



## ***La méditation et le cerveau, par Kim Nataraja***

Il est important de rappeler la citation de C.G. Jung que j'ai faite la semaine dernière : « À la question constamment réitérée "Que puis-je faire ?", je ne connais pas d'autre réponse que : "Devenez ce que vous avez toujours été". Il s'agit de retrouver l'intégrité que nous avons perdue au cours de notre existence consciente et civilisée, une intégrité que, à notre insu, nous avons toujours eue. »

Nous avons parlé du rôle de l'attention qui vous permet, en vous focalisant sur votre mot de prière, votre mantra, de découvrir qui vous êtes vraiment. Mais cette prise de conscience est le fruit d'un processus du cerveau : être attentif active ou désactive certaines parties du cerveau et permet une nouvelle perception plus complète de la réalité. En fait, comme l'explique ma fille, le Dr Shanida Nataraja dans son livre *The Blissful Brain* [Le merveilleux cerveau], nous sommes programmés pour vivre des états supérieurs de conscience et d'union à Dieu. Nous sommes créés avec tout le potentiel nécessaire pour parvenir à « la plénitude de la vie ».

J'ai déjà évoqué auparavant, dans ces enseignements hebdomadaires, ces facultés que Dieu nous donne. Comme ce fut pour moi et pour d'autres une véritable révélation, je pense que cela vaut la peine d'y revenir. Shanida explique que les recherches récentes en neurosciences ont montré une chaîne de processus dans le cerveau humain qui permet notre accès à des états supérieurs de conscience. La séquence est la suivante : le cortex pré-frontal de notre cerveau intervient dans les pensées, les images et les rêves, ainsi que dans l'attention. En concentrant notre esprit dans une attention ciblée - dans notre cas sur un mantra - nous développons une activité accrue des cellules de l'attention. En revanche, au fur et à mesure que notre concentration s'intensifie, l'activité des cellules impliquées dans les pensées et les images diminue considérablement, ce qui entraîne une diminution des ondes bêta, les ondes de la pensée : la partie « ego » de notre conscience. Une attention ciblée prolongée active également les cellules du lobe temporal ; une activité accrue de ces cellules déclenche à son tour des changements dans le système limbique, la région qui gère les réponses émotionnelles, permettant de passer du système nerveux sympathique (fuite ou combat) au système nerveux parasympathique (repos et détente), la « réponse de relaxation ». L'émotion de la peur qui s'exprime dans la forte réponse de survie « fuite ou combat » se change en une réponse d'acceptation, de détente et de calme, la « réponse de relaxation ». Ces changements entraînent une augmentation des ondes alpha et theta.

Ce n'est cependant que le début. Quand la méditation devient encore plus profonde, il en va de même pour la « réponse de relaxation ». Cette évolution se répercute à son tour sur l'activité du cortex pariétal qui diminue. C'est une zone du cerveau associée à l'orientation dans le temps et l'espace et à la création de frontières : soi/non-soi et le monde des contraires - pour beaucoup en fait, les facultés de l'ego. Cette

diminution de l'activité se traduit en conséquence par une diminution de ces facultés, expliquant pourquoi notre sentiment d'une identité distincte - et celui du temps et de l'espace – disparaît, et tous les contraires s'unifient. Nous sommes en fait sur la voie de « renoncer à nous-mêmes ». Par l'attention, ce magnifique instrument donné par Dieu nous permet de basculer vers différents modes d'être et de conscience, et d'accéder à différents niveaux de réalité. C'est l'attention aimante portée à notre mot de prière qui nous permet de nous accorder à la réalité divine, qui est amour.

C'est ainsi que nous perdons notre sentiment de séparation et d'isolement et prenons conscience de notre interrelation avec les autres et avec un Dieu qui aime, et que nous découvrons que nous sommes vraiment des « enfants de Dieu ». C'est cette conscience transformatrice qui est le fruit de la méditation vécue comme une discipline spirituelle.