Méditation, éthique et science contemplative

Par Vigyânânand (Dr Jacques Vigne, psychiatre, Paris, Hardwar)

L'émergence d'une science contemplative

J'ai commencé mes études à l'université par deux ans de mathématiques et de physique, ensuite sept ans de médecine, ensuite trois ou quatre ans pour devenir psychiatre, et depuis 25 ans, je suis chercheur et sâdhaka en Inde. Durant toutes ces phases, je n'ai jamais ressenti de contradictions importantes entre science et spiritualité. Chacune des deux était juste à son niveau. Par origine, je suis d'un milieu catholique et j'ai pu voir autour de moi la difficulté que l'harmonisation de la science et de la religion pouvait provoquer chez les croyants. Il s'agissait d'un travail pénible, et même parfois d'une tâche exténuante. Il y avait un questionnement sans fin sur la manière de réconcilier, par exemple à propos des origines du monde, la mythologie biblique et les données solides de la science moderne. Non seulement dans ce domaine, mais aussi dans celui de la procréation et des questions de contrôle des naissances, il est réalisé de façon douloureuse que le royaume de Dieu, tel qu'il avait été défini auparavant, se réduisait jour après jour. Par exemple, le rôle de Dieu dans le passé était de donner des enfants, désormais, il y a toutes sortes de techniques scientifiques qui ont été conçues pour en avoir ou au contraire, pour s'en passer.

Dans le domaine des neurosciences et de la psychologie en particulier, la subjectivité est bien moins taboue qu'auparavant. Cela a été la conséquence de la collaboration de scientifiques à l'esprit ouvert, de méditants et d'enseignants spirituels. Au début, nous avons eu la publication des recherches scientifiques effectuées en lien avec le mouvement de méditation transcendantale de feu Mahesh Yogi et à partir de 1985, nous avons bénéficié des dialogues du dalaï-lama avec les scientifiques dans le cadre du *Mind and Life Insititute.* En 2005, le Dalaï-lama lui-même a été invité à présider un congrès à Washington qui rassemblait des milliers de spécialistes des neurosciences. Cela a été un tournant important dans le dialogue entre les traditions contemplatives et la science moderne. Quand j'ai eu une discussion avec Huzur il y a trois ans, il m'a mentionné l'importance de ce genre de dialogue, et nous allons le développer dans cette contribution.

De tout ce mouvement, ce qui émerge, c'est la notion de 'science contemplative', où la notion de subjectivité n'est plus taboue. Robert Walsh, physicien par formation et ensuite étudiant du bouddhisme tibétain ainsi que traducteur compétent du dalaï-lama, a écrit un livre en 2001 justement sur ce sujet visant à retirer le tabou de la subjectivité dans le domaine des neurosciences. Le Dalaï-lama lui-même souligne que le meilleur champ pour la collaboration entre la spiritualité et la science était celui de la psychologie. Je ne mentionne pas cela parce que je suis psychiatre ! Au contraire, j'ai choisi ce

domaine de la psychiatrie il y a 30 ans par ce que j'ai été intéressé par la conscience ainsi que par la pratique de la méditation et je voulais établir un pont en profondeur entre la psychologie d'une part et les enseignements religieux et spirituels de l'autre.

Il est intéressant de voir que le dalaï-lama, durant ses dialogues avec les scientifiques, présente d'emblée les quatre Nobles vérités comme une loi de psychologie : la question centrale, c'est de sortir de la souffrance, et pour réussir dans cette entreprise, la métaphysique est secondaire, bien que certainement pas inutile. Le chef spirituel des Tibétains s'est impliqué plus que dans de simples dialogues, il a aidé à trouver des sujets à être étudiés, comme les yoguis tibétains, dans les laboratoires occidentaux afin d'essayer d'évaluer, avec des moyens de mesure moderne, les caractéristiques des différents états d'attention décrits et pratiqués dans la tradition tibétaine.

Pour les méditants, la question de l'énergie et du corps subtil est au premier plan. Dans ce sens, il y a des liens directs avec la notion de kundalinî dans le yoga, avec les canaux d'énergie ainsi qu'avec la réflexo-thérapie au sens large du terme. Avec l'aide de l'introspection méditative, il est clair qu'on améliore la connaissance directe du lien entre les sensations corps et du mental de base. Toutes les techniques de méditation développent ce type de prise de conscience, mais pouvant être exprimées plus ou moins clairement selon les religions.

En fait, chaque branche de la science a ses instruments préférés, le télescope pour l'astronomie et le microscope pour la biologie. Si vous les intervertissez et prenez les microscopes pour regarder les planètes, cela ne mènera à rien. Dans le même sens, le monde intérieur de la subjectivité a aussi son instrument préféré, la méditation. Tout d'abord, on doit calibrer l'instrument et les chercheurs doivent apprendre à s'en servir, c'est là qu'il y a une différence principale entre l'approche occidentale et orientale traditionnelle. Même de grands psychologues occidentaux n'avaient pas cette connaissance, et n'ont pas pris le temps d'affiner les pratiques de concentration et de méditation. C'est pourquoi ils ont eu de grandes difficultés à voir, et même à concevoir les réalités subtiles de l'esprit. Ils ne pouvaient même pas raisonner sur ces domaines de la réalité, car ils ne pouvaient les voir, de même que jadis, sans microscope, on ne pouvait même pas concevoir le monde de la microbiologie. Au contraire, nous pourrions définir la méditation comme la meilleur instrumentation de la subjectivité.

Nous en venons maintenant à la question des preuves : pour les sciences dures, on les trouve dans la biochimie, l'électricité ou l'imagerie cérébrale. Pour les méditants, cela réside dans la perception des courants de sensations (*nâdîs* en sanskrit, *tsa* en tibétain), et des chakras, et de l'absorption dans des visualisations archétypales. Néanmoins, on a établi déjà quelques ponts. Je pense par exemple au livre de Hiroshi Motoyama sur la théorie des chakras [i]. Par ailleurs, l'imagerie cérébrale représente une révolution récente dans les neurosciences. Enfin, il devenait possible d'observer le cerveau dans son processus de penser en direct.

La relation entre la spiritualité et la science s'est étendue et est devenue un vaste sujet. Nous pouvons mentionner par exemple Ken Wilbert, qui a réalisé un travail substantiel dans ce sens. Il a d'abord été inspiré par Shrî Aurobindo, et son idéal d'incarner le spirituel dans le monde et de le combiner avec de nouvelles idées sur l'évolution. À partir de cette base, il a travaillé beaucoup par lui-même, il a maintenant rédigé un grand nombre de livres, en plus de ce qu'on trouve de ses écrits sur Internet.

Du point de vue du bouddhisme aussi, on assiste à toute une série de publications dans ce domaine. Le Dalaï-lama, bien qu'âgé maintenant de 75 ans, continue consciencieusement à participer aux rencontres du *Mind and Life Institute*. La prochaine se déroulera à Delhi les 20 et 21 novembre 2010. Il explique clairement que le but de ces rencontres entre bouddhisme et science n'est pas de convertir les sujets à cette confession, mais de servir l'humanité, afin que les gens puissent devenir de meilleures personnes. La méditation est un héritage commun du genre humain. Personne ne peut la breveter. Puisse-t-elle être utilisée le plus largement possible pour l'amélioration de l'esprit. C'est le besoin de notre temps, et au fond un besoin éternel. Pour cette oeuvre, il y a bien sûr des complications et des obstacles à dépasser. Néanmoins, le succès dépendra de notre qualité de vision. C'est ce que soutient Etty Hillesun, une jeune mystique belge qui est morte dans les camps de concentration nazis, mais n'a pas manifesté de haine contre qui que ce soit : « Le problème réside toujours dans la représentation, jamais dans la réalité ».

A la recherche d'une éthique universelle

Seulement une ou deux personnes sur cinq dans le monde sont religieuses. Les chiffres habituels du monothéisme par exemple sont trompeurs, car beaucoup sont nés avec cette étiquette, alors qu'ils n'ont aucune éduction et pratique dans ce sens, et une croyance tellement floue qu'on ne peut les considérer comme religieux. Même en Iran, présenté comme la république islamique idéale, environ la moitié de la population ne fréquente pas les mosquées, déjà par allergie au régime des ayatollahs. Sont-ils toujours croyants, et en quoi ? En France, 22 % des gens croient encore en un Dieu personnel, et de plus, cette enquête dont je cite les chiffres date du début des années 2000, probablement la proportion a encore chuté depuis. Un sujet important de discussion en France et en Europe est la théorie et la pratique de la spiritualité laïque, cela signifie dans ce contexte une spiritualité sans Dieu personnel et sans Eglises. Dans ce sens, même les chrétiens de France sont profondément et collectivement ébranlés, et leur dernier congrès national il y a quelques mois avait pour titre : « Est-ce que nous avons toujours besoin de Dieu ? » Le débat s'annonce chaud !

