

# ATTENTION LES YEUX

~ Guy Mokuho Mercier



« **Ne laissez pas tomber la tête en avant** ». C'est un conseil que les *godos* répètent souvent pendant la pratique de zazen, mais dont ceux qui sont concernés ne perçoivent pas toujours le bien fondé ni la raison pour laquelle on les corrige. Il est impossible de voir sa propre posture et donc difficile de se rendre compte par soi-même de ce qui ne va pas.

Rappelons d'abord que la position de la tête dépend essentiellement du placement du bassin sur le zafu et de la hauteur de celui-ci (voir bulletin précédent : "*La posture, une question d'équilibre*"). Mais lorsque la tête tombe en avant, il y a une autre raison difficile à percevoir et qui peut être très préjudiciable pour le pratiquant : c'est la position des yeux ou la direction du regard pendant zazen.

Ce qui est enseigné, c'est que le regard est simplement posé sur le sol, à un mètre devant soi, sans fixer quoique ce soit. Le problème peut résider dans l'appréciation de cette distance qui varie en fonction des individus et de leur taille. Certains calculent même très précisément ce mètre à partir du centre de leur *zafu* et **contraignent** leurs yeux à fixer un point dont la situation est subjective et souvent trop rapprochée des genoux. Cela correspond généralement à une attitude volontariste et perfectionniste.



Figure 1 :  
Regard trop rapproché :  
le menton est exagérément rentré

Une tension même minime maintenue pendant un long moment par les muscles des yeux pour regarder un point trop rapproché peut finir par créer une fatigue ou un mal de tête dans la région du frontal ou des tempes. Ceux qui pratiquent ainsi ont souvent aussi le menton exagérément rentré (figure 1) et parfois même inversent la cambrure naturelle des vertèbres cervicales par une nuque trop tendue.

Mais surtout, pour échapper à cette tension continue des muscles des yeux qui fixent un point trop rapproché, **le corps va corriger** de lui-même "au plus pressé", en inclinant la tête en avant pour répartir ou alléger les tensions de l'œil (figure 2). Apparaissent alors des tensions au niveau de la nuque et des épaules, dues à l'élongation des chaînes musculaires arrière, notamment cervicales, sollicitées par le poids de la tête qui tombe en avant. A la longue ces tensions peuvent devenir douloureuses et elles vont se répartir automatiquement ou se propager sur tout la chaîne musculaire dorsale.

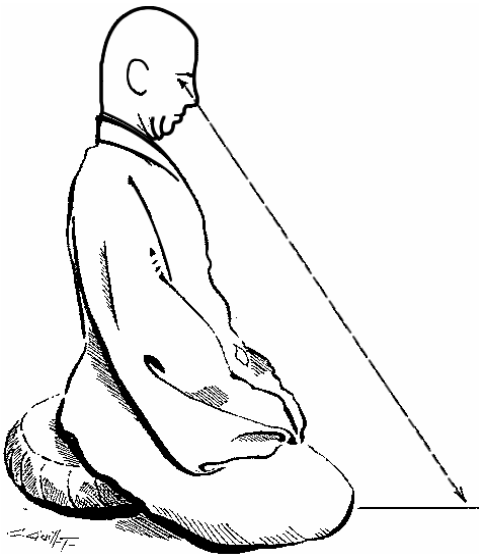


Figure 2 :  
Regard contraint vers le bas:  
la tête tombe

Autre conséquence possible : blocage du larynx par une rigidité excessive du cou, et par voie de conséquence de la respiration qui devient difficile et parfois sifflante ou bruyante. Il est donc très important que ceux qui ont la responsabilité de l'enseignement prennent conscience de l'importance de ce point qui paraît à priori anodin, et corrigent cette appréciation erronée par un langage ou par des conseils appropriés à la fin du zazen.

