



Intention et attention soutenue, par Kim Nataraja

Dans des enseignements précédents, nous avons vu la description faite par le Dr Shanida Nataraja de ce qui se passe dans le cerveau lorsque nous méditons. Résumons cela brièvement, pour ceux d'entre vous qui nous ont rejoints récemment. La recherche a prouvé que les deux hémisphères de notre cerveau exercent des fonctions complémentaires. En avant de notre cerveau, le cortex préfrontal gauche traite principalement de la pensée rationnelle, logique et discursive exprimée en pensées et en langage (mais il se livre aussi à imaginer la manière dont nous rêvons la vie). Le cortex préfrontal droit concerne l'empathie, la faculté d'être en relation, l'imagination et la créativité ; il voit l'ensemble de l'image dans son contexte, en y incluant les sentiments. Le côté droit a besoin du côté gauche pour verbaliser ce qu'il ressent, et le côté gauche a besoin de l'image globale avec sa perception intuitive pour donner un sens à ce qui se passe. Les deux côtés constituent donc deux manières différentes de voir le monde – deux organes différents de perception – le mental et le cœur. Blaise Pascal (1623-1662) avait déjà attiré l'attention sur ce fait : « Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas. »

C'est ici qu'intervient la méditation. Dans notre culture contemporaine, nous utilisons principalement le côté gauche de notre cerveau ; mais en concentrant toute notre attention sur notre mot de prière, notre mantra, nous passons au côté droit de notre cerveau. Les deux hémisphères sont utilisés pour l'attention : le côté gauche exerce une attention spécifique et focalisée, en gardant à l'esprit l'usage des choses. Le Zen l'exprime très bien ainsi : « Pour son amoureux, une belle femme est un délice ; pour un ascète, une distraction ; pour un loup, un bon repas. » Mais sur le côté droit, l'attention est en fait beaucoup plus vaste et constitue le principal centre des opérations de l'attention. La méditation pratiquée comme une discipline régulière ne nous fait pas seulement passer au côté droit du cerveau – souvent sous-employé par la plupart – mais elle construit aussi des ponts. Par conséquent, nous avons accès à ces deux regards complémentaires de la réalité – ce qui nous permet d'obtenir ainsi une conscience plus vaste et profonde de la réalité. Exercer une attention concentrée nous permet de vivre avec une conscience ouverte plutôt que de nous restreindre à la pensée discursive – en fait, nous devenons complet.

Voyons comment Shanida, dans sa seconde édition de *The Blissful Brain*, présente ce processus à la fois d'intention et d'attention, et comment celui-ci affecte notre maintien dans le moment présent : « Le méditant commence avec l'intention de chasser les pensées de son mental. Cette intention se traduit par une augmentation de l'activité dans la zone associée à l'attention, située dans le cortex préfrontal droit. Lorsque le méditant calme lentement son mental, dans certains cas en se concentrant sur l'écart entre les pensées, ou en "laissant aller" les pensées et en retournant à la conscience du moment présent [dans notre cas, en utilisant le mantra], il s'ensuit une augmentation d'activité dans la zone associée à l'attention. En même

temps, l'activité diminue dans les régions du cerveau qui entourent immédiatement la zone associée à l'attention. C'est le résultat de périodes soutenues d'attention concentrée et ceci reflète la fonction innée du cerveau à donner priorité aux informations importantes, en relativisant les informations moins importantes. Il est intéressant de noter que, pour les méditants dont l'hémisphère gauche est dominant, l'attention concentrée sur l'expérience de l'instant présent provoque un passage à l'activité du cerveau droit, puisque l'attention est une fonction prédominante du cerveau droit. Ce passage de la pensée "intellectualisée" du cerveau gauche apporte une explication supplémentaire au fait qu'on ne peut pas décrire ni analyser l'expérience : le cerveau droit n'a pas la capacité de catégoriser ni d'analyser l'expérience ; il la "sent" intuitivement. Ce passage à la pensée du cerveau droit permet au méditant d'accéder à un mode différent de pensée et de perception du présent dans sa vie quotidienne.

En même temps, le méditant perd la conscience des informations sensorielles provenant de son environnement extérieur. Les changements dans la zone associée à l'attention influencent l'activité du thalamus. [...] L'accès à nos sens et l'activité des circuits du cerveau reliant [...] la zone associée à l'attention et le thalamus sont pensés pour diriger notre attention, et ainsi notre conscience sensorielle, seulement vers des stimulations sensorielles importantes.

Imaginez-vous assis dans une pièce, les yeux clos, le corps détendu. [...] L'information que notre cerveau utilise pour former une image de notre corps dans notre mental n'est pas disponible dans ces conditions : il n'y a pas d'apport visuel, pas de mouvement, pas d'interaction avec le monde. Lentement, de ce fait, notre image corporelle commence à s'évanouir et nous perdons aussi conscience de notre environnement extérieur.

Cette dissolution de la frontière entre moi et non-moi est reflétée par une diminution de l'activité du lobe pariétal droit. [...] Cela conduit à une perte du sens de l'espace et/ou du temps ; mais cela provoque aussi un impact sur l'activité de la zone droite associée au verbal et conceptuel, amenant une incapacité à communiquer efficacement l'expérience par le langage.

Dans la prochaine lettre, nous étudierons une séance de questions-réponses entre un méditant et un neuroscientifique.