On peut distinguer trois pôles en vue de fonder une éthique universelle.

- L'individualisme : est défini comme étant aussi bien que tout ce qui promeut le développement de l'individu. Cette théorie est clairement tentante, et même séductrice pour les esprits occidentaux modernes, qui donnent une grande valeur à ce type de développement personnel.
- Le perfectionnisme : l'être humain est appelé à la perfection, il fait des efforts pour elle, et ce travail même le rendra pleinement éthique. C'est le point de vue des traditions religieuses et spirituelles.
- Le rationalisme : la logique à elle seule est suffisante pour montrer que tous les êtres humains sont égaux ; ainsi, on doit définir clairement les droits de l'homme afin qu'ils puissent être mis en place grâce à la politique et au travail social.

Un intellectuel français célèbre, Edgar Morin, anthropologue et sociologue, est décédé récemment. Il avait publié comme une de ses dernières oeuvres il y a peut-être 15 ans un livre appelé *Ethique*, où il ne parle pas du tout du christianisme ou d'un Dieu personnel quelconque. En fait, la modernité est lassée d'une vue sectaire de l'éthique telle qu'elle est

proposée dans certaines formes religieuses. Dans celles-ci, tout ce qui aide à disséminer le credo est considéré comme bon, même la guerre soi-disant sainte, et les choses ou les gens qui empêchent le développement de ce credo sont considérés comme mauvais, et même sataniques. La Révolution Française a été une réaction en profondeur contre cette demi-éthique, cette caricature qui se réduit au bout du compte à une absence d'éthique. Si nous parlons précisément des monothéistes, il est très intéressant de relever une évolution générale : leur expansion a été fondée sur l'iconoclasme, c'est-à-dire sur le fait de détruire les dieux des autres religions et pays que l'on étiquetait globalement comme ‘idoles’. Maintenant, la modernité a porté cet iconoclasme à sa conclusion logique, c'est-à-dire à détruire cette idole ultime qu’est le concept d'un Dieu unique, créateur et tout-puissant. C'est ce qu'on pourrait appeler ‘finir le travail’. On peut aussi considérer cela comme le retour d'un karma violent du monothéisme, ou un effet de boomerang, qui est au fond tout à fait logique et compréhensible. Quand nous gardons présent à l'esprit ce contexte historique, l'approche du bouddhisme et du jaïnisme fondé non sur des croyances, mais sur l'éthique directement, semble plus moderne, saine et viable pour le futur de l'humanité.

Dans ce sens, je me permets de raconter un témoignage rapporté par une amie qui est docteur en France mais d'origine iranienne. Il y a quelques mois, elle a perdu son père. Il avait été un intellectuel libéral en Iran, et avait assumé la direction d'une grande institution d’éducation à Téhéran, en fait le lycée français, avant la révolution islamique. Quand sa dernière heure est venue, alors que sa femme plutôt émotionnelle évoquait le Prophète comme elle y avait été conditionnée depuis l’enfance, lui avait les noms de Zoroastre et Bouddha sur ses lèvres et il critiquait un gouvernement qui tuait les citoyens de l'Iran. Il n'est pas interdit de voir dans cette anecdote un symbole de notre temps. Nous pouvons aussi parler d'un autre intellectuel iranien, Darius Shayegan, qui est un professeur de philosophie effectuant souvent la navette entre Téhéran et Paris. Il a écrit un livre intitulé *La lumière vient de l’Occident*. Dans celui-ci, il reconnaît le rôle du Siècle des Lumières comme indispensable à notre modernité, mais il conclut dans son dernier chapitre sur l’idée suivante : pour fonder une éthique universelle, le bouddhisme est irremplaçable. Ceci converge avec l'opinion de Vivékananda qui, bien qu'étant assurément un fidèle de l'hindouisme, reconnaissait volontiers que le bouddhisme était « la seule religion rationnelle de l’humanité ».

Un critique contemporain français des religions et libre-penseur, Régis Debray, a établi un parallèle intéressant entre la religion et la technologie. Les religions, selon lui, comme les cultures, représentent des facteurs de division, en créant des compétitions, des querelles et finalement des guerres. Les technologies, au contraire, sont des facteurs d’unification, parce qu'elles peuvent se répandre rapidement à travers le monde entier et travailler de la même façon d'un bout à l'autre de la planète, quelles que soient les croyances des gens qui l'utilisent. Néanmoins, nous pourrions argumenter qu’au contraire il y a une fondation commune aux diverses religions, par exemple le processus de dévotion qui fonctionne de façon à peu près analogue dans chaque tradition. Les techniques méditatives aussi peuvent travailler de la même manière, tout ce dont on a besoin pour le reconnaître est la traduction de quelques notions d'un chemin spirituel à un autre.

La compassion, l'empathie semblent fournir une base solide à une éthique universelle, bien qu'il puisse y avoir certaines critiques et mises en garde :

- La compassion peut se contenter d'être sentimentale et être induite davantage par de la pitié ou par un complexe de supériorité, plutôt que par une empathie réelle pour l'autre.
- La compassion est reliée à la religion, en particulier au bouddhisme : ainsi, elle ne peut être universelle.
- La compassion est trop personnelle, le besoin de notre époque, c'est un principe général qui ensuite pourra s'appliquer également pour les masses de par le monde.

Quelles que puissent être ces critiques, la compassion reste néanmoins une bonne base pour les actions à grande échelle. Qu'on l'appelle empathie, altruisme ou quoi que ce soit d'autre, on doit trouver quelque chose de ce genre si l'on veut que l'humanité se développe bien, et même si l'on souhaite simplement qu'elle survive. La règle d'or énoncée par le sage juif Hillel durant le premier siècle avant l'ère commune, est aussi valide aujourd'hui qu'auparavant. « Ne fais pas aux autres ce que tu ne voudrais pas qu'on te fasse à toi-même ! ».

L'individualisme lui aussi mérite d'être remis en question : en fait, il s'agit également d'une nouvelle croyance religieuse d'imaginer que l'individu a des droits illimités. Il a été à la mode et politiquement correct il y a quelques années de célébrer en grande pompe l'anniversaire de la Déclaration des Droits de l'Homme qui a eu lieu au début de la Révolution Française. Mais la plupart des gens oublient que huit ou neuf ans plus tard, sous le Directoire, après la phase de la terreur où 50.000 personnes ont été tuées, les Français avaient été dégrisés de leur zèle révolutionnaire. Ils se sont mis à réfléchir plus profondément et ont écrit une déclaration non plus des Droits de l'Homme, mais de ses devoirs… Très peu de gens ont observé l'anniversaire de cette déclaration ! Cela serait-il un effet de l'ego banal, à tout jamais plus prompt à affirmer ses droits qu'à reconnaître ses devoirs ?

Dans ces discussions avec les scientifiques sur l'éthique, le Dalaï-lama a un argument intéressant, en tant que bouddhiste, à propos d'une éthique universelle qui voudrait se fonder sur l'idée de Dieu : « Qu'en est-il des animaux, en particulier ces animaux qui ont un début de sens social ? (Comme les primates et les dauphins). Ils ont une forme limitée d'altruisme et ils semblent aussi avoir un très bon sens de la responsabilité envers le bien commun, mais sans aucune religion ! » Si certaines espèces animales peuvent avoir un début d'éthique sans aucun Dieu, pourquoi pas l'humanité dans son ensemble ? » [ii] Le développement d'une psychologie spirituelle dans les religions bibliques a été étouffé et ombragé par l'obscurantisme d'une dévotion bigote. Si quelqu'un essayait de comprendre directement l'esprit, comme le Bouddha l'a fait et comme le fait maintenant la psychologie moderne, on le suspectait de ne pas avoir foi dans l'action toute-puissante de Dieu, et il était mis de côté, voire brûlé vif. Cet obscurantisme bigot a été tristement efficace pour empêcher le développement d'une psychologie objective pour plus d'un millénaire en Occident.

Même la psychothérapie moderne a ses propres faiblesses, ses instruments pour l'introspection ne sont pas affinés comme ils devraient l'être, par exemple la notion de concentration et d'enseignant spirituel y reste très floue. Certainement, il y a un accroissement dans la connaissance de soi, et il y a pour sûr beaucoup de publications sur la psychologie, que ce soit au niveau populaire ou universitaire, mais il n'y a pas beaucoup d'accroissement dans le contrôle de soi. On raconte une histoire drôle qui est signifiante dans ce sens.

