



Préface de
Christophe André

RICK HANSON
DR RICHARD MENDIUS

Le Cerveau de Bouddha

Bonheur, amour et sagesse
au temps des neurosciences

POCKET

Méditer peut changer
votre vie

• Les deux réseaux – métaphoriquement, la tête et le cœur – peuvent se soutenir mutuellement, être décalés ou en conflit ouvert. Idéalement, les intentions devraient être alignées à tous les niveaux de l'axe neural : c'est dans cette configuration qu'elles sont le plus puissantes.

• Les intentions sont une forme de désir. La racine de la souffrance n'est pas le désir en soi mais le désir irrépressible. L'essentiel est d'avoir des intentions saines sans s'attacher au résultat.

• La force intérieure revêt de nombreuses formes, y compris une douce persévérance. Familiarisez-vous avec le sentiment d'être fort dans votre corps afin de pouvoir l'invoquer à d'autres occasions. Stimulez délibérément les sentiments de force afin d'approfondir leurs voies neuronales.

7

Équanimité

L'équanimité est un équilibre parfait, inébranlable de l'esprit.

Nyanaponika THERA¹

Imaginez votre esprit telle une maison dotée d'un vestibule où les gens laissent leurs bottes sales et leurs manteaux mouillés avant d'entrer dans la maison. Grâce à l'*équanimité*, vos réactions initiales – saisir cette carotte, éloigner ce bâton – sont reléguées dans un vestibule mental, afin que l'intérieur de votre esprit demeure clair, propre et paisible.

Les racines latines du mot « équanimité » signifient « égal » et « âme » (ou « esprit »). Lorsqu'on est équanime, l'esprit est ouvert à ce qui le traverse et permet d'être stable et en équilibre. Si les circuits ancestraux du cerveau nous poussent en permanence à réagir, l'équanimité joue le rôle de disjoncteur. Elle brise l'enchaînement de la souffrance en neutralisant nos réactions à la tonalité affective des expériences, qu'elle distingue des mécanismes du désir irrépressible.

Je me souviens qu'un jour, de retour d'une retraite méditative, je me suis installé à la table du dîner

familial ; nos enfants ont repris leurs chamailleries habituelles. Normalement, cela m'aurait dérangé, mais, grâce à l'équanimité que j'avais acquise pendant la retraite, l'irritation que je ressentais dans mon esprit me faisait l'effet d'un supporter enquiquinant qui hurle depuis les gradins élevés d'un stade, bien au-dessus de moi, et je ne me suis pas laissé « kidnapper ». Les psychologues ont un terme : *caractéristiques de la demande*, pour désigner les aspects d'une situation qui vous poussent à réagir, telle une sonnette qui retentit ou quelqu'un qui vous tend la main pour vous saluer. Avec l'équanimité, les situations n'ont que des caractéristiques, pas de demandes.

L'équanimité n'est ni de l'apathie ni de l'indifférence : elle vous permet de participer chaleureusement au monde sans qu'il vous trouble. Sa non-réactivité offre un vaste espace à la compassion, à l'amour bienveillant et à la joie suscitée par le bonheur d'autrui. L'enseignante bouddhiste Kamala Masters a pris un jour un bateau pour descendre le Gange à l'aube. À sa gauche, le soleil paraît d'une exquise lueur rosée des tours et des temples antiques. À sa droite, des bûchers funéraires se consumaient, et des lamentations s'élevaient avec les volutes de fumée. La beauté à gauche, la mort à droite, et l'équanimité qui lui ouvrait suffisamment le cœur pour les inclure toutes les deux. C'est la même équanimité qui nous permet de demeurer centrés et ouverts lorsque nous sommes confrontés à des situations personnelles difficiles, telle la perte d'un être cher.

UN AVANT-GOÛT D'ÉQUANIMITÉ

À présent, si vous le souhaitez, prenez le temps de goûter à l'équanimité. L'exercice suivant ne vous permettra pas d'accéder à la sensation universelle expérimentée dans les méditations les plus profondes, mais il vous donnera une idée de l'égalité, de la clarté et de la sérénité de cet état d'esprit.

Détendez-vous. Prenez quelques minutes pour stabiliser votre esprit en vous focalisant sur les sensations du souffle dans votre ventre, dans votre poitrine ou autour de votre lèvre supérieure.

Soyez de plus en plus attentif aux différentes tonalités affectives de votre expérience – agréables, désagréables ou neutres.

Ressentez une impartialité croissante envers tout ce qui apparaît, un bien-être, une présence détendue et paisible. Acceptez et soyez en paix avec tout ce qui apparaît. Laissez votre esprit devenir de plus en plus stable, silencieux et centré.

