

## *Emotions perturbatrices et entraînement à la Méditation: des moines et la science*



le Dalai-Lama :

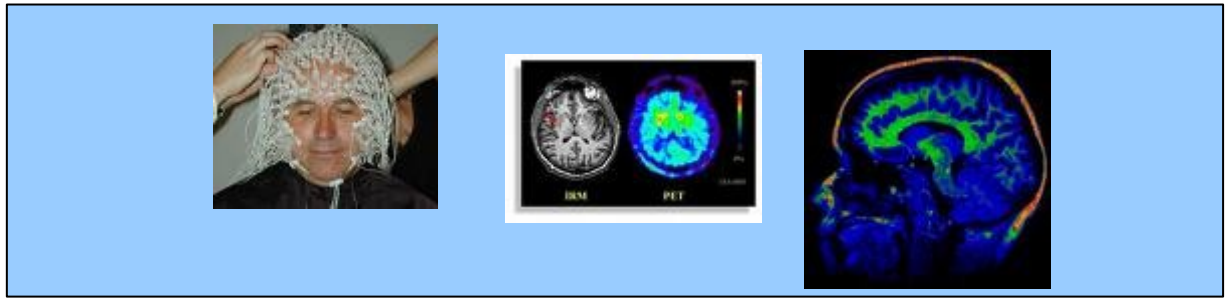
« Nous vivons une époque où des émotions destructrices comme la colère, la peur et la haine provoquent une vague de conflits dévastateurs dans le monde entier. Alors que les informations nous apportent quotidiennement de sinistres rappels du pouvoir destructeur de ces émotions, la question que nous devons nous poser est celle-ci : que pouvons-nous faire, chacun d'entre nous, pour les surmonter ?

Certes, de telles émotions perturbatrices ont toujours fait partie de la condition humaine. Certains (ceux qui inclinent à croire que rien ne pourra "guérir" nos impulsions de haine et notre tendance à nous opprimer les uns les autres) diraient qu'il s'agit simplement du prix à payer pour être humain. Mais cette position peut susciter l'apathie face aux émotions destructrices, nous conduisant à conclure que cette capacité de destruction est totalement hors de notre contrôle.



Des moyens pratiques existent pour que, nous autres individus, puissions réfréner nos impulsions dangereuses (ces impulsions qui, collectivement, peuvent mener à la guerre et à la violence de masse).

Comme preuve, je ne dispose pas seulement de ma propre pratique spirituelle et d'une compréhension de l'existence humaine fondée sur les enseignements bouddhistes, mais aujourd'hui, je peux aussi m'appuyer sur des travaux scientifiques.



Au cours de ces 15 dernières années, je me suis engagé dans des séries de conversations avec des scientifiques occidentaux. (...) C'est pourquoi nous devons accorder de l'attention à ce que les scientifiques ont appris sur notre monde grâce à leurs expérimentations et mesures. De la même façon, les bouddhistes ont passé les 2.500 ans de leur histoire à étudier le fonctionnement de l'esprit. Au fil des millénaires, de nombreux pratiquants ont mené ce que nous pourrions appeler des « expériences » afin de comprendre comment surmonter notre tendance aux émotions destructrices. J'ai continuellement encouragé les scientifiques à examiner des Tibétains pratiquants spirituels avancés, pour voir si ces pratiques pouvaient être utiles aux autres, hors du contexte religieux. Le but est ici d'améliorer notre connaissance du monde de l'esprit, de la conscience et de nos émotions.

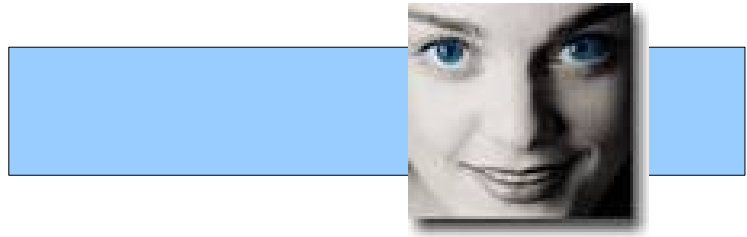
**« Chacun possède le potentiel pour mener une vie paisible et pleine de sens »**



C'est pour cette raison que j'ai visité le laboratoire de neuroscience du Dr. Richard Davidson à l'université du Wisconsin. En utilisant des machines qui traduisent graphiquement ce qui se passe dans le cerveau pendant la méditation, le Dr. Davidson a pu étudier les effets des pratiques bouddhistes destinées à cultiver la compassion, l'équanimité, l'attention. (...)

Le Dr. Davidson m'a expliqué que l'émergence d'émotions positives pourrait être due à ceci : la méditation attentive renforce les circuits neurologiques qui calment la partie du cerveau agissant comme une gâchette pour déclencher la peur et la colère. Ce qui soulève l'hypothèse que nous disposons d'une méthode pour créer une sorte de tampon entre les impulsions violentes du cerveau et nos actions. Des expériences ont déjà été menées qui démontrent que certains pratiquants peuvent atteindre un état de paix intérieure, même dans les conditions les plus déstabilisantes. (...) Le Dr. Davidson a testé un autre moine, abbé de l'un de nos monastères en Inde, à l'aide d'électro-encéphalo-grammes, pour mesurer les ondes du cerveau. D'après le Dr. Davidson, jamais son laboratoire n'avait mesuré une aussi forte activité dans les zones cérébrales associées aux émotions positives. (...)

Le Dr. Davidson m'a parlé de ses recherches avec des gens qui exercent des métiers à haut niveau de stress. On a enseigné à ces personnes (non bouddhistes) à se placer dans un état de vigilance mentale dans lequel l'esprit ne se laisse pas emporter par les pensées ou les sensations, mais les laisse aller et venir, comme quand on regarde couler un fleuve. Huit semaines plus tard, le Dr. Davidson a constaté que, chez ces personnes, les parties du cerveau qui participent à la formation des émotions positives devenaient de plus en plus actives (...)



### **Jamais un laboratoire n'avait mesuré une aussi forte activité dans les zones cérébrales associées aux émotions positives**

La réflexion montre que beaucoup des souffrances de nos vies ne sont pas provoquées par des causes extérieures mais par des événements intérieurs comme l'apparition d'émotions perturbatrices. Le meilleur antidote à ce dérèglement, c'est d'améliorer notre capacité à gérer ces émotions.

Pour la survie de l'humanité, le bonheur et l'équilibre intérieur sont décisifs. Sinon, les vies de nos enfants et de leurs enfants risquent d'être malheureuses, désespérées et courtes. Le développement matériel contribue au bonheur (jusqu'à un certain point) tout comme un mode de vie confortable. Mais ce n'est pas suffisant. Pour atteindre un bonheur plus profond, il ne faut pas négliger notre développement intérieur. Le désastre du 11 septembre a démontré que la technologie moderne et l'intelligence humaine, lorsqu'elles sont guidées par la haine, peuvent conduire à d'immenses destructions. Ces actes terribles sont le symptôme violent d'un état mental souffrant. Pour y répondre avec sagesse et efficacité, nous devons être guidés par des états d'esprit plus sains, pas simplement pour éviter de nourrir les flammes de la haine, mais pour y répondre adroitement. Nous ferions bien de nous souvenir que la guerre contre la haine et la terreur peut aussi être menée sur ce front intérieur.

*Source : New York Times, 26 avril 2003, Dharamsala*