Quelqu'un arrive dans une boîte de nuit, passe au bar et y commande une bière. Le garçon la sert, le visiteur prend le verre, le regarde attentivement, et le retourne avant de s'en aller sans rien ajouter. Plutôt stupéfait, le garçon lui crie pendant qu'il sort : « Eh toi, espèce de fou, tu ferais mieux d'aller voir un psy ! » Un mois plus tard, le même visiteur revient, et rejoue exactement le même scénario. Le serveur l'avait bien sûr reconnu et lui lance : « Est-ce que tu n'as pas été voir un psy, comme je t'ai dit ! » L'autre répliqua : « Oui, je l'ai fait !» « Eh bien, on voit clairement qu'il n'y a pas eu de résultats ! » « Mais si, il y en a eu ! Auparavant, j'avais ce comportement, et je me sentais très coupable, maintenant, je l'ai toujours mais je ne me sens plus coupable du tout ! »

Une base saine pour l'éthique est de considérer comme juste ce qui va dans le sens de son propre bonheur et de celui des autres, en parallèle si l'on peut dire. Il y a maintenant 8000 chercheurs qui travaillent de par le monde sur la psychologie du bonheur, cela fait une différence importante avec la génération précédente où presque tous les psychologues étaient focalisés sur les pathologies et la dépression. Matthieu Ricard était un jeune scientifique français qui faisait son doctorat en biologie sous la direction de François Jacob, qui a lui-même reçu le Prix Nobel dans ce domaine. Après cela, il est devenu un moine dans la tradition du bouddhisme tibétain, et maintenant un écrivain célèbre sur le bouddhisme et l'Occident, en même temps que le traducteur fréquent du Dalaï-lama en français. Je l'ai rencontré il y a quelques mois à Katmandou, et nous avons discuté de différents sujets. Il a écrit parmi d'autres un livre *Plaidoyer pour le bonheur*, il a été traduit dans de nombreuses langues. Il prend pour sources non seulement le bouddhisme, mais aussi la littérature morale occidentale et la psychologie moderne, ainsi que des anecdotes de la vie quotidienne actuelle. Dans ce livre, il mentionne par exemple une histoire qui nous amène à réfléchir sur le bonheur. Il était avec un ami à Hong Kong. Un jour, ce dernier lui a dit qu'il désirait gagner un million de dollars et ensuite tout arrêter et être heureux. Après 10 ans, il l'a rencontré de nouveau, il n'avait pas accumulé un million, mais 3 millions de dollars, et Matthieu lui a demandé s'il était heureux. Il a répondu : « Non, je sens que j'ai gaspillé dix ans de ma vie ! » Pour citer le même livre, Matthieu Ricard nous rappelle ce que disait Shantidéva, un sage mahayaniste du VIIIe siècle. Il affirmait par exemple d'une façon tout à fait logique. « S'il y a un remède, il n'y a pas raison de se lamenter, et s'il n'y a pas de remède, il n'y en a pas non plus ! »

Les émotions positives comme fondement d'une bonne santé et d'une éthique universelle.

Les psychologues qui ont une vision holistique voient que les émotions positives donnent une bonne santé à long terme à soi-même, et qu'elles aident aussi à la bonne santé des autres. Ainsi, elles sont capables de fournir une base solide pour une éthique universelle. Daniel Goleman est un célèbre spécialiste américain des émotions, il a développé l'idée d'intelligence émotionnelle. Il s'est aussi intéressé à la méditation bouddhiste et il parle, en jouant sur les mots entre l'anglais et le sanskrit, de « *body dharma* », de loi juste du corps, sachant qu'aussi Bodhidharma a été le moine indien qui a introduit le bouddhisme en Chine. Ces lois récemment découvertes à propos des interactions corps-mental à travers différents canaux, sont maintenant rassemblées dans

une nouvelle science qui a pris forme à partir des années 80, la psycho-neuro-immuno-endocrinologie.

Commençons par une série d'exemples sur la manière dont les émotions affectent la santé[iii].

William Redford de Duke University aux Etats-Unis a fait une première étude dans ce sens : il a évalué pour leur sentiment d'hostilité 2000 ouvriers et les a réexaminés après 25 ans, en estimant leur santé générale, et évidemment leur taux de mortalité. 20 % de ceux avec un niveau bas d'hostilité étaient morts, tandis que 30 % de ceux qui avaient un haut niveau d'hostilité étaient décédés de différentes causes, y compris d'accidents. Ceci signifie qu'un haut niveau d'hostilité avait accru le risque de mort de 50% après un quart de siècle. Le même auteur a fait le même type d'études avec d'autres groupes, et parfois, il a trouvé un accroissement encore beaucoup plus grand, jusqu'à 500 %.

Si un sujet a déjà eu une attaque cardiaque et qu'il est en plus sujet à des accès de colère, il a deux ou trois fois plus de chances de mourir après 10 ans que l'autre groupe qui a le même problème de base de crises cardiaques, mais pas d'accès de colère.

On a prouvé que la dépression gêne la convalescence de maladies sérieuses, comme les crises cardiaques, les cancers du sein ou les fractures de la hanche chez les personnes âgées. Freidman, de l'Université de Californie à Irvine, a fait une 'méta-étude' d'une centaine d'études précédentes sur les émotions et la santé. Sa conclusion est que les émotions négatives doublent le risque de maladies graves.

Même le simple fait de réprimer ses émotions augmente notablement l'asthme, l'hypertension, la grippe et les rechutes de cancer du sein.

Du point de vue de l'immunité, on a observé une relation régulière et proportionnelle entre le nombre de cellules tueuses et l'augmentation du temps de pratique de la méditation. Ces cellules constituent des liens importants pour un bon fonctionnement de toute l'immunité.

Les pessimistes sont consternés en cas d'échec, alors que les optimistes comprennent que tout change, et ils savent comment attendre de meilleures périodes. Dans le même sens avoir un meilleur contrôle sur sa vie aide à être optimiste, et même à vivre plus longtemps. Par exemple, dans une maison de retraite, on a redonné à un groupe de pensionnaires plus de contrôle sur leur vie quotidienne, et ils ont diminué de moitié leur taux de mortalité après un an, par rapport à un groupe témoin. De plus, le tissu social aide beaucoup, il accroît par exemple de 30 % le nombre de cellules T chez des femmes avec le cancer du sein, ce qui signifie que la capacité à combattre la maladie est augmentée. Toujours dans ce sens, un bon tissu social réduit de 50 % le taux de mort de cancer du sein après 10 ans.

Une étude intéressant relie la solitude et le stress : un singe, seul dans sa cage, est soumis à des flashes ainsi qu'à des sons violents, et cela lui donne bien sûr beaucoup de stress. Si on lui amène un compagnon, le stress est divisé par deux, et s'ils se retrouvent à cinq, ils n'ont plus de signes de stress du tout. Cette expérience doit cependant être prise avec un grain de sel, car il y a beaucoup de cas ou des gens fuient le stress dans la fête et le divertissement parce qu'ils ne veulent pas voir en face ce qui menace leur société. Le résultat peut être qu'ils ne réussiront pas à organiser leur défense et qu'ils seront finalement détruits. Le stress peut avoir des côtés utiles...

Dans une étude importante, le sens de joie est ressorti comme le facteur unique le plus important pour se sortir du cancer du sein, plus même que le bas nombre de métastases,

On a montré qu'il augmentait les cellules tueuses, et diminuait le cortisol, une hormone qui vient du stress. Quant à l'humour et le fait de regarder des films comiques, cela a également un bon effet sur l'immunité. On peut supposer que le méditant qui développe un sens de l'humour par rapport à lui-même et qui peut observer son propre mental comme un film comique, développera aussi son immunité. Ce type d'études pourrait indiquer des mécanismes par lesquels la méditation diminue l'incidence des cancers, ou encore l'incidence des rechutes après un premier traitement.

Pour conclure cette série d'études, remarquons qu'il y a un grand avantage à séparer éthique et Dieu personnel. Cela contribue à faire comprendre aux gens qu'ils n'ont pas besoin de se soumettre à une mystérieuse entité supposée toute puissante pour vivre heureux. Dans la société moderne, cela sera considéré comme un signe de maturité, et au moins les bouddhistes ou jaïns ne seront pas surpris par cette approche qu'ils ont adoptée depuis le début.

On comprend de plus en plus le système immunitaire comme un second cerveau : les lymphocytes sont comme des neurones voyageurs, ils sont reliés non pas par des synapses, mais par des protéines ayant des protéines liantes qui aident à ce qu'ils se reconnaissent les uns les autres. Les nerfs sont efficaces car ils sont à la fin reliés aux muscles. De la même façon, le système immunitaire est effectif parce qu'à la fin de la chaîne, il y a le groupe des cellules B qui agit directement en libérant des anticorps qui, eux-mêmes, vont enduire les bactéries et finalement les détruire. En outre, de la même manière que le cerveau développe un sentiment d'identité, le système immunitaire a une individualité très précise, c'est de là que vient le rejet des greffes.