Soyez conscient des sons. Entendez sans vous laisser happer par ce qui est entendu. Soyez conscient des sensations. Sentez sans vous laisser happer par les sensations. Soyez conscient des pensées. Pensez sans vous laisser happer par les pensées.

Soyez conscient des pensées et des sentiments passagers sans vous identifier à eux. Vous n'avez aucune raison de vous les approprier.

Soyez conscient des pensées et des sentiments passagers sans réagir. Notez un désengagement

croissant. Vous êtes moins incliné au plaisir, moins rebuté par la douleur.

Dans l'agréable, il n'y a que l'agréable, sans réactions supplémentaires. Dans le désagréable, il n'y a que le désagréable, sans réactions supplémentaires. Dans le neutre, il n'y a que le neutre, sans réactions supplémentaires. Il y a l'esprit sans préférence. Reposez-vous dans la conscience, libre de toute réaction.

Demeurez telle l'équanimité. Souffle après souffle. À l'aise. Enfoncez-vous de plus en plus dans l'équanimité. Autant que possible, sentez une liberté, une satisfaction et une paix sublimes.

Si vos yeux sont encore fermés, ouvrez-les. Accueillez les sensations visuelles dans l'équanimité. Accueillez tout ce qui traverse votre regard, que ce soit agréable, désagréable ou neutre, avec l'esprit sans préférence. Remuez légèrement le corps en mettant fin à la méditation. Accueillez les sensations corporelles, qu'elles soient agréables, désagréables ou neutres, avec l'esprit sans préférence.

Au fil de votre journée, notez ce que vous éprouvez quand vous considérez les gens et les situations avec plus d'équanimité.

LE CERVEAU ÉQUANIME

Lorsqu'on est équanime, on ne s'accroche pas aux situations plaisantes et on ne repousse pas celles qui

sont déplaisantes. On crée en quelque sorte un espace autour de l'expérience – une zone tampon entre les tonalités affectives et soi-même. Il ne s'agit pas du contrôle préfrontal habituel des émotions, caractérisé par l'inhibition et la régulation de l'activité limbique. Avec l'équanimité, le système limbique peut décharger comme il le « veut ». L'objectif fondamental n'est pas de réduire ou de canaliser cette activation, mais simplement de ne pas y répondre. C'est un comportement très inhabituel pour le cerveau, conçu pour réagir aux signaux limbiques, en particulier liés aux tonalités agréables ou désagréables. Quel mécanisme neurologique pourrait expliquer ce phénomène ? Examinons les différentes caractéristiques de l'équanimité et les zones cérébrales sur lesquelles elle influe probablement.

Compréhension et intention

Lorsqu'on est équanime, on perçoit la nature transitoire et imparfaite de l'expérience, et l'on cherche à rester *désillusionné* – c'est-à-dire préservé des sorts que nous jettent le plaisir et la douleur. Dans cette acception – plutôt bouddhiste – du terme, on n'est ni déçu ni satisfait : les charmes et les mises en garde de la vie ne nous trompent et ne nous déçoivent pas.

La compréhension et l'intention sont toutes deux ancrées dans le cortex préfrontal. Sur l'axe neural, l'intention de demeurer équanime dépend en particulier de la plate-forme du cortex cingulaire antérieur (CCA).

Une grande stabilité de l'esprit

L'équanimité consiste également à rester conscient du flux passager sans jamais se laisser happer. Cette

caractéristique relève du cingulaire antérieur, qui exerce sa fonction de contrôle, en particulier dans les premiers stades de l'équanimité. Lorsque celle-ci s'approfondit, les méditants font état d'un flux de pleine conscience ininterrompu et sans effort, probablement corrélé à une activité réduite du CCA et à une stabilité autoadaptative des substrats neuronaux de la conscience.

Un espace de travail global de la conscience

L'équanimité se caractérise aussi par un *espace de travail global de la conscience* exceptionnellement expansible², le complément neuronal de la sensation d'espace entourant les objets de la conscience. Ce phénomène pourrait être la conséquence de la synchronisation continue et étendue d'ondes gamma dans de vastes aires cérébrales, où des milliards de neurones déchargent ensemble entre trente et quatre-vingts fois par seconde. Fait intéressant, ce schéma d'ondes cérébrales atypique se retrouve chez les moines tibétains qui ont une longue pratique de la méditation – et de l'équanimité³.

