



La méditation - le transfert de la pensée du cerveau gauche vers celle du cerveau droit, par Kim Nataraja

Dans les deux derniers enseignements hebdomadaires, nous avons vu que le cerveau est un instrument que Dieu nous a donné pour nous permettre d'entrer dans une relation plus profonde avec le fondement spirituel de notre être, avec la réalité divine.

La condition essentielle est de porter une attention centrée sur notre mantra, notre mot de prière sacré. Seulement cela. Rien d'autre n'est nécessaire. Nous avons vu comment cela nous conduit de la pensée au silence, du stress à la relaxation, de la dualité à l'unité, montrant à quel point le corps et l'esprit sont liés.

Les recherches sur la fonction des deux hémisphères du cerveau nous apportent un éclairage supplémentaire sur les effets du fonctionnement du cerveau. Comme l'indique le Dr Shanida Nataraja dans *The Blissful Brain* : « En ce qui concerne le traitement de l'information sensorielle entrante et le contrôle des mouvements, les hémisphères cérébraux gauche et droit ont une fonction similaire : l'hémisphère droit contrôle... le côté gauche du corps, alors que l'hémisphère gauche contrôle... le côté droit. Mais à d'autres égards, la fonction des deux hémisphères est asymétrique. »

Les recherches ont montré que, bien que dans le cerveau, tout soit étroitement connecté, il existe pourtant une différence de fonction entre les deux hémisphères. Shanida prend pour exemple le langage : « Comme l'hémisphère gauche contient les régions du cerveau associées au langage écrit et parlé, on pense souvent que c'est l'hémisphère dominant. [...] Cependant, malgré cette dominance, il semble que les deux hémisphères interviennent dans la plupart des aptitudes cognitives. [...] L'hémisphère droit contient des régions associées à la compréhension et à la production de l'inflexion émotionnelle du langage. La coopération entre les hémisphères est donc importante : les hémisphères gauche et droit produisent chacun une description partielle mais complémentaire du monde. Des connexions importantes [facilitent] cette coopération entre les deux hémisphères.

Il est clair que de nombreux aspects de notre comportement proviennent de l'activité des cellules réparties dans les nombreuses et différentes régions du cerveau. Cependant, nos hémisphères gauche et droit nous offrent deux modes de pensée et de perception différents. L'hémisphère gauche nous donne accès à la pensée du cerveau gauche, plus rationnelle et analytique, mais aussi peu fiable et soumise à nos filtres intégrés et conditionnés [car l'ego y est au centre]. L'hémisphère droit nous donne accès à la pensée du cerveau droit, qui est plus abstraite, plus conceptuelle et peut-être même plus fiable, mais ses pensées peuvent être plus difficiles à saisir intellectuellement [car l'intuition y est au centre]. » (*The Blissful Brain*)

Notre société valorise le mode rationnel et pratique de la pensée du cerveau gauche et lui donne un poids considérable dans l'éducation. On considère que mettre l'accent sur la pensée et la projection rationnelles, logiques et ciblées avec précision est nécessaire au progrès et au succès. Mais cela pourrait nous cantonner à un point de vue qui ne vise que notre avantage personnel et notre survie. C'est pourquoi la méditation est d'une si grande importance pour notre monde actuel. Par la méditation régulière, en maintenant une attention ciblée, nous pouvons peu à peu passer plus facilement à la pensée du cerveau droit qui met l'accent sur l'intuition, la créativité, la spiritualité et sa vision plus vaste et globale, et qui prend en compte l'importance affective de l'effet de nos actions sur les autres et de leurs conséquences pour le monde qui nous entoure. Albert Einstein dit succinctement : « L'esprit intuitif est un don sacré et l'esprit rationnel, un serviteur fidèle. Nous avons créé une société qui honore le serviteur et a oublié le don. »

Comme le dit Shanida dans la citation ci-dessus, les perspectives des deux hémisphères sont partielles mais complémentaires - les deux sont nécessaires à une approche intégrée de la vie. Les résultats d'Albert Einstein le prouvent également. Là encore, la pratique régulière de la méditation joue un rôle. Non seulement elle nous permet de prendre en compte les deux hémisphères et de nous déplacer plus facilement entre eux et entre leurs regards différents et partiels sur la réalité ; mais aussi, ce faisant, elle renforce ces connexions : plus les connexions sont solides, plus facile est le basculement entre les deux hémisphères et réciproquement. La partie rationnelle de notre être et celle qui est intuitive et spirituelle peuvent ainsi influencer toutes deux nos actions, ce qui conduit à une manière d'être plus équilibrée et plus harmonieuse.