Le moment est venu de clarifier une simple question de thérapie : doit-on conseiller à un sujet d'affirmer son ego, ou de le réduire ? Nous devons distinguer selon le niveau de cette personne. Certaines sont très inhibées, par exemple à cause de parents autoritaires qui les auront écrasés pendant leur enfance. Pour eux, cela sera bon. Ils ont un ego *tamasique*, et monter au niveau *rajasique* sera pour eux un succès. Mais au-delà de cela, il y a cet ego *sattvique* qui deviendra de plus en plus ténu et transparent pour finalement créer une enveloppe ultime autour de la lumière centrale du Soi.

Racontons maintenant une histoire qui montre comment nos émotions négatives sont capables de créer la réalité : « Un homme a eu une crevaison à l'un de ses pneus alors qu'il roulait au coucher du soleil dans un endroit de campagne isolé. Il réalise alors qu'il a oublié son cric ; la seule maison qu'il voit à distance a une fenêtre allumée, il s'y dirige donc. Sur son chemin, il rumine à propos de la situation d'une façon négative. « Peut-être bien que la personne dans la maison sera effrayée de me voir frapper à sa porte alors que le crépuscule est en train de tomber. Ou probablement, ce sera un égoïste, et il aura peur que je garde le cric ou que je ne le lui rende jamais ! Peut-être même qu'il sera en colère parce que je le dérange si tard ! » Finalement, il frappe à la porte, et un monsieur vient lui ouvrir, mais sans même lui laisser le temps de dire quoi que ce soit, notre chauffeur anxieux lui crie au visage : « Vous, espèce d'égoïste, vous pouvez vous le garder votre cric, je vais me débrouiller sans, et allez au diable ! » Puis il tourne les talons et s'en va seul, les mains vides, dans la nuit tombante.

Les aspects émotionnels des hémisphères droit et gauche.

Pour dire les choses en bref, il y a un centre dans le cortex frontal gauche qui est relié aux émotions positives tandis que le centre symétrique à droite est associé à l'anxiété. La spécialisation des hémisphères est une très vieille affaire : les paléontologues ont trouvé des coquillages qui dataient de plusieurs centaines de millions d'années ; ils ont examiné de près les marques de pinces de crabes qui les avaient attaqués, et ont pu en conclure que ces crabes étaient des droitiers…

Dans la méditation, on conseille d'habitude d'entendre le son du silence, le *nâda*, à travers l'oreille droite, ou aussi de se concentrer sur l'oeil droit, et Râmana Mahârshi recommandait comme seule pratique de yoga l'absorption de l'attention du côté droit du thorax, comme un support pour la méditation sur le Soi. Dans la réalité neurologique, il y a une connexion entre le côté droit du tronc et l'hémisphère gauche, d'où l'effet positif sur l'humeur. En ce qui concerne l'oeil et l'oreille, du point de vue anatomique, les paires crâniennes de nerfs ne croisent pas la faux du cerveau, excepté pour les nerfs optiques. Néanmoins, il semble que l'habitude du schéma corporel de toutes façons associe fortement le côté droit du visage et de la tête à l'hémi-tronc droit et ce lien est assez fort pour réussir à se superposer et à effacer l'influence des innervations crâniennes qui ne croisent pas.

Il y a un réflexe néonatal intéressant : quand un enfant nouveau-né entend un son d'un côté, non seulement il tourne la quête dans cette direction, mais il a une contraction du bras et de la jambe du côté correspondant. Ainsi, en entendant le son du silence à travers l'oreille droite, même un adulte, pour peu qu'il soit dans un état de méditation profonde, aura aussi probablement un début de ce réflexe sous forme d'un éveil et d'une stimulation du côté droit du corps en dessous de la tête, d'où un effet positif sur le centre de l'humeur dans le cortex frontal gauche

Pour résumer la différence entre les hémisphères droit et gauche, nous pourrions dire que l'hémisphère droit représente le 'retrait rapide', et le gauche 'l'approche détaillée'. Cette approche est aussi liée à la vie affective, à la tendresse, et à la venue de la mère à proximité du bébé. Cette proximité induit un sourire réel chez celui-ci, avec la stimulation des muscles périorbiculaires (situés en dessous et sur le côté des yeux), ce qui produit ce qu'on appelle de temps en temps 'la petite étoile'. Le sourire effectué avec le coin des lèvres est un sourire social, le bébé le montre pour les étrangers. Une différence identique entre sourire social et sincère existe aussi chez les adultes.

Cette opposition entre l'approche détaillée et le retrait rapide est une manière commode de mettre de l'ordre dans les réactions émotionnelles selon un spectre progressif. Ainsi, les chercheurs peuvent les classifier d'une façon continue. L'autre classification n'est pas continue, mais discrète, et elle est fondée sur les six émotions habituelles de bonheur, tristesse, peur, surprise, dégoût, et colère.

Nous pouvons mentionner une expérience intéressante qui peut être reliée à la méthode de l'écoute du son du silence à travers l'oreille droite. Le contexte ne semble guère spirituel, mais nous allons faire le lien avec la méditation au bout du compte. L'étude concerne le lien entre audition et émotions. Les psychologues sont allés rencontrer des danseurs dans une boîte de nuit bruyante, et leur ont demandé des cigarettes. Quand ils étaient du côté de l'oreille droite des sujets, non seulement leur demande a été entendue plus facilement, mais les sujets ont eu tendance à y répondre plus souvent positivement. Pourrions-nous dire que le *nâda* est l'appel, la demande de

l’Absolu, et qu'il vaut mieux essayer de se mettre en condition pour y répondre positivement en choisissant l’oreille droite pour l’écouter?

En ce qui concerne les Tibétains, ils non pas réellement de terme pour ‘émotions’, ils parle de sensations, d’impressions, de sentiments, et surtout d'afflictions, *klesha-s* en sanskrit. Le groupe inclut certaines émotions comme la colère, mais aussi l'ignorance, le scepticisme, et les conceptions erronées. En fait, ils placent beaucoup de facteurs cognitifs dans le groupe des afflictions. Ceci est logique, car les gens ne sont pas mauvais en eux-mêmes, mais simplement, par ignorance, ils n’arrivent pas à se débrouiller avec leur monde intérieur.

Une manière de méditer sur les émotions consiste à utiliser les antidotes : il est possible d'avoir en succession rapide la haine et l'amour, mais on ne peut pas avoir ces deux émotions contradictoires exactement en même temps. À ce propos, le philosophe Alain disait : « Un mouvement exclu l'autre. Si vous tendez une main amicale, cela exclut le fait de donner un coup de poing !»

Le travail du Pr Kabat-Zinn sur la méditation à l’hôpital

Le Pr Kabat-Zinn est chef de service du département de médecine au Centre médical de l'Université du Massachusetts. C'est un grand hôpital de 400 lits avec des milliers de patients externes tous les jours. Il a développé une méthode de méditation pour les patients qui est maintenant enseignée dans 200 autres hôpitaux aux États-Unis. Déjà en 1991, il avait présenté son travail au Dalaï-lama à Dharamsala, pendant une rencontre de l'Institut *Mind and Life* et celui-ci lui a posé toute une série de questions précises sur la manière dont il procédait. En fait, ce qu'il enseignait aux gens était un cours classique de méditation vipassana, mais il a changé l'appellation pour la remplacer par le vocabulaire comportemental habituel, avec des termes comme la réaction de stress corps-mental, etc. Il a étendu aussi le cours sur une durée de huit semaines, afin qu'il puisse être effectué en externe, avec 2 h 30 d’enseignement à l’hôpital chaque week-end, et une fois un jour de retraite de huit heures en silence au niveau du groupe, avec simplement l'aide des conseils des enseignants. De plus, il demande aux patients de s'asseoir 45 minutes chaque jour, en les avertissant que ce sera en soi un grand stress de rester si longtemps sans rien faire. Kabat-Zinn ajoute avec une pointe d'humour, que c'est presque antiaméricain de faire une demande si exigeante à des citoyens normaux ! Ce qu'il y a de remarquable, c'est que 80% des gens qui ont commencé le cours ont été jusqu'à la fin. C'est un résultat excellent en comparaison avec le suivi des traitements médicaux habituels, où le taux d'abandon est plus important, et au bout du compte, on n’a souvent que 25 % des gens qui vont jusqu'à la fin d’une cure médicamenteuse. Ceci est encore plus intéressant, car les sujets étaient les Américains qu'on pourrait dire en dessous de la moyenne, dans ce sens qu'ils avaient des maladies sérieuses, qui sont fréquemment, bien que certainement pas tout le temps, associées à des émotions perturbatrices et à des erreurs grossières dans les habitudes de vie. Ce qui est aussi intéressant, c'est qu'après quatre ans, 45 % des gens ont continué à s’asseoir au moins un quart d'heure par semaine, et à suivre globalement les prescriptions sur le besoin de conscience dans la vie quotidienne. Ceci se passait sans autre renforcement ou rappel de la part des enseignants ou de l’hôpital.

