



Relier science et spiritualité, par Shanida Nataraja

Il convient, à ce stade, de citer les paroles du Dr Shanida Nataraja, dans son livre, *The Blissful Brain* [Le merveilleux cerveau] : « La pensée occidentale qui, récemment encore, séparait nettement les domaines scientifiques et spirituels, est en train d'évoluer considérablement. Il est de plus en plus admis que science et spiritualité sont les aspects complémentaires d'un ensemble plus vaste, chacune exprimant une représentation différente et partielle d'une réalité plus grande. On estime aujourd'hui qu'une plus grande intégration de ces deux champs de la pensée amène à une compréhension plus profonde ; nos expériences scientifiques et nos recherches spirituelles peuvent s'éclairer mutuellement. Ce changement de perspective a permis la naissance d'un nouveau domaine scientifique : la neurothéologie. [...] Les chercheurs de cette discipline s'efforcent de déchiffrer les structures et les processus du cerveau mis en jeu dans la méditation, en particulier dans les expériences transcendantales. Cette recherche est révolutionnaire, car elle "démystifie" la méditation en montrant que celle-ci peut avoir des effets subjectifs sur le mental du méditant, qui se traduisent par des effets observables dans son cerveau, à la fois à court et à long terme. La recherche montre que, par la méditation, nous avons tous la capacité de modifier notre paysage interne et le fonctionnement de notre cerveau, et donc notre comportement. Cela nous pousse aussi à mieux comprendre le rôle des rituels et de la foi qui produisent ces changements fondamentaux dans nos schémas d'origine. Jusqu'à tout récemment, la pratique de la méditation se faisait surtout dans le cadre de l'une des nombreuses traditions spirituelles. Ces contextes impliquent des rituels spécifiques, des croyances et des textes sacrés qui confèrent une plus grande signification aux expériences associées à la pratique de la méditation. [...]

Dans le passé, nos études sur l'esprit humain furent mises en cause pour la nature subjective de nos recherches. Mais nous savons maintenant, grâce aux expériences des physiciens quantiques, que les attentes à la fois du sujet et de l'expérimentateur peuvent avoir une influence sur le résultat d'une soi-disant expérience objective, et cette perte d'objectivité affectait profondément la valeur accordée à la preuve soi-disant subjective. [...] En croisant le point de vue des méditants sur leurs expériences subjectives avec les données ressortant des changements observables, et donc plus objectifs, constatés dans le cerveau de ces méditants, nous obtenons une image plus complète de l'état physique et mental provoqué par la méditation. [...]

Il est désormais bien admis que notre mental et notre corps – et donc, notre cerveau – ne peuvent être traités comme des entités isolées. Notre corps, et l'apport sensoriel que nous recevons, influence notre manière de penser, de nous percevoir et de concevoir le monde. [...] Le mental exerce aussi une influence permanente sur la structure physique et l'activité du cerveau, configurant les circuits du cerveau et adaptant

notre comportement conformément à nos pensées, perceptions et émotions. Grâce aux multiples connexions entre notre cerveau et notre corps, notre paysage mental peut avoir une influence sur notre corps et notre santé.

Si la nature déteste le vide, nous, les hommes, avons horreur du chaos. [...] Nous aspirons à l'ordre pour trouver un sens au monde. [...] Afin de donner sens à leurs expériences, les hommes ont développé de nombreux systèmes de croyance qui procurent un cadre dans lequel interpréter les expériences transcendantes qui peuvent survenir au cours de la méditation. L'existence d'une Réalité ou d'un Être supérieur qui transcende notre réalité physique quotidienne est une composante fondamentale de tous ces systèmes de croyance. Nous considérons que les réponses à nos questions existentielles dépassent l'analyse ou la compréhension rationnelle ; de ce fait, elles ne découlent pas des processus cognitifs que nous associons traditionnellement à la pensée analytique du cerveau gauche. On considère plutôt que ces réponses proviennent de quelque chose qui se situe au-delà de la compréhension humaine.

De nombreuses traditions spirituelles offrent une vision toute faite du monde à travers laquelle sont filtrées toutes les expériences de leurs adeptes. Dans tous les cas, cette vision du monde a été initialement conçue par un mystique individuel, qu'il soit Jésus, Bouddha ou Mahomet, comme le fruit de son expérience spirituelle personnelle. [...] En enseignant cette vision du monde aux autres, ils ont procuré un modèle que d'autres peuvent adopter. »

Extraits de la seconde édition révisée et mise à jour du livre du Dr Shanida Nataraja, *The Blissful Brain: Neuroscience and proof of the power of meditation* [Le merveilleux cerveau : neurosciences et preuves du pouvoir de la méditation].