

CERVEAU et MEDITATION

Dialogue entre le bouddhisme et les neurosciences

Matthieu Ricard / Wolf Singer

Pocket 2017- 440 pages

Les auteurs :

Matthieu Ricard : moine bouddhiste tibétain, docteur en génétique cellulaire

Wolf Singer : neurobiologiste

Les deux chercheurs ont débattu pendant 8 ans sur le cerveau, la conscience, le libre arbitre, afin de savoir si les différents états de conscience auxquels on parvient par la méditation sont reliés à des processus neuronaux. Sans prosélytisme et avec un grand respect de la parole de l'autre, ils abordent un large éventail de questions traitant de ces sujets. Ils nous soumettent des réponses suivant leur domaine de compétence, s'interrogent mutuellement, partagent ce qui les différencie et ce qui les relie, tout en gardant la méditation comme centre du débat.

Quelques exemples de leurs intérêts de recherche :

- Le processus des changements neuronaux
- L'attention et le contrôle cognitif
- Les processus inconscients et les émotions
- La réalité perçue
- L'examen du soi
- Le libre arbitre, la responsabilité et justice
- etc....

Cela donne un livre exigeant, pointu d'un point de vue scientifique. Il permet de confronter deux riches regards sur le fonctionnement de ce qui est perçu comme étant notre esprit, et montre qu'il est possible de penser sciences et spiritualité, que les méthodes de psychologie cognitives (*connaissance à la troisième personne*) ne sont pas si éloignées des méthodes des méditants (*« connaissance à la première personne »*).

Note rédigée par Thérèse SUBILEAU, GRENE MONDE.