En ce qui concerne les résultats médicaux, on a observé une diminution de 25% des troubles physiques, et de 35 % des plaintes psychologique a propos de l'anxiété, la dépressivité, etc. Encore plus important, même durant cette période brève de huit semaines de cours, on a observé un changement de personnalité réelle. On l'a apprécié en recourant à différents tests, par exemple on a remarqué une augmentation de 7 % de la capacité de faire face au stress et aux changements. D'après les spécialistes de la personnalité, une augmentation globale de cette importance pour un groupe entier est tout à fait significative.

En ce qui concerne les méthodes, Kabat Zinn est resté tout à fait classique. Il a lui-même suivi un enseignement de vipassana au Myanmar (Birmanie). Il prescrit aussi le hatha-yoga pour le corps, et fait pratiquer la méditation allongée. Le Professeur américain s'est excusé quand il a expliqué ceci au Dalaï-lama, mais il s'est excusé en disant que s'il avait demandé d'emblée à ses patients américains de s'asseoir en lotus, il n'aurait pas eu de clients pour la session suivante... Dans les groupes, il fait pratiquer beaucoup l'observation du souffle, et à la fin de la méditation, il y a un peu de prise de conscience sans aucun choix, *choiceless awareness*, sachant bien qu'il s'agit de la méditation la plus difficile car la plus simple. Entre le début et la fin, l'essentiel de la pratique est constitué par le balayage du corps. Le problème principal n'est pas de savoir si les gens sont stressés ou non, la plupart du temps ils le sont, mais ils ne le savent pas. Le balayage du corps est une méthode efficace pour identifier clairement que oui, il y a problème. Dans ce sens, il y a une observation intéressante de psychologie expérimentale : on demande à des gens qui sont connus comme étant anxieux, de regarder une image complexe, dont une partie a un contenu perturbateur. Au même moment, on enregistre les mouvements des yeux, en particulier en suivant la direction de la vision aiguë. On a observé que les sujets ne regardent même pas la partie perturbatrice de l'image, et quand on leur demande de faire des commentaires sur la représentation, il semble qu'ils n'ont même pas vu cette partie, en tous les cas ils n'en parlent pas du tout. En fait, ce qui est arrivé probablement, c'est qu'ils ont entrevu la partie perturbatrice avec leur vision périphérique, cela a induit encore plus d'anxiété que ce qu'ils avaient déjà en eux, ils ont senti qu'il ne pouvaient pas la gérer, et ils ont ainsi simplement 'scotomisé' cette partie de l'image en ne la regardant pas avec la vision centrale. Ce mode de fonctionnement est probablement aussi valable pour la vision interne du corps et des sensations, la tendance étant de scotomiser, de ne pas voir les zones perturbées de l'organisme. D'où l'utilité d'un balayage complet du corps, il s'agit d'un bon remède pour ce refoulement, et aussi l'importance de se mettre à observer au début la respiration : ainsi, on calme le mental d'abord, on réduit l'anxiété, et donc on devient capable de voir plus clairement ce qui se passe à l'intérieur du corps et de l'esprit. D'habitude, en particulier dans la vie moderne, les gens sont toujours occupés à quelque chose. Comme disent les Américains, «*Keep on going* ». Passer d'une partie du corps à l'autre permet une transition douce entre l'activisme extérieur usuel d'une part, et la quiétude intérieure nouvelle de l'autre.

Le balayage du corps doit être effectué en gardant présent à l'esprit une instruction centrale : « Ne laissez pas les sensations se diffuser dans les autres parties du corps, restez centrés sur une partie seulement, et là, acceptez tout ce qui remonte ». D'habitude, les sensations dans une partie du corps ont tendance à se répandre, par exemple si nous avons un début de colère, nous allons fermer le poing, puis accroître la tension dans les mâchoires, et ensuite il y aura une tension perceptible dans le ventre et dans la plante des

pieds, et à la fin, dans une petite série d'endroits, ce qui fait que finalement l'émotion entière de colère sera là, bien enracinée dans différentes parties du corps, et il sera très difficile de s'en débarrasser.

Ainsi, il est plus conscient et effectif de stopper le processus dans l'oeuf si l'on peut dire, cela signifie qu'il faut limiter la sensation au niveau local et ne pas la laisser diffuser. En fait, la chaîne des sensations se développe dans une émotion et finalement nous enchaîne, tandis qu'au contraire, en brisant dès le début cette chaîne, on est libéré. Les émotions perturbatrices sont comme un cobra qui se dresse pour mordre. Si vous coupez le serpent en morceaux, il ne sera plus capable ni de se dresser, ni de mordre. Une autre image pourrait être celle de l'épilepsie. Les accès de convulsions sont dus à un excès de synchronisation entre les différentes parties d'un hémisphère, ou tout un hémisphère, ou les deux hémisphères ensemble. Dans ce dernier cas, nous avons une épilepsie généralisée, avec au moins perte de conscience et d'habitude une perte de motricité également, c'est-à-dire que la personne tombe. On peut considérer les émotions comme une épilepsie spécialisée, qui synchronise de façon excessive une série de parties du corps et ainsi obscurcit la clarté de l'esprit. Par exemple, un accès de colère est vraiment comme une absence, une sortie de l'esprit normal pour quelque temps. Dans ce sens, les gens peuvent avoir des difficultés à se souvenir de ce qu'ils ont dit ou fait. Au contraire, si on arrive à 'désynchroniser' les sensations qui viennent de chaque partie du corps, nous soignerons de façon efficace ces sortes d' « attaques de para-épilepsie » que sont les accès émotionnels. Il est vrai que ces accès procurent un soulagement momentané des tensions, et en cela ils sont addictifs. Bien sûr, la plupart du temps durant les journées normales, nous ne sommes pas secoués par de fortes émotions, mais nous sommes quand même d'une façon ou d'une autre empoisonnés par leurs formes mineures, par exemple l'irritation contre des proches que nous sommes supposés aimer, mais qui répètent tout le temps les mêmes erreurs depuis des années et semblent ne pas bouger d'un pouce, etc.

Ce qui est remarquable dans les pratiques de méditation pour les patients atteints de maladies sérieuses, c'est que même des gens qui n'ont pas pu avoir un bénéfice notable dans la réduction des douleurs physiques ont persévéré dans la pratique quand on les a interrogés trois ans plus tard. Ils expliquaient que cela les aidait à faire mieux face justement à cette douleur qui ne voulait pas changer. Quand on demandait aux gens ce qu'ils avaient trouvé de meilleur durant leur entraînement de méditation, ils insistaient sur les prises de conscience accrues, et sur la réalisation d'une vérité fondamentale : « Je ne suis pas mes pensées, et donc je ne suis pas ma souffrance ! »

En fait, les termes 'médecine' et 'méditation' viennent de la même racine *mederi* en latin qui signifie 'soigner' et 'se soucier', mais aussi 'mesurer'. La méditation est en réalité cette modération, cette mesure dans l'appréciation de soi-même et des situations entre soi-même et les autres, et aussi un équilibre entre les différentes parties de soi-même, comme les sensations, les sentiments, la raison, les instincts ou les idéaux, etc.

Voici un bon conseil à propos de la relaxation, et aussi de la méditation : « Soyez si relaxés que même si vous avez des tensions que vous ne pouvez relaxer au moment même, acceptez-les d'une façon relaxée... » Même des gens avec des problèmes médicaux comme le cancer peuvent tirer profit d'un entraînement de méditation. On leur donne des instructions simples du genre : « Occupez-vous de ce qui est juste et qui va bien en vous, le docteur se souciera de ce qui n'est pas juste et qui ne va pas ! » L'axe principal de la méthode n'est n'est pas d'effacer complètement le problème, mais d'apprendre à

l’accepter et de façon globale, d’accepter les choses comme elles sont. Finalement, cette approche nouvelle pour la médecine moderne tend à souligner un glissement à partir de formes de traitements habituels vers un mieux-être global, c'est la différence entre juste prendre une pilule magique, ou bien se soucier du complexe corps-mental-âme en entier.

Pour les docteurs et thérapeutes indiens, le modèle de Kabat-Zinn doit amener à une réflexion profonde, il s'agit même d'une sorte de défi. Les pratiques de méditation qu’il utilise sont venues du Bouddha, et donc de la tradition indienne. Elles sont maintenant enseignées dans 200 hôpitaux américains, mais qu’en est-il dans les centres de santé indiens ? Certainement, il y a des tentatives ici ou là, mais il devrait y en avoir beaucoup plus, et de façon beaucoup plus systématique. Sinon, nous allons nous retrouver dans la situation de ces plantes médicinales indiennes qui sont utilisées depuis des millénaires en Ayurvéda, mais qui se retrouvent tout d'un coup brevetées par une nouvelle compagnie américaine jeune et dynamique... Les Indiens endormis se retrouveront laissés pour compte...

