

# Paroles du Bouddha sur la bienveillance

---

*Souhaitant: Puissent tous les êtres vivre dans la quiétude, le contentement et la sécurité.*

*N'omettant aucun, qu'ils soient faibles ou forts, grands ou puissants, de taille moyenne, courts, le visible et l'invisible, ceux qui demeurent tout près et bien loin ceux qui viennent de naître et ceux qui naîtront: puissent tous les êtres vivre dans la quiétude.*

*Puisse aucun ne nuire à son prochain par sa colère ou malveillance. De même qu'une mère protège son enfant, son unique enfant sacrifiant sa vie, ainsi avec un cœur illimité, devrait-on chérir tous les êtres vivants; rayonnant la bonté envers le monde entier: se propageant en haut vers les cieux et en bas vers les profondeurs, vers l'extérieur et de façon illimitée, libre de toute haine et malveillance.*

*Ainsi devrait-on soutenir ce recueillement.*

*C'est s'en tenir à la sublimité.*

# Le cerveau qui aime

Voie Boréale

21 août 2010

Rick Hanson, Ph.D.

[www.WiseBrain.org](http://www.WiseBrain.org)

[www.RickHanson.net](http://www.RickHanson.net)

[drh@comcast.net](mailto:drh@comcast.net)

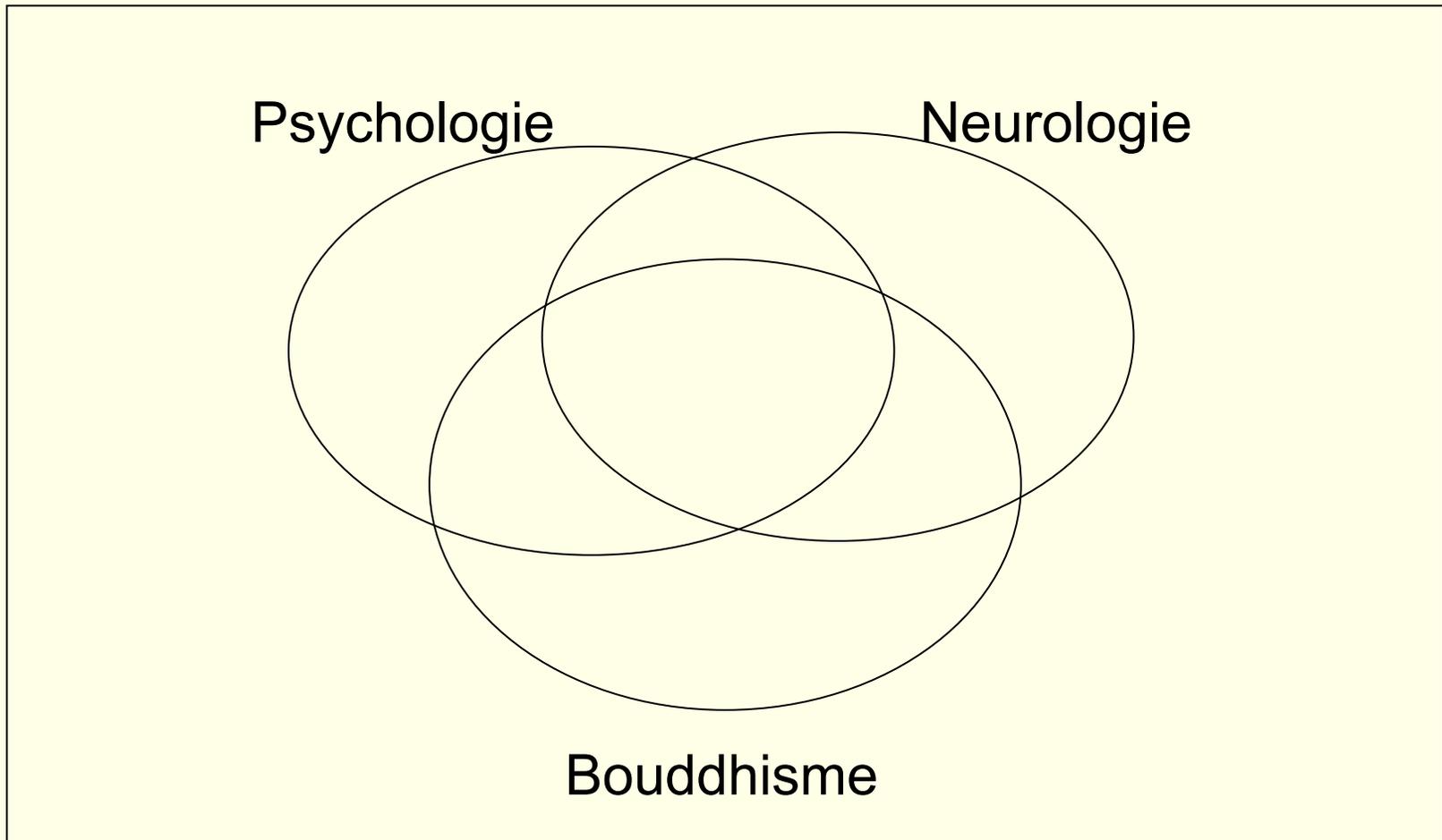
# Thèmes

---

- Neuroplasticité auto-dirigée
  
- Fondation des relations
  - Compassion vers soi
  - Être pour soi
  - Vertu unilatérale
  - Affirmation positive
  
- Les loups de l'amour et de la haine
  
- L'empathie, la compassion, la bienveillance

# Terrain commun - et fertile

---



---

*Nous demandons, “Qu’est-ce qu’une pensée?”*

*Nous l’ignorons,*

*cependant nous pensons continuellement.*

Vénérable Tenzin Palmo

# Les domaines d'intervention

---

- Nous pouvons intervenir dans trois domaines:
  - Le monde (relations incluses)
  - Le corps
  - L'esprit
  
- Tous les trois sont importants. Et ils fonctionnent ensemble.
  
- Nous possédons une influence limitée envers le monde et le corps.
  
