



## **Programmés pour vivre des états de conscience supérieurs, par Kim Nataraja**

Nous avons vu le rôle que joue l'attention pour prendre conscience de qui nous sommes vraiment. Mais il y a un autre processus mis en mouvement par l'attention ; des parties de notre cerveau sont activées ou désactivées, permettant une nouvelle perception plus fidèle de la Réalité. Le Dr Shanida Nataraja l'explique dans son livre *'The Blissful Brain. Neuroscience and Proof of the Power of Meditation'* <sup>1</sup> :

*"Des recherches récentes ont montré une chaîne de processus à l'intérieur de notre cerveau, qui interviennent dans l'accès à des états de conscience supérieurs. L'enchaînement est le suivant : le cortex pré-frontal de notre cerveau est impliqué dans les pensées, les images et les rêves éveillés, ainsi que l'attention. En concentrant son mental dans une attention focalisée sur un point, par exemple sur un mantra, on encourage une activité accrue de ces cellules de l'attention. Quand la concentration s'approfondit, l'activité des cellules impliquées dans les pensées et les images diminue au contraire considérablement ; cela se traduit par une diminution des ondes bêta, les ondes de la pensée - la partie «ego» de notre conscience. Une attention prolongée, concentrée sur un point, active également les cellules du lobe temporal et l'activité accrue déclenche ici à son tour des changements dans le système limbique, la région qui gère la réponse émotionnelle, permettant un passage du système nerveux sympathique (fuite ou attaque) au système nerveux parasympathique (repos et détente), la «réponse de relaxation». L'émotion de peur qui s'exprime dans une forte réponse de survie «fuite ou attaque» se change en une réponse d'acceptation, de détente et de tranquillité, la «réponse de relaxation» ; ces changements se traduisent par une augmentation des ondes alpha et thêta.*

*Cependant, ce n'est que le début. Quand la méditation s'approfondit encore, il en va de même pour la «réponse de relaxation». Cet approfondissement a, à son tour, un effet d'entraînement qui finit par une diminution de l'activité du cortex pariétal, une zone du cerveau associée à l'orientation dans le temps et l'espace, qui instaure des limites : soi / non-soi, et le monde des contraires - en fait, beaucoup des qualités de l'«ego». Cette diminution de l'activité se traduit à son tour par une diminution de ces aptitudes, expliquant pourquoi nous avons un sentiment d'identité distincte - et de temps et d'espace - abolissant et unifiant tous les contraires.*

*Les hommes ne sont donc pas seulement programmés pour connaître une réalité ordinaire, mais ils sont également programmés pour connaître des états de conscience supérieurs".*

---

<sup>1</sup> Le cerveau merveilleux. Neurosciences et preuves du pouvoir de la méditation

En faisant attention, notre cerveau passe à une manière différente de percevoir la réalité. Notre cerveau est un beau récepteur donné par Dieu, qui nous permet de passer à différents modes de perception et d'accéder à différents niveaux de réalité.

Notre attention aimante à notre mot de prière nous permet donc de nous ajuster à la Réalité divine, qui est Amour. Nous perdons le sentiment de séparation et d'isolement que nous donne le fait de ne vivre que du cerveau gauche, domicile de l'«ego». Cela nous permet, selon les paroles de Jésus, '*de renoncer à soi-même*'. Au lieu de cela, nous prenons conscience de notre interdépendance avec les autres et avec une Réalité divine aimante, et nous connaissons que nous sommes vraiment «*Enfants de Dieu*». Cette transformation de la prise de conscience est le résultat de la méditation comme discipline spirituelle.