

# L'esprit est son propre médecin

## Le pouvoir de guérison de la méditation

Jon Kabat-Zinn et Richard Davidson

Ed. Les Arènes 2014

Notes après lecture Jacques Sanna mai 2014

Depuis + de 20 ans, l'institut Mind and Life réunit des chercheurs et des philosophes autour du Dalaï-Lama pour dialoguer sur les thèmes de la conscience, des émotions, de la physique et de la cosmologie, de la mémoire et de la connexion corps-esprit.

Dans les traditions orientales, la méditation est une médecine du corps et de l'esprit.

Aujourd'hui, les scientifiques du monde entier démontrent les effets positifs de cette pratique sur la santé physique et mentale.

102 – L'état de méditation = 40Hz. Il accroît la synchronisation dans les aires du cerveau.

121 – La dopamine ((La **dopamine (DA)** est un [neurotransmetteur](#) appartenant aux [catécholamines](#), issu de l'[acide aminé tyrosine](#). Dans le [système nerveux central](#), elle active les [récepteurs dopaminergiques postsynaptiques](#). Elle est principalement produite dans la [substance noire](#) et dans l'[aire tegmentale ventrale](#)<sup>2</sup>, situées dans le [mésencéphale](#) (partie supérieure du [tronc cérébral](#)). Bien que la dopamine, avec la [noradrénaline](#) et la [sérotonine](#), soient très minoritaires dans le cerveau, puisqu'ensemble, elles concernent moins de 1 % des neurones<sup>3</sup>, elles jouent un rôle modulateur final essentiel des sorties motrices et psychiques.

C'est aussi une [neurohormone](#) produite par l'[hypothalamus](#). Sa principale fonction [hormonale](#) est d'inhiber la libération de [prolactine](#) par le lobe antérieur de l'[hypophyse](#). Le phénomène de [frisson](#) parfois ressenti lors de l'écoute de musique est dû à la sécrétion de dopamine<sup>4</sup>.

La dopamine est le précurseur de l'[adrénaline](#) et de la [noradrénaline](#). Les personnes ayant un taux élevé de dopamine auraient davantage tendance à poursuivre des conduites dites « à risque » ou à rechercher ces situations (dont l'usage de « stupéfiants », les jeux de hasard ou les paris<sup>5</sup>.) = Plaisir, satisfaction. Elle est sécrétée par le cerveau lorsque nous pensons que nous allons obtenir quelque chose d'agréable, de bon.

152 – Dépression = triste tous les jours pendant au moins 2 semaines. Pertes d'intérêts et de tous plaisirs qui interfèrent dans la vie.(donc, absence de production de dopamine - JS).

Difficulté d'aller au travail (ou à l'école), à faire face à nos responsabilités. Sommeil, appétit et attention troublés. Pensées morbides et suicidaires.

205/207 – La métaphysique selon Allan Wallace : Théorie → Méditation → Conduite.

209 – Epanouissement psychique = Equilibre conatif (désirs/intention) connaissance des désirs et intentions adoptées.

Equilibre attentionnel (hyperactivité/Samadhi)

Equilibre cognitif (discernement projection/réalité), présence et clarté avec ce qui se passe (De manière objective - JS).

Equilibre affectif (neutralité avec la peine et la joie), pas de névroses, psychoses ou fixations.

Equilibre spirituel (focalisation des phénomènes/illusions et du noumène/conscience-réalité).

229 – **Le cerveau parle au corps et le corps répond au cerveau.**

251 – De nombreux problèmes sont dus à l'**ignorance**, à laquelle se greffe une **attitude irréaliste**, qui elle, peut générer d'innombrables troubles mentaux. Pour atteindre à l'intelligence, je préfère le **sommeil profond** à la méditation (le Dalaï-Lama).

284 – Il y a les expériences sensorielles (liées aux organes des sens) et les expériences mentales (pensées, émotions, intuitions).

(Ce sont tous des phénomènes – des « objets » apparaissant dans la conscience, c-à-d, ce que nous sommes. Ces phénomènes sont dits intérieurs, et il y a aussi tous les « objets » extérieurs – relations aux autres ou à la nature. Il est nécessaire d'éviter de s'identifier avec tous ces « objets » observés par la conscience en soi, ils sont observés par ce que nous sommes, mais ne sont pas ce que nous sommes et qui observe, c-à-d, la conscience - JS)