Refroidir le système de réponse au stress

Les systèmes limbique, AHHS et sympathique réagissent de manière circulaire entre eux. Ainsi, lorsqu'un événement effrayant survient, votre corps tend à s'activer (par un rythme cardiaque accéléré, des paumes moites, etc.). Le système limbique, qui interprète ces changements corporels comme l'indication d'une menace, déclenche à son tour d'autres réactions de peur, créant un cercle vicieux. En activant le SNP,

vous empêchez le système de réponse au stress de réagir à ses propres réactions. C'est une des raisons pour lesquelles l'entraînement à l'équanimité dans le cadre contemplatif est lié à une relaxation et à une tranquillité considérables.

Les fruits de l'équanimité

Avec le temps, l'équanimité se mue en une profonde tranquillité intérieure, qui définit en partie l'absorption contemplative⁴. En outre, elle se mêle de plus en plus intimement à la vie quotidienne, apportant d'importants bienfaits. Si vous parvenez à briser le lien entre tonalités affectives et désir irrépressible – c'est-à-dire à demeurer avec l'expérience agréable sans la rechercher, avec l'expérience désagréable sans lui résister et avec l'expérience neutre sans l'ignorer –, vous aurez brisé l'enchaînement de la souffrance, du moins momentanément. Et c'est une chance et une liberté incroyables.

« L'équanimité permet de gérer les situations avec calme et raison tout en préservant le bonheur intérieur. »

Le dalaï-lama

DÉVELOPPER LES FACTEURS DE L'ÉQUANIMITÉ

Bien que l'équanimité parfaite soit un état mental et cérébral peu commun, il est possible de l'entrevoir au

quotidien et de la développer par la pratique. Les facteurs neuronaux que nous avons examinés offrent un certain nombre de pistes pour favoriser ce processus.

Compréhension

Reconnaissez que les récompenses sont par nature fugaces et en général moins extraordinaires qu'on ne le pense. Convenez également que les expériences douloureuses sont transitoires et en général moins atroces qu'on le pense. Ni le plaisir ni la douleur ne méritent qu'on se les approprie ou qu'on s'identifie à eux. En outre, songez que chaque événement est prédéterminé par d'innombrables facteurs de sorte que les choses ne peuvent être différentes. Ce n'est ni du fatalisme ni du désespoir : on peut agir pour changer le *futur*. À condition de ne pas oublier que la plupart des éléments qui façonnent l'avenir ne sont pas entre nos mains. On peut tout faire correctement sans éviter que le verre se brise, que le projet échoue, que vous attrapiez la grippe ou qu'un ami persiste à vous en vouloir.

« Je m'enrichis en réduisant mes besoins. »

Henry David THOREAU

Intention

Rappelez-vous sans cesse les objectifs importants de l'équanimité : vous affranchir un peu plus du désir irrépressible et de la souffrance qu'il entraîne. Réactivez régulièrement l'intention d'être conscient de la tonalité affective, de créer un espace autour d'elle et

de l'accepter telle qu'elle est, sans réagir. Si cela vous semble plus facile, collez un petit Post-it sur lequel vous aurez noté « équanimité » près de votre ordinateur ou du téléphone, ou utilisez l'image d'un beau paysage paisible.

Stabilité de l'esprit

Dans les chapitres 11 et 12 nous verrons comment cultiver une présence d'esprit de plus en plus stable. À mesure que votre esprit se stabilise, accordez une attention particulière à la tonalité affective neutre. Les tonalités agréables ou désagréables entraînent une activité cérébrale plus importante que les tonalités neutres, car elles comportent davantage de choses auxquelles penser et réagir. Votre cerveau ayant naturellement tendance à négliger les stimuli neutres, vous devez faire un effort conscient pour leur accorder durablement votre attention. Si vous sensibilisez votre esprit aux aspects neutres de l'expérience, il acceptera plus volontiers leur compagnie et sera moins enclin à poursuivre des récompenses ou à guetter des dangers. Avec le temps, la tonalité neutre peut devenir, comme le dit si bien Christina Feldman, mon professeur, une « porte d'entrée du non-événement » – un moyen d'accéder à la tranquillité du fondement de l'être, qui ne change jamais et est toujours le même.

Conscience spacieuse

Imaginez le contenu de votre esprit telles des étoiles filantes qui traversent l'immensité de la conscience. Les tonalités affectives de l'expérience ne sont qu'un contenu de plus parmi ceux qui vont et viennent dans

cet espace. Elles semblent minuscules dans l'étendue illimitée où elles évoluent, qui n'est ni troublée ni affectée par leur passage. L'espace de la conscience permet à chaque contenu mental d'être ou de ne pas être, d'aller et de venir. Les pensées ne sont que des pensées, les sons, des sons, les situations, des situations et les gens, des gens. Comme l'a déclaré Ajahn Sumedho au cours d'une intervention au monastère de Chithurst : « Faites confiance à la conscience, à l'éveil, plutôt qu'à des états transitoires et instables⁵. »

Tranquillité

La tranquillité implique de ne pas agir en fonction de la tonalité affective. Par exemple, ne pas s'approcher automatiquement de quelque chose d'agréable. Pour reprendre les termes du Troisième Patriarche zen : « La Grande Voie ne pose pas de difficultés à celui qui n'a pas de préférences⁶. » Réservez un instant de votre journée – voire une seule minute – pour vous libérer consciemment de vos préférences. Puis étendez cette pratique à des moments de plus en plus importants. Vos actes seront peu à peu guidés par vos valeurs et vos vertus, plutôt que par les désirs, qui ne sont que des réactions à des tonalités positives ou négatives.