- Dans l'esprit:
  - Beaucoup plus d'influence
  - Les changements nous accompagnent partout

# “ Connais l’esprit, modèle l’esprit, libère l’esprit ”

---

- L’attention, la vertu, et la sagesse sont identifiées dans le Bouddhisme, autres traditions contemplatives, et la psychologie occidentale comme piliers essentiels de la pratique.
- Celles-ci font connaître les fonctions centrales du système nerveux: récepteur/apprentissage, régulateur, et action prioritaire. Et établir les grandes lignes des trois phases de croissance personnelle et guérison psychologique:
  - Sois attentif à, libère, remplace.
  - Laisse être, abandonne, laisse entrer.
- L’attention c’est vital, cependant insuffisante par elle-même.



Pourquoi le cerveau est-il nécessaire,  
dans la voie de l'éveil?



# Le système esprit/cerveau

---

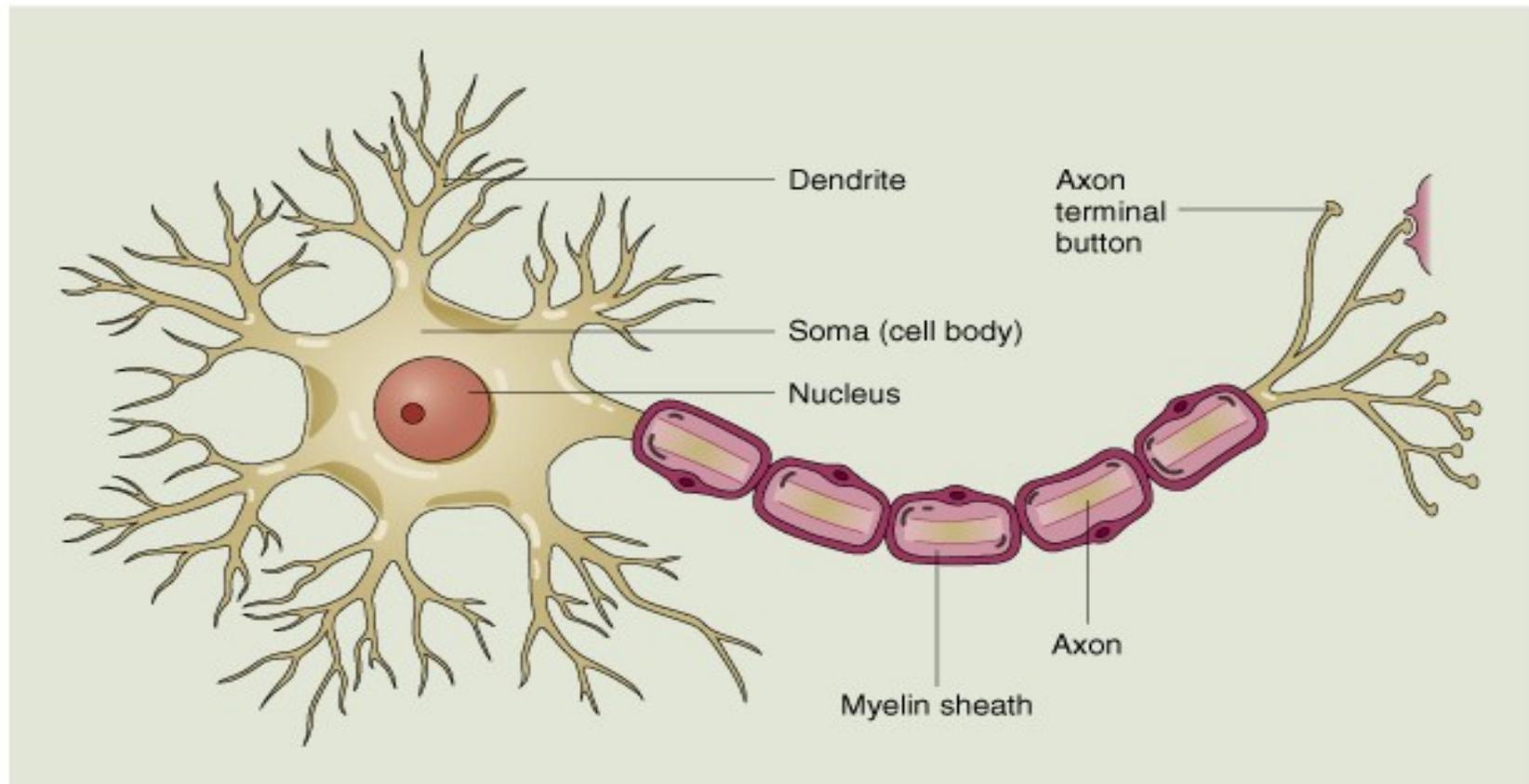
- “L’esprit” = flot d’information à l’intérieur du système nerveux
  - L’information est représentée par le système nerveux.
  - La plupart de l’esprit est inconsciente; la prise de conscience fait partie de l’esprit.
  - Le cerveau est le quartier général du système nerveux.
- Essentiellement alors, à part les facteurs hypothétiques et transcendants, votre esprit est ce que votre cerveau fait.
- Cerveau = condition nécessaire et suffisante de l’esprit.
  - Le cerveau dépend du système nerveux, lequel s’entrelace et dépend d’autres systèmes corporels.
  - Ces systèmes à leur tour s’entrelacent avec et dépendent de la nature et de la culture, à la fois dans le présent moment et à travers le temps.
  - Et comme nous le verrons, le cerveau aussi dépend de l’esprit.