## Comment ajuster les yeux et le regard ?

La distance minimale à laquelle on pose le regard dépend de la taille de chaque pratiquant, de sa capacité à garder le dos droit et détendu, et bien sûr de la hauteur du zafu. Plus quelqu'un est grand et haut, plus cette distance "standard" de un mètre à partir des genoux doit être augmentée. Au début du zazen, et parfois même pendant, on porte le regard droit devant soi sur le mur, à l'horizontale. Cette position horizontale du regard constitue une référence naturelle pour chacun, car il n'est pas nécessaire de faire des efforts pour regarder l'horizon en gardant la tête droite. On baisse ensuite les yeux jusqu'à percevoir la position où l'on commence à faire un effort. **L'attitude juste du regard baissé se situe avant le premier petit effort**, soit à peu près un mètre **devant les genoux** pour les plus petits, et jusqu'à un mètre cinquante (voire un peu plus) pour les plus grands.

Sur la figure 3, est schématisé l'espace optimal où les muscles des yeux ne subissent pas de tension continue.

Cependant, **chacun doit évaluer par lui-même cette distance**, en gardant à l'esprit que ce qui est juste est la pratique d'une posture sans tension. Cela signifie en fait l'abandon de la volonté personnelle et/ou de schémas imaginaires qui ne sont pas en harmonie avec la réalité physiologique corporelle.

Parfois aussi, la tête tourne d'un côté ou de l'autre sous l'influence d'une tension dans la nuque ou dans les épaules. En dehors d'en rechercher la cause dans un bassin déséquilibré par les difficultés à plier les jambes ou par un zafu trop petit ou par des épaules trop tendues, cette attitude peut aussi provenir d'une différence de vision entre les deux yeux. Certains n'en ont pas conscience et leur regard se déporte vers la droite ou la gauche de l'axe médian de la posture, par la prépondérance d'un des deux yeux sur l'autre. Revenir au milieu est la voie enseignée par le Bouddha. Là aussi le rôle de l'enseignant est primordial car il doit le signaler et en parler au pratiquant, et essayer de résoudre ce problème avec lui.

Les yeux pleurent, de temps en temps. C'est plutôt un bon signe. Les yeux sont liés au foie, et l'énergie circulant mieux pendant zazen, l'organisme se purifie et les larmes coulent, l'agressivité ou la colère latente se dissipe.

D'autres manifestations peuvent avoir lieu, comme des brillances, des images se formant sur le sol et dans l'espace ou des troubles de la vision. Il ne faut pas s'en inquiéter car elles disparaissent comme elle sont venues, comme les pensées elles-mêmes, ou des nuages dans le ciel.

L'œil est la fenêtre par laquelle le Bouddha regarde le monde phénoménal. Les objets que l'on voit, les sensations ou les émotions qu'ils font naître, tout ce que l'œil perçoit est extérieur à notre vraie nature, soumis à la loi de l'impermanence, et sans substance. Il n'est pas nécessaire de s'attacher ni de rejeter ce qui apparaît et passe devant la fenêtre, car ce qui est important pour nous qui pratiquons zazen, ce n'est pas ce qui est vu, mais "**qui**" regarde.

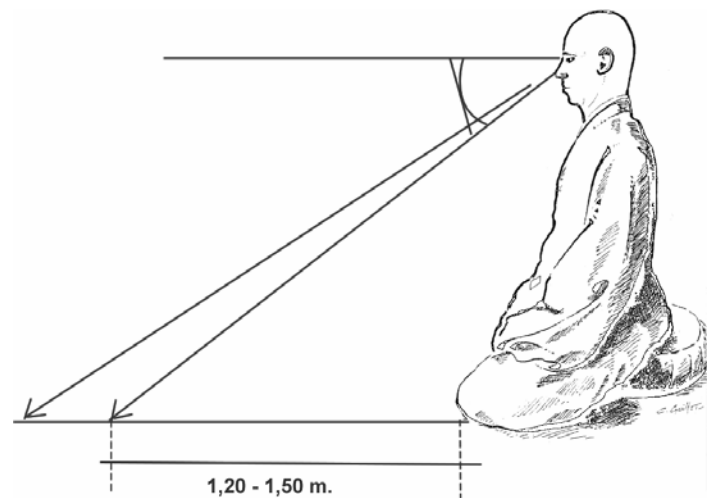


Figure 3  
Position correcte : le regard est posé dans un angle maximum de 40° par rapport à l'horizontale.