Toutes ces recherches sur le lien entre les émotions et la bonne santé, et donc une vie plus longue, aident à mieux cerner le lien entre la médecine et la méditation, en fait, cela revient au taoïsme : il n'était pas aussi métaphysique que la pensée de l’Inde et pas du tout obsédé par l'idée du martyre pour la gloire d'un Dieu unique, comme dans le cas de la Bible et des religions qui en ont dérivé. Dans le taoïsme, le but est une vie bonne, heureuse, longue, et spirituelle. Ils ont développé des méthodes dans ce but, y compris l'alchimie qui était reliée à la médecine à cette époque, et aussi des techniques de méditation. Sans aucun doute il y a quelque chose à apprendre de cette perspective.

Le fait de voir les preuves expérimentales démontrant que les émotions positives assurent une bonne santé et une longue vie, représente une bonne nouvelle pour les trois quarts de l'humanité qui ne sont pas religieux mais qui cherchent une base solide pour fonder leur éthique. Pour aller un pas plus loin et être un peu provocant, nous pourrions ajouter que c'est aussi une bonne nouvelle pour ces personnes qui sont supposées croire en un dieu ou un autre, mais qui ne sont pas tout à fait sûres qu'il existe. Dans ce cas, ils auront au moins la consolation qu'il y a la preuve que les efforts qu'ils effectuent pour développer les émotions positives seront féconds, même s'il est possible qu’ils soient dans l'erreur à propos de leurs conceptions métaphysiques.

Beaucoup de gens, bien qu'apparemment intégrés dans un tissu social, se sentent esseulées à l’intérieur et en souffrent. Un psychiatre occidental, Howard Cutler, a écrit trois livres avec le Dalaï-lama, à commencer par *L'art du bonheur*.[iv] Un jour, il lui a demandé s'il se sentait de temps à autre trop seul. Il était presque sûr qu'il répondrait 'oui', car il le connaissant depuis 30 ans, et savait qu’il était très sincère à propos de ses propres sentiments. De façon surprenante, le Dalaï-lama a en fait répliqué ‘jamais’ ! Il a ensuite expliqué que le sentiment de solitude venait d'un manque de compassion active. Bien qu'il soit très occupé comme responsable d'un état en exil et chef spirituel, il essaie de se relier avec les gens, et même si le premier essai est un échec, il tente de nouveau par d'autres moyens et à d'autres niveaux. Souvent, les gens sentent que c'est le devoir des autres de faire le premier pas, et non pas l'inverse. Si l'autre pense aussi la même chose, la vie se réduit à une juxtaposition de petites sphères de solitude, et devient effectivement grise et triste. Pour continuer avec le Dalaï-lama, celui-ci sent ceci très clairement avec son expérience de vie, il a maintenant 75 ans : ce qui est important dans la vie religieuse

et spirituelle, ce n’est pas ce que les gens croient, mais plutôt le fait qu’ils soient de bonnes personnes et qu'ils fassent le bien.

La notion de prise de conscience et les limitations des neurosciences.

Un moine bouddhiste d'Asie a demandé à un scientifique qui était en train d’enregistrer ses ondes cérébrales : « Est-ce que vous avez une machine pour mesurer la conscience ? » Le chercheur a réalisé qu'il n'en avait pas, il se contentait d’enregistrer une activité plutôt globale du cerveau. Certainement, avec l'imagerie cérébrale, on peut être plus précis et découvrir un certain nombre de détails, mais qu'en est-il de cette synthèse qu’est la conscience ? La mesurer directement reste encore une chimère. Ainsi, comment commencer ? Et s’il n'y a pas de moyen de la mesurer, comment peut-on construire une science à son sujet ?

En fait, si vous regardez de près le champ des sciences elles-mêmes, vous observerez une dysharmonie entre les sciences dures et les sciences dites douces. Ce qu'on considère comme une preuve valide en psychologie ou en sociologie sera juste du bavardage pour la physique et la chimie. Cependant, cela serait plutôt dur de dénier aux sciences douces le nom même de science...

Si l’on se plonge profondément dans ces questions, on réalisera que la psychologie occidentale a elle-même besoin d'une bonne psychothérapie, pour se soigner d'une sorte de mégalomanie : celle qui consiste à croire qu'elle a découvert la psychologie des profondeurs et les mécanismes de l’inconscient, alors que les techniques méditatives de l’Orient s'en occupent également depuis deux ou trois millénaires. De plus, la psychologie occidentale, excepté dans ses parts de neurologie et ses expériences de laboratoire, n'est pas vraiment une science. La psychothérapie en particulier est un art, et au fond tant mieux, qu’elle le reste !

La question la plus épineuse qui se pose dans le dialogue entre la spiritualité et les neurosciences est la question du réductionnisme. Le postulat général des neurosciences, c’est que la conscience est une sécrétion du cerveau. Certains grands chercheurs comme Sir John Eccle, un prix Nobel de médecine, sont clairement contre cela. Mais si la conscience est indépendante du cerveau, comment l'objectiver ? Le Dalaï-lama est de l'opinion que cela sera possible un jour ou l’autre.

Pourquoi les scientifiques se sont-ils attachés à étudier les cellules et la chimie, alors que les yogis se sont focalisés sur les notions de centre et de canaux d'énergie ? Ici, je pense que la réponse est plutôt simple : à cause d'une ignorance mutuelle. Maintenant qu’un dialogue avec plus de connaissances respectives des deux domaines est possible, il est important de travailler ensemble pour avoir une vue plus globale des choses. Dans ce sens, il y a une branche de ces recherches qui consiste en l'étude de la koundalinî. On peut trouver par exemple un livre de 450 pages sur ce sujet, rassemblées par John White. Il est tout à fait complet sur ce domaine, en équilibrant les sources traditionnelles et modernes. Nous avons aussi parlé auparavant du livre de Motoyama sur les chakras et les canaux d'énergie, étudiés avec des appareillages détectant par exemple les infrarouges.

Par ailleurs, Rupert Sheldrake a travaillé sur les champs morphogénétiques. Il s'agissait pour lui d'expliquer pourquoi certains entraînements chez les animaux pourraient se transmettre de façon directe, même à de grandes distances. De plus, il est en faveur de la liberté du choix des sujets dans la recherche scientifique. Il a publiquement demandé au gouvernement britannique de consacrer ne serait-ce qu'1 ou 2% de l'enveloppe budgétaire globale de la recherche à des sujets de « science populaire », c'est-à-dire choisis par les gens eux-mêmes. Lui-même s'est consacré, en plus de la question des champs morphogénétiques, à des recherches de parapsychologie, et récemment, il s'est même mis à recevoir des crédits pour celles-ci.

Jusqu'ici, un grand tabou pour les scientifiques a été la subjectivité en elle-même. Il était par exemple un anathème pour les comportementalistes d'en tenir compte. Heureusement, cette attitude dogmatique est en train de diminuer. Certainement, il y a des sujets qui ont besoin d'être maniés avec précaution. Par exemple, dans le domaine de l'éveil de la koundalinî, il y a beaucoup d'expériences fausses qui ne sont que des formes perturbées d'éveil sexuel, liées à l'hystérie ou à des états-limites plus qu'à un véritable éveil. Dans le domaine des drogues, en particulier avec l'expérimentation sur soi-même, nous sommes aussi évidemment sur un terrain glissant. Cependant, il y a eu de grands psychiatres, comme le Français Moreau de Tours au XIXe siècle, qui ont essayé le haschisch par exemple pour être capables de décrire très correctement ses effets, et ses observations sur ce sujet sont toujours valables. Il y a actuellement un médecin français, Jacques Mabit, qui travaille sur les effets d'une plante amérindienne, l'ayahusca. Il traite avec de bons résultats, semble-t-il, les personnes atteintes de problèmes difficiles comme la dépendance à l'héroïne et à l'alcool.

Bien sûr, nous devons prendre sérieusement la notion de secret initiatique dans la transmission traditionnelle, certaines connaissances peuvent être facilement utilisées de travers, et la prudence reste nécessaire. De plus, le gourou donnera ses instructions d'après le niveau d'un disciple particulier, et celles-ci ne sont donc pas d'habitude universelles. Cependant, d'un autre côté, les techniques tibétaines de visualisation, par exemple, étaient considérées comme le secret bien gardé des yoguis himalayens dans leurs grottes, mais elles ont trouvé des applications pratiques avec des techniques comme la sophrologie de Caycedo dans le monde latin, ou l'imagerie mentale contre le cancer avec les Simonton aux États-Unis. Nous avons vu le même processus avec vipassana et le Pr Kabat-Zinn. Evidemment, il y a des aspects négatifs dans cette évolution, par exemple la commercialisation du tantrisme de la main gauche à la fois dans l'Inde moderne et en Occident.