# Votre cerveau surprenant

---

- Taille:
  - 3 livres de tissu ressemblant à du tofu
  - 1.1 trillion de cellules nerveuses
  - 100 billions de neurones “matière grise”
- Activité:
  - Toujours sur 24/7/365 – Accès instantané à l’information sur demande
  - 20-25% de circulation sanguine, oxygène et glucose
- Vitesse:
  - Les neurones s’excitant de 5 à 50 fois par seconde (ou davantage)
  - Signaux traversant votre cerveau en un dixième (1/10) ou un centième (1/100<sup>e</sup>) de seconde
- Connectivité:
  - Le neurone typique fait environ 5000 branchements avec d’autres neurones:
    - ~ 500 trillions de synapses
  - Durant une respiration, des signaux de plus d’un quadrillion traversent votre tête.
- Complexité:
  - Potentiellement 10 du millionième du pouvoir du cerveau se déclare

# Un neurone



# Votre cerveau surprenant

---

- Taille:
  - 3 livres de tissu ressemblant à du tofu
  - 1.1 trillion de cellules nerveuses
  - 100 billions de neurones “matière grise”
- Activité:
  - Toujours sur 24/7/365 – Accès instantané à l’information sur demande
  - 20-25% de circulation sanguine, oxygène et glucose
- Vitesse:
  - Les neurones s’excitant de 5 à 50 fois par seconde (ou davantage)
  - Signaux traversant votre cerveau en un dixième (1/10) ou un centième (1/100<sup>e</sup>) de seconde
- Connectivité:
  - Le neurone typique fait environ 5000 branchements avec d’autres neurones:
    - ~ 500 trillions de synapses
  - Durant une respiration, des signaux de plus d’un quadrillion traversent votre tête.
- Complexité:
  - Potentiellement 10 du millionième du pouvoir du cerveau se déclare

# Fait #1

Comme votre cerveau change, votre esprit change.



# Fait #2

---

Comme votre esprit change, votre cerveau change.

L'activité mentale immatérielle trace l'activité neurale matérielle.

Cela produit des changements temporaires et durables dans votre cerveau.

Les changements temporaires incluent:

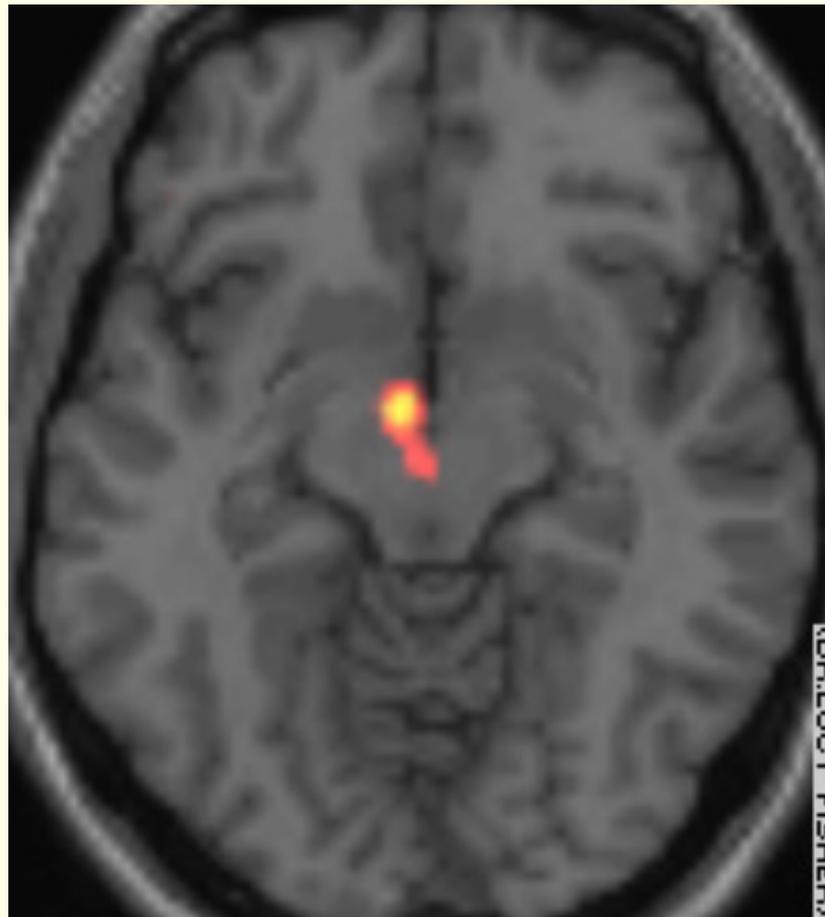
- Modifications dans les ondes cérébrales = changements dans les modèles de fusillade de neurones synchronisés.
- Utilisation croissante ou décroissante d'oxygène et de glucose.
- Flux et reflux neurochimique.

