

Méditer pour la science

Lama dans le laboratoire.

Des moines bouddhiques qui méditent longtemps ont un autre patron d'ondes cérébrales, que des gens qui en viennent de commencer. Et cela est de nouveau une preuve, qu'il y a quelque chose de spéciale dans les cerveaux des gens méditatifs.

Matthieu Ricard n'est pas un moine bouddhique ordinaire. Il a été éduqué comme biologiste moléculaire à l'Institut Pasteur à Paris. Il y a trente ans il a décidé néanmoins, de consacrer sa vie au bouddhisme tibétain. Il a brûlé ses ponts occidentaux derrière soi, et il est parti au Shechen monastère népalais. Mais il n'a pas dit au revoir pour toujours à la science: depuis quelque temps il est associé à la recherche du scientifique neurologue Richard Davidson de l'université de Wisconsin. Comme chercheur et comme sujet.

Dans le magazine « Proceedings of the National Academy » Richard Davidson, Matthieu Ricard et d'autres collègues de l'université de Wisconsin font un rapport de leur recherche de méditation.

L'âge moyen des moines (45) était par exemple deux fois plus élevé que celui des étudiants (21), mais les chercheurs démontrent, que la différence d'âge¹ ne puisse pas être la cause des différences. Ils suggèrent quand même que les différences en habitudes de manger et de dormir ou de culture entre les deux groupes puissent jouer un rôle. Des études de suite doivent y faire de la clarté de jeu, les chercheurs écrivent.

Richard Davidson a montré déjà plutôt, qu'il y avait quelque chose de spéciale dans les cerveaux des moines qui méditaient. Surtout le lobe préfrontal de gauche est actif chez les moines, pas seulement pendant la méditation, mais aussi en dehors. C'est remarquable, parce que de l'activité dans cette partie du cerveau est d'habitude associé avec des émotions positives et avec une bonne humeur. De l'activité dans le domaine du même nom dans la partie cervicale à droite indique au contraire des émotions négatives.

Jacqueline de Vree

¹ Les formes différentes de l'activité dans le cerveau par moyen de méditation ne sont pas déterminées par l'âge d'une personne, mais par la mesure par lequel le fil de conscience entre le cerveau, la faculté de penser et l'âme sont développés, ou alignés. Cela est appelé la Science de l'Antahkarana. Voir entre autres: « Éducation dans le Nouvel Âge » page 20 et 21, et le Schéma.