Une autre difficulté de l'étude de ce genre de phénomènes peut provenir des méditants eux-mêmes. Quand on a demandé par exemple leur collaboration à des moines chinois bouddhistes, ils ont eu du mal à accepter les enregistrements de leur cerveau en méditation, car ils avaient peur, comme des écoliers, que les conclusions du « test » soient que leur 20 ou 30 ans d'efforts de méditation s'avèrent négatifs ou stériles... En fait, ce n'est pas comme cela, la nature de l'esprit humain est d'avoir envie par curiosité d'aller voir ce qui se passe quelque part, même si c'est au fond du cerveau !

Au début de mon séjour en Inde il y a une vingtaine d'années, j'ai visité un certain nombre d'ashrams équipés de laboratoires pour la recherche sur la méditation. J'ai eu l'impression globale que les responsables de projets manquaient d'un recensement convenable de la littérature avant de se lancer dans leurs recherches. Ils se contentaient

de refaire, avec un équipement limité, ce qui avait déjà été accompli des vingtaines de fois, en particulier en Occident, durant les 20 ou 30 ans auparavant. Comme on dit, ils enfonçaient des portes ouvertes… Le principe de base de la recherche scientifique est de faire d'abord un bon recensement de la littérature pour identifier les domaines qui ont besoin d'être clarifiés ou explorés, avant de se lancer dans une recherche donnée. Sinon, les expérimentations risquent simplement de représenter une sorte de publicité destinée à montrer aux croyants naïfs que la technique d'un ashram donné à certains bons effets physiologiques. Mais en fait, toutes les méthodes de relaxation et de méditation ont certains bons effets...

Puisque nous parlons de conscience, nous devons réfléchir brièvement sur ce qu'est le sens de l'ego. Du point de vue de la neurologie, il semble qu'il y ait un centre de l'ego près du *corpus callosus*, une structure qui est responsable de la liaison entre les deux hémisphères : cela paraît logique, puisque la conscience naît et se nourrit de comparaisons, en réfléchissant et en équilibrant un côté, un aspect d'un problème avec l'autre. C'est le rôle justement de ce *corpus callosus* de rendre possible ce type de travail, Il procure le câblage neuronal nécessaire.

Il est important de réconcilier en des termes simples védânta et bouddhisme à propos de l'ego : quand le bouddhisme affirme qu'il n'y a pas *d'atman*, cela correspond à l'ego, *l'atman* individuel des védântins. Pour ce qui est de *l'atman* universel, il y a une école de bouddhisme qui le dénie complètement, tandis que d'autres acceptent l'existence d'une conscience fondamentale, ou d'un « magasin de connaissance » *âlaya vijñâna*, comme dans l'école du Yogâcâra. Dans l'ensemble, le bouddhisme aime se contenter d'une conscience temporaire qui travaille comme une réaction aux *vedâna-s*, c'est-à-dire les sensations et les sentiments. En comprenant le fonctionnement de cette conscience temporaire, que nous pourrions nommer dans le domaine informatique la RAM, la mémoire vive, on a tout ce qu'il faut pour obtenir la Libération., sans avoir à recourir à une entité 'conscience fondamentale' dont on ne peut prouver l'existence, et qui est en plus inutile pour la libération.

Maintenant que nous nous approchons de la dernière partie de ces réflexions, il est important de réfléchir sur une notion de sciences des religions qu'on appelle le concordisme. Il s'agit de la tendance profondément enracinée chez certains croyants de faire des concordances, de mettre en accord des découvertes scientifiques récentes avec des parties, ou même des versets ou de simples mots des leurs Ecritures sacrées. On doit prendre cette tendance avec un grain de sel : en effet, il y a une confusion de niveaux, entre l'Age d'or de la religion, qui représente une manière d'exprimer sous forme de mythologie ce qui est venu de la conscience pure, du Soi, et l'histoire au sens concret du terme avec une évolution de l'ignorance vers plus de connaissances au niveau scientifique. On doit accepter le paradoxe selon lequel un enfant de 10 ou 12 ans de nos jours connaît plus exactement le monde physique qu'un prophète ou un rishi des temps jadis.

J'ai vécu dans un pays musulman, l'Algérie, pendant 15 mois ; j'y ai enseigné et pratiqué la psychiatrie, et je suis venu en contact avec une fraternité soufie. Comme le monde musulman tout entier, les membres de cette confrérie avaient été très impressionnés par un livre sur le Coran écrit dans les années 80 par un explorateur français, le commandant Cousteau, qui s'était converti à l'islam. Je n'ai pas lu le livre en détail, mais j'en ai beaucoup entendu parler. La tentative était à l'évidence naïve :

Cousteau prenait un simple verset, parfois un seul mot du Coran, et essayait de montrer qu'il prédisait vaguement une découverte scientifique postérieure. Ce type d'interprétations simplistes n'est pas convaincant, mais il a eu un grand succès dans le monde musulman, car les croyants ont une grande anxiété à propos de l'invasion croissante de la modernité et de son pouvoir convaincant par rapport aux articles de leur foi antique, et de plus en plus en décalage avec l'évolution naturelle des connaissances. Cet ouvrage était visiblement une sorte de tentative de réassurance, mais il n'a pu convaincre en fait que ceux qui voulaient l'être.

En réalité, quand une idéologie veut être totalitaire, elle doit interférer avec les sciences et le résultat de leurs recherches. Cela a été le cas avec Staline par exemple, qui dictait aux biologistes les conclusions auxquelles ils devaient arriver pour être en ligne avec le Parti ; nous pouvons citer le cas des facteurs acquis qui étaient supposés être génétiquement transmis pour permettre un progrès constant de l'humanité vers le paradis communiste, alors qu'en fait, ce n'était pas et ce n'est toujours pas le cas.

Il est intéressant de voir que parmi les intégristes musulmans, et les terroristes, nous trouvons des gens qui ont un bon niveau d'études, comme un doctorat en sciences. Cependant, quand on y regarde de plus près, on découvre qu'il s'agit régulièrement d'une forme ou d'une autre de technologie, de sciences tout à fait matérielles, et qu'il ne s'agit pratiquement jamais de psychologie et de psychiatrie. Je me souviens que lorsque j'ai travaillé en Algérie, aucun de mes collègues, qu'ils aient été psychiatres ou psychologues, n'étaient tentés même de loin par l'intégrisme. En réalité, ils voyaient trop clairement la manipulation de l'esprit que celui-ci impliquait, et le mélange de paranoïa de dépression qu'il exprimait. Une fois le diagnostic fait, il n'y avait plus de raison de rentrer dans l'engrenage de ce type de psychopathologie.

Nous pouvons maintenant nuancer notre critique du concordisme. On peut dire qu'il représente une tentative naïve dans le domaine des sciences dures, mais qu'il a sa place dans le champ de la psychologie, en particulier si on est intéressé par les archétypes. Ces images qui ont fourni une inspiration pour des millions de personnes, ont certainement quelque chose en elles, capable de toucher une corde profonde du coeur humain. Elles peuvent être reprises par notre psychologie moderne, en gardant présent à l'esprit que si nous voulons qu'elles soient réellement effectives et actives, nous avons besoin de nous concentrer sur elles pour longtemps, et avec une énergie soutenue comme on l'a fait dans les traditions.

Après avoir parlé du concordisme, nous pouvons dire un mot du créationnisme. Il est le fait surtout des religions du Livre, comme les chrétiens et musulmans qui sont liés par leurs dogmes. Certes, l'Eglise catholique a fait un ou deux pas en arrière durant quelques décennies, mais le problème de base demeure presque le même : si le Dieu personnel n'a pas été capable d'intervenir dans la création même pour créer un grain de poussière *ex nihilo*, comment serait-il donc capable de changer le coeur de chaque être humain et de les juger en masse à la fin des temps ? Dans la conception du védânta et du bouddhisme, on peut dire que le monde a toujours existé, bien qu'il ait évolué et subi des cycles. Dans ce contexte, les gens seront plus à l'aise avec la cosmologie scientifique. Ils sont protégés par le silence du Bouddha, exprimant qu'il ne savait pas ce qui s'était passé au début de l'univers, s'il y a eu un début. Maintenant, nous avons beaucoup plus de données solides et de connaissances pour élaborer une réflexion à ce sujet d'une façon convenable.