# Moine tibétain, compassion illimitée



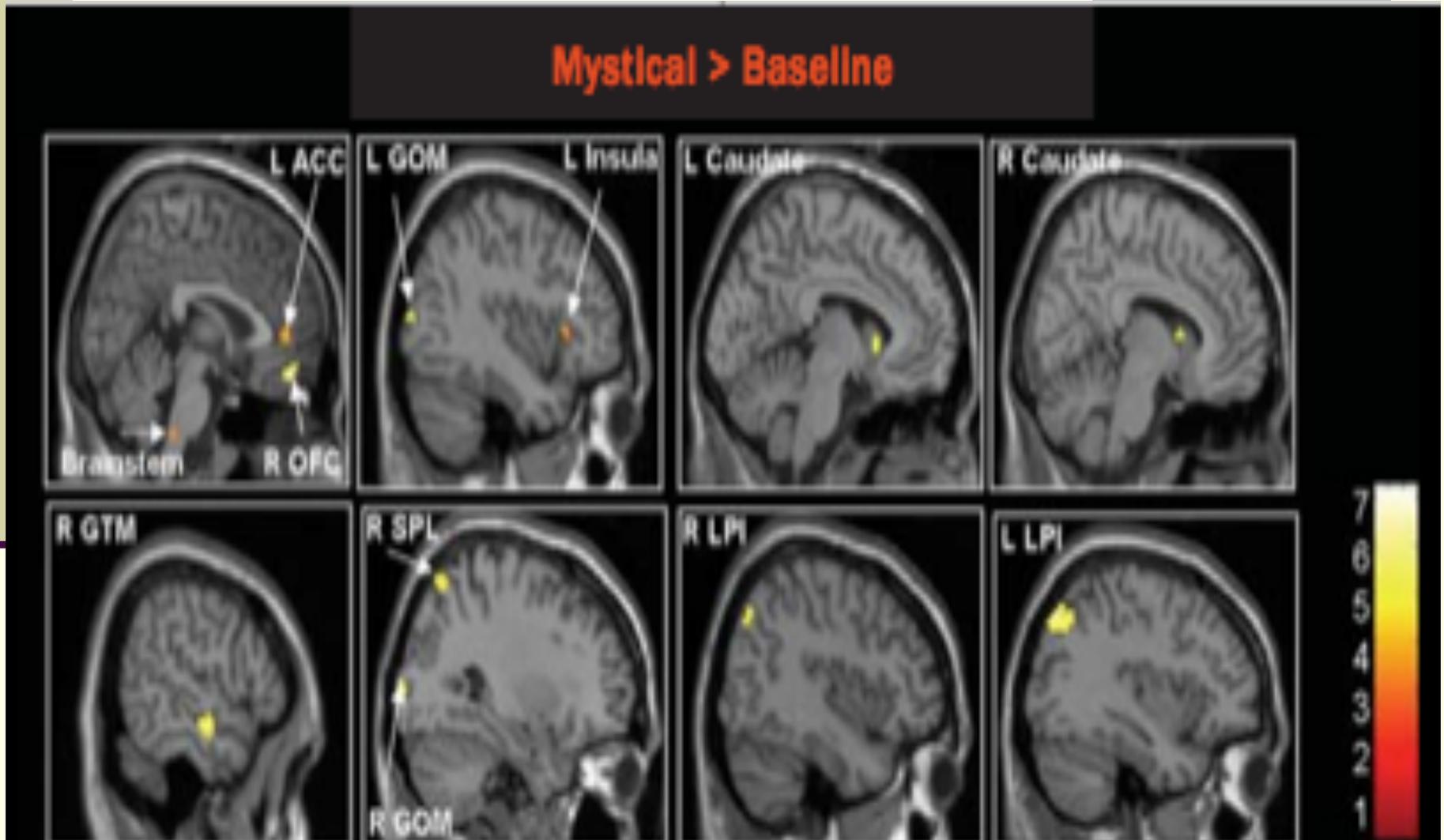
# Récompenses de l'amour

---

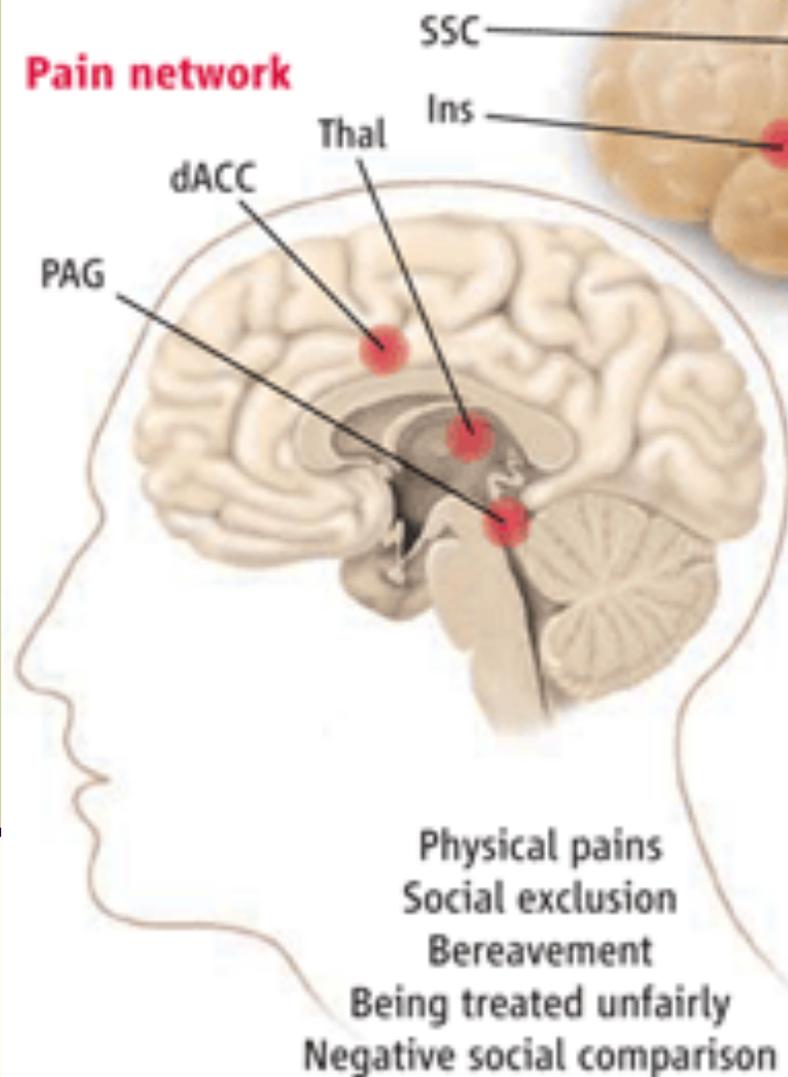


# Des soeurs chrétiennes se souvenant de profondes expériences spirituelles

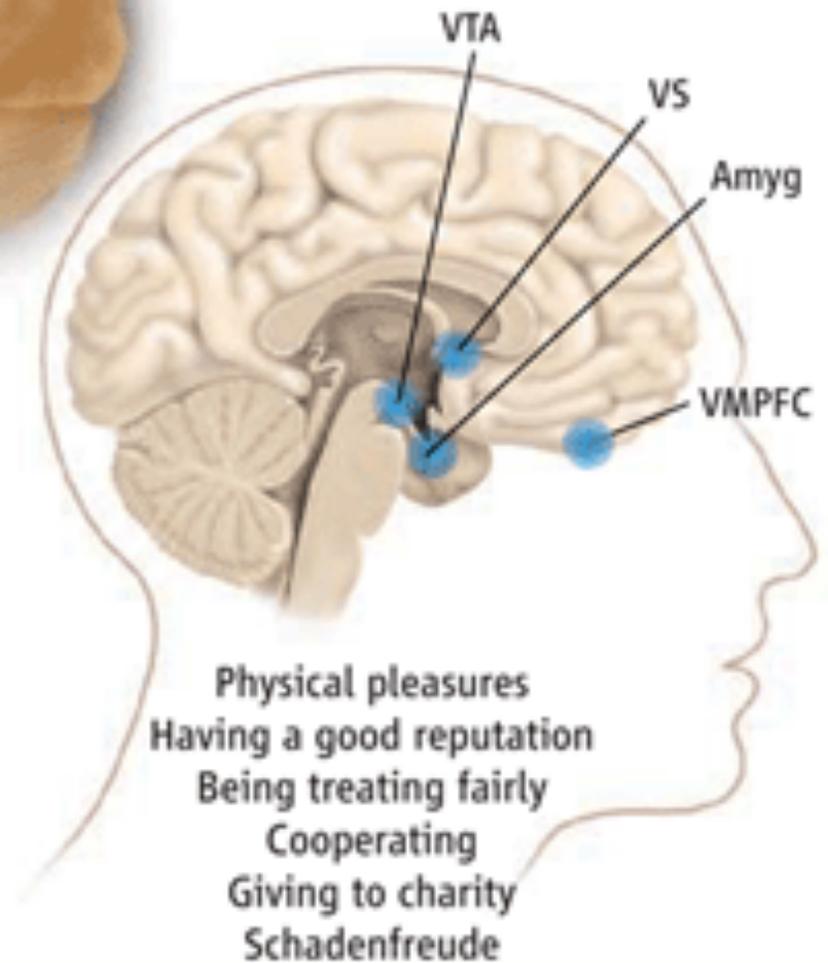
**Mystical > Baseline**



## Pain network



## Reward network

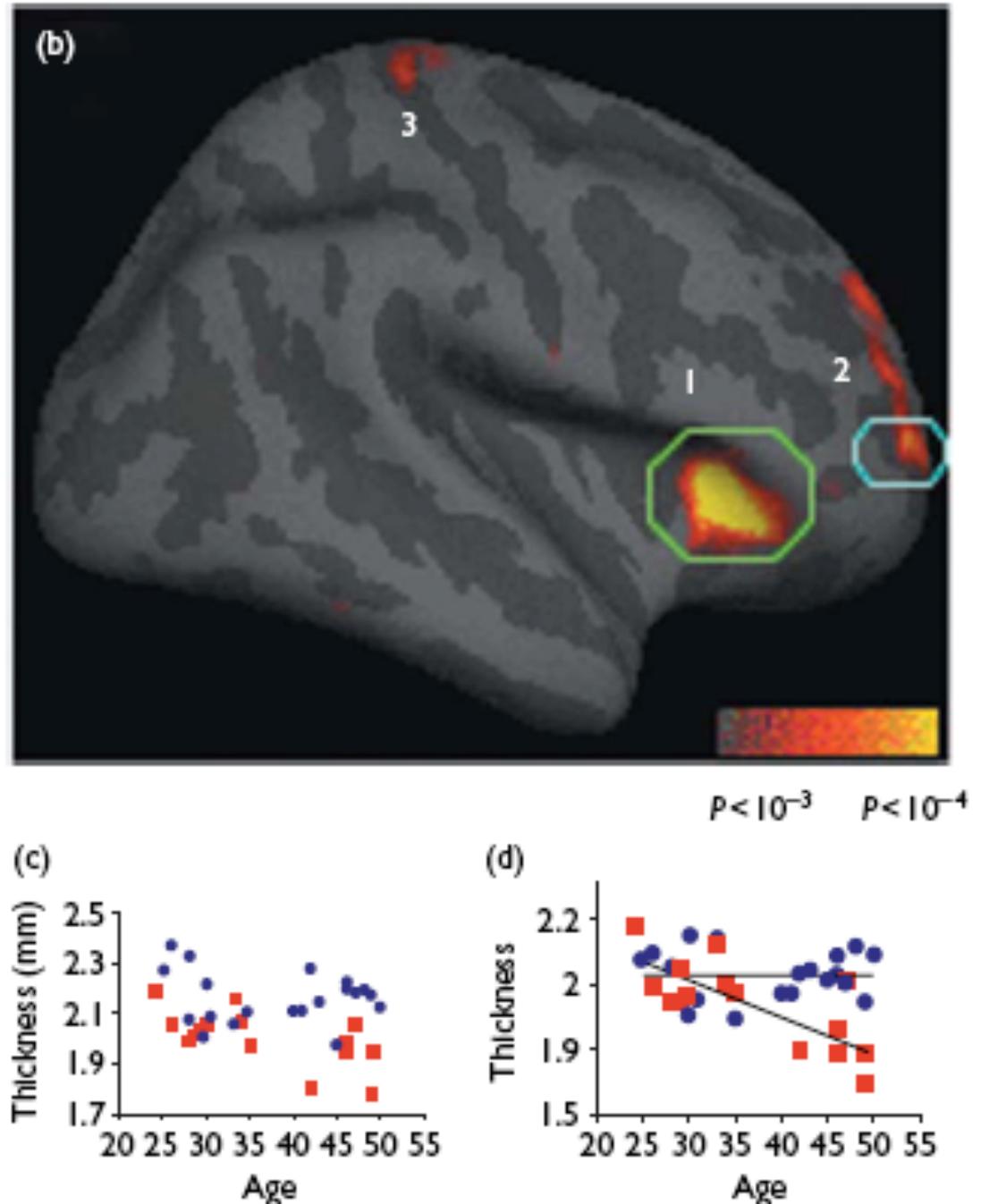


# L'activité mentale modèle la structure neurale

---

- Les flux de l'esprit sculptent le cerveau.
- L'information immatérielle laisse en arrière des traces matérielles:
  - Accroissement du flot sanguin/nutritif vers les régions actives
  - Epigénétique altérée (expression génétique)
  - “Les neurones qui se déchargent ensemble, se câblent ensemble.”
    - Excitation accrue de neurones actifs
    - Renforçant les synapses existantes
    - Construisant de nouvelles synapses; épaississant le cortex
    - “Jardinage” neuronal - “On l'utilise ou on le perd”

Lazar, et al. 2005.  
Meditation  
experience is  
associated  
with increased  
cortical thickness.  
Neuroreport, 16,  
1893-1897.



