoir besoin de son savoir.

Par contre, ne pas être une lumière c'est ne rien comprendre, être de peu d'intelligence, stupide ou idiot. Faire la lumière sur quelque chose, c'est l'expliquer.

Agir en pleine lumière c'est agir devant tout le monde, et agir à la lumière de quelque chose c'est tenir compte des connaissances acquises en la matière.

Revoir la lumière c'est recouvrer sa vue, mais aussi sortir de prison.

Par opposition à la lumière nous avons l'ombre et l'obscurité. Une ombre est une petite quantité ou une trace de quelque chose comme l'ombre d'un doute ou l'ombre de tristesse.

Voir une ombre c'est voir la forme indécise de quelqu'un que l'on distingue à peine. Être à l'ombre, c'est être là où le soleil ne pénètre pas et, par extension, être en prison.

Courir après son ombre c'est se cramponner à des espérances chimériques.

Agir dans l'ombre veut dire dans le secret ou entouré de mystère. Laisser une chose dans l'ombre c'est ne pas l'expliquer.

N'être plus que l'ombre de soi-même c'est avoir ces capacités mentale et physique affaiblies.

Sortir de l'ombre, c'est se manifester après avoir été anonyme.

Porter ombrage à quelqu'un c'est lui inspirer de l'inquiétude et prendre ombrage c'est ressentir de l'inquiétude, de la jalousie ou s'offenser.

Tu vois donc dans ces expressions que la lumière est synonyme d'optimisme, d'intelligence, de savoir et d'éclat alors que son opposé, l'ombre et l'obscurité sont synonymes de pessimisme, d'inquiétude, de tristesse de menaces, de manque physique et mental, de mystère et de prison. Le royaume des ombres en religion est l'enfer.

Fk'ih Si Alayachi, merci pour tes lumières et puisse Allah illuminer ta vie!

Que sa volonté soit faite! Amen!

© M. Lahsini Belmaâti
mlahsini_belmaati@yahoo.fr
20/03/2005