Une autre illusion de la pseudoscience est représentée par une sorte de darwinisme à propos de l'évolution des religions. Selon cette tendance, la meilleure religion doit être comme la meilleure race, la plus nombreuse, ayant été capable de triompher par sélection naturelle et lutte violente de toutes les autres. Il y a déjà contre ceci l'argument spirituel de Swami Râmatîrtha : il explique, non sans une pointe d'humour, que si l'on devait prendre comme signe de la valeur d'une religion le nombre, certainement, la religion de Satan serait la meilleure d'entre elles. En effet, il est celui qui a le plus grand nombre de fidèles, avec l'addiction que les humains ont aux idées de violence, de sensualité, d'avidité, de colère, etc. De plus, une réflexion simple montrera que les épidémies peuvent se répandre dans une bonne partie de l'humanité sans pour autant être pour son bien.

La recherche à propos de la parapsychologie est très importante : elle aidera à intégrer dans le champ des sciences ces phénomènes qui apparaissent dans différentes traditions, mais ont été jusqu'ici reliés à toutes sortes de dieux différents ou même à un Dieu unique. Il y a un bon nombre de gens qui travaillent sur ces sujets, nous pouvons mentionner par exemple Marilyn Schlitz et l'IONS, Institute of Noetic Sciences en Californie. Ils ont certainement prouvé que la pensée a un pouvoir. Pour l'augmenter, ils ont isolé ce qui importait : ce n'est pas tant une question de quantité de gens qui ont la même pensée en même temps, que l'intensité des sentiments qui l'accompagne. Quelque part, c'est comme une fusée qui lance un satellite en orbite. Marilyn Schlitz reconnaît honnêtement avec son équipe qu'ils n'ont rien trouvé qui puisse relier ce phénomène du pouvoir de la pensée à une entité supérieure personnelle, quel que soit son nom.

Il y a une organisation dynamique qui organise des conférences sur la psychologie et la spiritualité en Inde, la Yoga Psychological Association of India, YPAI. J'ai participé à leur congrès à Hardwar, c'était en 2007 si je me souviens bien, les actes de ce congrès ont été publiés[v].

Une dernière réflexion sur la conscience et la science : jusqu'il n'y a pas si longtemps, les départements de philosophie et de psychologie dans les universités indiennes étaient réunis. C'était le cas aussi il y a plus longtemps en Occident. Maintenant, cette tendance revient d'une façon intéressante en Allemagne. Un jeune philosophe, Richard-David Precht, a étudié en profondeur les neurosciences et la psychologie et en a établi une synthèse compréhensible par le grand public, dans un livre qui est devenu un best-seller en Allemagne et qui est maintenant traduit en différentes langues. Il a donné un nom humoristique à cet ouvrage *Qui suis-je, et si je suis, combien ?* Il a compris qu'il était perdu, en tant que philosophe au sens traditionnel du terme, de même que le grand public l'était, en face de la masse d'informations désorganisées, souvent contradictoires, qui arrivaient de tous les coins. Il a donc travaillé dur pour organiser tout ce nouveau matériel. La philosophie moderne ne doit pas être simplement une répétition de l'histoire de la philosophie, mais elle doit se montrer capable d'explorer et en quelque sorte de digérer de nouveaux champs de connaissance.

Un retour à la science contemplative.

Il y a une différence entre musiciens et musicologues : les premiers pratiquent un art, les seconds en parlent, l'analysent, etc. Néanmoins, il est difficile d'imaginer un musicologue compétent qui n'ait aucune pratique de musique, ni même un goût pour elle.

Il serait simplement « à côté de la plaque ». Cette analogie tient bon pour la psychologie et les neurosciences d'un côté, et la connaissance de la méditation de l'autre. Même avec une connaissance simple de la méditation, les thérapeutes peuvent faire un grand bien, comme le Pr Kabat-Zinn l'a démontré depuis 30 ans. Il y a un bon nombre de psychothérapeutes qui ont compris l'importance d'une pratique quotidienne de cette méditation pour eux-mêmes. Souhaitons que cette tendance s'accroisse à la fois en quantité et en qualité.

Pour conclure, il sera intéressant de laisser parler Matthieu Ricard qui a été un scientifique de haut niveau et qui est maintenant moine dans la tradition du bouddhisme tibétain, au sujet de ce qu'est vraiment la réalité objective, et de ce qui peut être une fondation pour la recherche spirituelle :

> « Qu'entend-on par connaissance objective ? La nature des particules est inconnaissable indépendamment de systèmes de mesure. De même un univers indépendant de tout concepts humains est inconnaissable par l'esprit humain. Qu'est-ce qui s'attache à la réalité des phénomènes ? C'est l'esprit. Et ici, sur quoi agissons-nous ? Sur l'esprit ! Si on réussit à débloquer la perception qu'a l'esprit de la solidité du monde, perception qui conduit à des souffrances sans fin, il s'agit bien d'une connaissance objective, non pas de la physique naturelle, mais des mécanismes de la souffrance et d'une vérification expérimentale des résultats de cette science de l'esprit.
>
> Faudrait-il considérer qu'une vérification expérimentale ne peut porter que sur des phénomènes physiques ? De ce point de vue, seules les sciences quantitatives et physiques mériteraient le nom de sciences exactes. Pour être exacte, une science doit partir de certaines hypothèses, procéder avec rigueur dans le domaine de l'expérience, pour finalement valider ou infirmer cette hypothèse par les résultats des expériences. Il n'y a aucune raison pour que ces critères soient limités au domaine physique et objectif. De plus, je ne vois pas pourquoi il faudrait dissocier l'essor de l'esprit de l'amélioration de la personne, car la conquête de la sérénité est l'une des vérifications expérimentales de la science contemplative, comme la chute des corps est la vérification expérimentale de la loi de gravité.
>
> Rien, sinon l'esprit même, ne peut permettre de connaître la nature ultime de l'esprit. Si l'introspection a échoué en tant que méthode scientifique dans le contexte de la psychologie occidentale et en a été écartée, c'est parce que ceux qui l'ont utilisée ne disposaient pas d'outils adéquats pour conduire leurs expériences. Ils n'avaient pas la moindre information, ni la moindre connaissance du domaine et ignoraient les techniques qui permettent de tranquilliser l'esprit afin d'en observer la nature profonde. C'est comme si quelqu'un utilisait un voltmètre instable et concluait qu'il est impossible de mesurer la tension d'un courant électrique. L'apprentissage des techniques contemplatives demande de la persévérance… On peut comprendre le scepticisme, mais pas le manque d'intérêt, de désir de vérifier la validité d'une approche différente. Le problème existe aussi dans l'autre sens. J'ai connu des Tibétains qui refusaient de croire que des hommes soient allés sur la lune !»[vi]

Le champ de la science contemplative nous donne une leçon d'humilité. Personne ne connaît l'ensemble du tableau, mais si nous acceptons de collaborer, bien des découvertes intéressantes ressortiront au grand jour. De plus, ce travail d'unification est positif, la Bhagavad-Gîtâ dirait *sattvique*, dans un verset bien connu (18, 20) :

Sarvabhuteshû yenai'kam bhâvam avyayam îkshate
Avibhaktam vibhakteshu tat jñânam viddhi sâttvikam

« Cette connaissance par laquelle l'Etre impérissable est perçu dans toutes les existences, non divisé au sein du divisé, sache qu'elle est *sattvique* ».

Vigyânânand (Dr Jacques Vigne)
Ermitage de Dhaulchina, Almora, juillet 2010.

---

[i] Motoyama Hiroshi *The chakras – a Bridge towards the Absolute* The Theosophical Society, New York, 1981 et Delhi, New Age Books, 2001.

[ii] Goleman, Healing Emotions, Shambal, 1997, p.27

[iii] Goleman op.cit. p.35-43

[iv] The Dalai Lama and Cutler Howard, *The Art of Happiness, The Art of Happiness at Work, The Essence of Happiness et The Art of Happiness in a Troubled World* Hodder & Stoughton, Grande-Bretagne, entre 1998 et 2009. Voir aussi *Healing Emotions: the conversations with the Dalai Lama on mindfulness, emotions and health*, Boston, Shambala Publications, 1997 ainsi que *Sleeping, Dreaming and Dying - an Exploration of Consciousness with the Dalai Lama*, Wisdom publications, 1997. (Odile Jacob pour l'édition française, avec Francesco Varela), *Gentle Bridges*, Shambala, 1992, ainsi que *Consciounsess at the Crossroads – Conversations with the Dalai Lama on Brain Science and Buddhism*, Snow Lion Publications, New York, 1999, and *The Heathy Mind Interviews* Vajra Publications, 2007, Jetha, Katmandu.

[v] Avec Ganesh Shankar comme coordinateur à la Sagar University de Jabalpur dans le centre de l'Inde, gshankar_sgr@sancharnet.in

[vi] Revel Jean-François et Ricard Matthieu *Le moine et le philosophe - Un père et son fils débattent du sens de la vie* Pocket, 1999 p.148-149