---

Les activités principales des cerveaux font des changements à l'intérieur d'elles-mêmes.

Marvin L. Minsky

## Fait #3

---

Vous pouvez utiliser votre esprit  
pour changer votre cerveau  
pour changer votre esprit pour le meilleur.

C'est la neuroplasticité auto-dirigée.

# Perspectives sur la neuroplasticité

---

- La neuroplasticité n'est rien de nouveau. Il y a de cela un siècle ou plus, il fut présumé que l'activité mentale changeait la structure neurale. Qu'est-ce qu'on apprend de nouveau? (ce qui est nouveau c'est le détail du comment.)
- Pour la plupart, la neuroplasticité est incrémentée, occasionnellement, dramatique.
- La prise de conscience fait accroître la construction de la structure neurale. Les résidus de l'expérience consciente se tamisent continuellement dans la mémoire implicite.
- Votre expérience compte. À la fois, au niveau du comment vous la ressentez maintenant et pour les fils durables qu'elle tisse dans le tissu même de votre cerveau et votre être.
- La plus grande partie de l'expérience se situe en arrière-plan, dans le "simulateur". Ainsi l'importance de la pleine attention.

# Le pouvoir de la pleine conscience

---

- L'attention ressemble à un faisceau lumineux, illuminant tout ce qu'elle touche.
- Parce que la neuroplasticité s'accroît en fonction de ce qui se trouve dans le champ de conscience de concentration, l'attention agit aussi comme un aspirateur, aspirant son contenu dans le cerveau.
- Dirigeant son attention habilement par la pleine conscience est alors une façon fondamentale de modeler le cerveau et sa vie à la long terme.

L'éducation à la pleine conscience serait une éducation  
par excellence.

William James

---

*La compassion c'est la racine du bouddhisme,  
et la racine de la compassion c'est la compassion  
pour soi-même.*

Pema Chodren

# Compassion pour soi

---

- La compassion c'est souhaiter que quelqu'un ne souffre pas, combiné avec des sentiments de sympathie. La compassion envers soi, s'applique tout simplement vers soi. Ce n'est pas de la pitié pour soi, plainte ou lamentation de douleur.
- La compassion pour soi est un champ de recherche majeur, avec études démontrant qu'elle soulage le stress et fait accroître rejailissement et valeur de soi.
- Cependant la compassion pour soi-même est difficile pour beaucoup d'individus, due aux sentiments de se croire indigne, la critique de soi ou "l'oppression intériorisée." Pour encourager les substrats neurologiques de la compassion envers soi:
  - Ayez le sentiment que quelqu'un d'autre prend soin de vous.
  - Amenez à l'esprit quelqu'un pour qui vous ressentez de la compassion naturellement.
  - Imprégnez-vous de l'expérience de compassion dans votre corps.
- Ensuite ramenez l'attention de la compassion envers vous-même, peut-être murmurant des phrases telles que: "Puis-je ne plus souffrir. Puisse passer la douleur de ce moment."

# Être pour soi-même

---

- Tous les grands maîtres nous ont dit d'être plein de compassion et bienveillance envers tous les êtres. Et tout ce que nous infligeons au monde nous affecte, et tout ce que nous octroyons à nous-même affecte le monde.
- Vous êtes un parmi "tous les êtres!" Et la douceur dirigée pour soi est bénéfique pour le monde, alors que vous faire mal, heurte le monde.
- C'est un principe de moralité général, à savoir que le plus de pouvoir vous possédez envers quelqu'un, plus grand serait votre devoir d'utiliser ce pouvoir avec sagesse. Et bien, qui est la seule personne au monde sur laquelle vous avez le plus grand pouvoir? C'est votre futur soi. Vous tenez cette vie entre vos mains, et ce qu'il adviendra d'elle dépend de comment vous en prenez soin.
- Considérez-vous comme un enfant innocent, méritant autant de soin et de bonheur que quiconque.

# Comment la vertu soutient-elle les relations?

---

- Apporte paix d'esprit, "la félicité du non-blâme"
- Réduit les disputes interpersonnelles
- Encourage un comportement meilleur chez les autres
- Nous enseigne ce que nous pouvons demander des autres

# Vertu dans la relation bouddhiste

---

- Ce sont des soutiens à la pratique, non pas des règles qui deviennent des péchés quand on les brise.
- Les Cinq Préceptes: Ne tue point, ne vole point, ne crée aucune violence sexuelle, ne ment point et n'abuse pas de drogues.
- Mode de vie sage: N'échange point d'armes à feu, d'êtres humains, de viande, de drogues, ou de poisons.
- Parole sage: Ne communique que ce qui est bien-attentionné, vrai, bénéfique, à propos, exprimé sans rudesse, et – idéalement – voulu.
- Le principe fondamental de non-violence ... Incluant soi-même.

# Les bienfaits des vertus unilatérales

---

- Simplifient les choses: tout ce que vous avez à faire c'est de vivre selon votre propre code, et les autres de même.
- On se sent bien en son propre droit.
- Minimisent les déclencheurs inflammatoires, évoquent un traitement juste, vous donnent le pouvoir pour le requérir.
- Vous établissent sur le terrain de haute moralité.

Demeurant vertueux face à la provocation est une profonde expression de non-violence et bienveillance envers tous les êtres.