La tranquillité implique l'activation parasympathique, que vous avez appris à stimuler au chapitre 5. Dressez une liste des situations qui suscitent une avidité ou une haine intenses chez vous (au sens large), en commençant par les déclencheurs les plus doux et en concluant par les feux les plus ravageurs. Puis remontez petit à petit la liste et appliquez-vous à considérer chaque cas de figure avec une plus grande tranquillité en vous aidant de certaines approches du chapitre 5,

comme inspirer profondément, être conscient de la peur ou prendre refuge.

Il est possible de préserver la paix intérieure dans des circonstances difficiles. Voici deux exemples très différents qui illustrent tous deux des aspects de l'équanimité :

Je me souviens du joueur de football américain Joe Montana. Des défenseurs de 135 kilos se précipitaient pour l'écraser au sol, mais il parvenait malgré tout à entraîner son équipe jusqu'à la zone des buts adverses. Ses coéquipiers disaient que plus le jeu était serré et tendu, plus Joe était calme. Ma femme et moi nous disions pour plaisanter : *Plus que trois minutes dans le dernier quart-temps du Super Bowl, il ne reste que 80 mètres à parcourir pour marquer l'essai de la victoire – Joe les conduit exactement où il le veut !*

Songez également à Ramana Maharshi, le grand saint indien décédé en 1950. Vers la fin de sa vie, il était atteint d'un cancer au bras. Ce devait être très douloureux mais il ne se départit jamais de sa sérénité et de sa bienveillance. Un jour, il baissa les yeux avec un beau sourire et dit simplement : « Pauvre bras. »

Les bouddhistes ont une métaphore pour exprimer les différents maux de la vie. Ils les appellent les Huit Vents Terrestres : plaisir et souffrance, louange et reproche, gain et perte, gloire et honte. Plus vous développerez l'équanimité en vous, moins ces vents auront d'effet sur votre esprit. Votre bonheur, qui ne se résumera plus à vouloir saisir une bonne plutôt qu'une mauvaise brise, deviendra alors de plus en plus inconditionnel.

Chapitre 7 : POINTS CLÉS

- L'équanimité consiste à ne pas réagir aux réactions, quelles qu'elles soient.
- Elle crée un espace autour de la tonalité affective des expériences, limitant l'apparition de désirs irrépressibles. Elle est comme un disjoncteur qui bloque la séquence normale de l'esprit, qui va de la tonalité affective à la souffrance en passant par la convoitise et l'attachement.
- L'équanimité n'est ni froideur, ni indifférence, ni apathie. Elle permet d'être présent au monde sans être contrarié. L'immensité de l'équanimité est une aide précieuse à la compassion, à la bienveillance et à la joie suscitée par le bonheur d'autrui.
- Dans votre vie quotidienne et dans la méditation, approfondissez l'équanimité en étant de plus en plus attentif aux tonalités affectives de l'expérience et de plus en plus désillusionné. Les tonalités vont et viennent, et ne méritent pas qu'on les poursuive ni qu'on leur résiste.
- L'équanimité est un état cérébral inhabituel. Elle n'est pas fondée sur l'inhibition du système limbique par le cortex préfrontal. Elle consiste plutôt à ne pas réagir au système limbique. Ce phénomène dépend probablement de quatre états neuronaux : l'activation du cortex préfrontal et du cingulaire antérieur pour la compréhension et l'intention ; la stabilité de l'esprit, initiée par le contrôle du CCA mais ensuite autoadaptative ; la synchronisation d'ondes gamma dans de vastes aires cérébrales, peut-être à l'origine de l'expérience mentale

de l'immensité ; et l'activation parasympathique, qui permet de limiter les réactions en boucle des systèmes limbique/ SNS/AHHS.

- Vous pouvez renforcer les facteurs neuronaux de l'équanimité en recourant aux méthodes résumées dans ce chapitre ou décrites plus en détail tout au long de ce livre. Plus vous vous y emploierez, plus votre bonheur deviendra inconditionnel et inébranlable.
-