---

*La sagesse c'est ... surtout de comprendre la qualité sous  
jacente spacieuse et vide de la personne et de tout  
phénomène expérimenté.*

*Pour atteindre cette qualité de profonde intuition, nous  
devons posséder un esprit calme et malléable.*

*Acquérir un tel état d'esprit requiert que nous développions  
d'abord l'habileté de régulariser notre corps et langage  
afin de ne pas créer de conflit.*

Vénérable Ani Tenzin Palmo

# Se sentir fort

---

- Ressentez la force dans la prise de conscience elle-même, jamais souillée, ni ébranlée par tout ce qui la traverse.
- Ressentez la vitalité dans votre corps.
- Souvenez-vous d'un temps où vous vous sentiez vraiment fort.
- Énergie et force dans votre respiration... dans vos bras et jambes... dans tout votre être...
- Une force spacieuse permettant à d'autres de circuler aisément.
- Dans les relations et en paix.
- Relaxer dans un monde spacieux; sans besoin de lutter.

# Réflexions pendant le repas du midi...

---

*Excellent comportement,  
action sans blâme,  
mains ouvertes envers tous,  
et don sans attache:*

*Voilà une bénédiction suprême.*

Bouddha

# Évolution

---

- ~ 4+ billions d'années de la Terre
- 3.5 billions d'années de vie
- 650 millions d'années d'organismes multi-cellulaires
- 600 millions d'années de système nerveux
- ~ 80 millions d'années de mammifères
- ~ 60 millions d'années de primates
- Il y a de cela ~ 6 millions d'années: le dernier ancêtre commun avec les chimpanzés, nos plus proches parents parmi les “grands singes” (gorilles, orang-outangs, chimpanzés, bonobos, humains)
- 2.5 millions d'années de création d'outils (commençant avec des cerveaux 1/3 de notre taille)
- ~ 150,000 années d'homo sapiens
- ~ 50,000 années d'humains modernes
- ~ 5000 années de yeux bleus

# Évolution de liaison, de coopération, et d'amour

---

- Les mammifères et les oiseaux possèdent de plus grands cerveaux que les reptiles et poissons parce qu'ils élèvent leurs petits et souvent s'accouplent.
  - Les espèces monogames ont de plus grands cerveaux
- Plus d'espèces primates sociales ont de plus grands cerveaux.
- Des groupes de chasseur-cueilleur sont en compétition intense avec d'autres groupes; ceux qui ont le meilleur travail d'équipe gagnent d'habitude.
  - Génétiquement, il est bon de sacrifier sa propre vie si cela promouvoit la survie des autres avec lesquels vous partagez vos gènes.

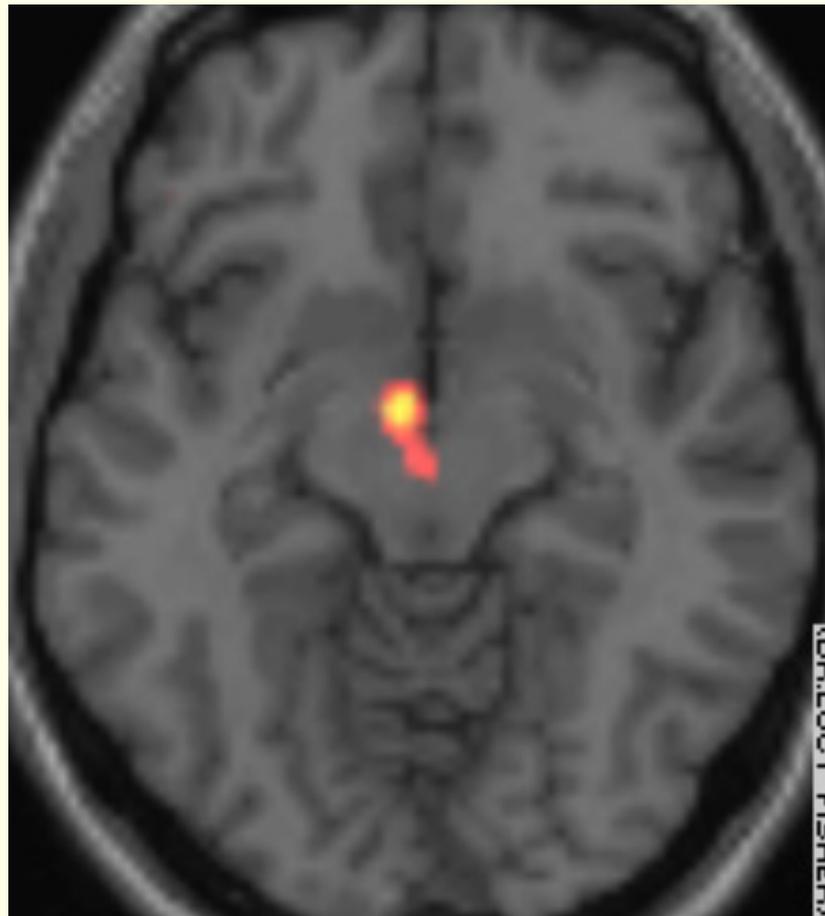
# Le cerveau dans le désir sexuel et l'amour

---

- Quand nous voyons quelqu'un pour qui on a le béguin ou sommes en amour, la calotte pédonculaire en haut du tronc cérébral envoie de la dopamine au noyau caudé (noyaux gris centraux) signalant: "envoie encore de la dopamine!"
- Se faire rejeter en amour fait activer l'insula, qui est aussi impliquée dans l'expérience de la douleur physique.
- Le désir charnel fait activer l'hypothalamus et l'amygdale cérébelleuse: action, émotion, et excitation sexuelle.
- Avec le temps, l'intensité des récompenses se stabilise; elles peuvent demeurer puissantes même si elles sont plus diffuses.

# Les récompenses de l'amour

---



# L'ocytocine

---

- Promouvoit attachement entre mères et enfants, et entre conjoints, pour garder ces enfants vivants.
- Chez les femmes déclenche le réflexe d'écoulement du lait pour le nourrisson et comportements d'amitié durant les périodes de stress.
- À la fois soulage chez la femme et l'homme, et ils se sentent relaxés, remplis de plaisir, de "bien-être".
- Récompensent tous les comportements de liaisons.
- Déclenchés par:
  - Stimulation des mammelons
  - Orgasme
  - Contact physique (surtout peau à peau)
  - Se déplaçant ensemble harmonieusement (dansant)
  - Doux sentiments de rapport ou d'amour (bienveillance); dévotion
  - Imagination de toutes ces choses

---

*Ananda s'approcha de Bouddha et dit: "Vénérable maître, ceci est la moitié de la vie spirituelle: bonne amitié, bonne association, bonne camaraderie."*

*"Pas tout à fait! Pas tout à fait, Ananda! répliqua Bouddha.  
"C'est la vie spirituelle en entier. Quand vous avez un bon ami, un bon compagnon, un bon camarade, on s'attend à ce que vous développiez et cultiviez la voie des Nobles Huit."*

[adapté de *Dans les paroles du Bouddha*, Bhikkhu Bodhi]

# Nous et eux

---

- Stratégie d'évolution centrale: coopération à l'intérieur du groupe et agressivité entre-groupes.
- Ces capacités et tendances sont bien branchées dans nos cerveaux, prêtes à être activées. Et il existe une variation individuelle.
- Notre nature biologique se penche d'avantage vers la sociabilité coopérative que l'agression, l'indifférence ou la cruauté. Nous sommes vraiment bien réactifs envers les distinctions sociales et les menaces.
- Cette réactivité s'intensifie et se trouve souvent exploitée par des facteurs économiques, culturels et religieux.
- Deux loups dans votre coeur:
  - L'amour perçoit un énorme cercle dans lequel tous les êtres sont "nous."
  - La haine perçoit un petit cercle de "nous," même le soi, seulement.

Duquel vous nourrissez-vous ?

---

*Dans les luttes entre famille, le “moi” de babouin se projette pour inclure tout ceux qui lui sont proches; dans les luttes à l’intérieur de famille, il se contracte pour n’inclure que lui-même.*

*Cette explication sert pour les babouins aussi bien que pour les Montagues et les Capulets.*

*Métaphysique de Babouin: L’évolution de l’Esprit Social,  
de Dorothy Cheney et Robert Seyfarth*

# Nous et eux

---

- Stratégie d'évolution centrale: coopération à l'intérieur du groupe et agressivité entre-groupes.
  - Ces capacités et tendances sont bien branchées dans nos cerveaux, prêtes à être activées. Et il existe une variation individuelle.
  - Notre nature biologique se penche davantage vers la sociabilité coopérative que l'aggression, l'indifférence ou la cruauté. Nous sommes vraiment bien réactifs envers les distinctions sociales et les menaces.
  - Cette réactivité s'intensifie et se trouve souvent exploitée par des facteurs économiques, culturels et religieux.
  - Deux loups dans votre cœur:
    - L'amour perçoit un énorme cercle dans lequel tous les êtres sont "nous."
    - La haine perçoit un petit cercle de "nous," même le soi, seulement.
- Duquel vous nourrissez-vous ?

# Qu'est-ce que l'empathie?

---

- Ressentir, sentir et comprendre comment c'est pour l'autre individu.
- À la fois une résonance corporelle et une compréhension conceptuelle
- L'empathie se communique d'habitude, quoique souvent tacitement.
- Nous pouvons donner de l'empathie, la recevoir, et la réclamer.

# L'empathie dans la pratique Bouddhiste

---

- L'empathie exprime une vision sage, qui voit comment nous sommes tous reliés les uns aux autres.
  - L'empathie est ainsi, dans un sens profond, compréhension de soi
- L'empathie est sila en action, la restriction de schémas réactifs d'être présents chez les autres.
- L'empathie implique le non-attachement à la vision, laissant tomber notre "cas," pénétrant dans l'esprit qui "ne sait pas".
- L'empathie incarne la non-violence.
- La compassion est insuffisante; nous avons besoin de ressentir le poids de l'expérience de l'autre.

# Les substrats neurologiques de l'empathie

---

- Trois systèmes simulants:
  - Actions: systèmes “miroir;” temporal-pariétal
  - Sentiments: résonance émotionnelle; insula
  - Pensées: “théorie de l’esprit”; cortex préfrontal
- Ces systèmes interagissent par association et inquisition active.
- Ils produisent une re-crédation automatique et continue des aspects de l’expérience des autres.

# Caractéristiques de l'empathie

---

- Faire attention.
- Être ouvert.
- Lire l'émotion dans le visage et les yeux.
- Ressentir sous la surface des choses (ou profondément).
- Laisser tomber l'aversion (jugement, déplaisir, peur, colère, retrait).
- Rechercher activement.
- Expression de la compréhension empathique:
  - Réflète le contenu
  - Résonne avec le ton et le matériel implicite
  - Les questions sont bonnes
  - Offre respect et langage sage tout le long

# Réflexions sur l'empathie

---

- Vous devenez d'autant plus empathique si vous êtes:
  - Ouvert, présent
  - Honnête, réel, authentique
  - Raisonnablement clair
  - Responsable de votre propre expérience
  - Se l'approprier quand vous vous sentez resenti
  
- L'empathie peut être négociée:
  - Nommez-là comme thème dans une relation
  - Suivez le format de communication non-violente:  
"Quand X arrive, je ressens Y, parce que j'ai besoin de Z. Alors, je réclame \_\_\_\_\_."
  - Demeurez avec.

# Paroles de Bouddha sur la bienveillance

---

*Souhaitant: Puissent tous les êtres vivre dans la quiétude, dans le contentement et la sécurité.*

*N'omettant aucun, qu'ils soient faibles ou forts, grands ou puissants, de taille moyenne, courts, le visible et l'invisible, ceux qui demeurent tout près et bien loin, ceux qui viennent de naître: Puissent tous les êtres vivre dans la quiétude.*

*Puisse aucun ne nuire à son prochain par sa colère ou malveillance. De même qu'une mère protège son enfant, son unique enfant sacrifiant sa vie, ainsi avec un cœur illimité, devrait-on chérir tous les êtres vivants; rayonnant la bonté envers le monde entier: se propageant en haut vers les cieux et en bas vers les profondeurs, vers l'extérieur et de façon illimitée, libre de toute haine et malveillance.*

*Ainsi devrait-on soutenir ce recueillement.*

*C'est s'en tenir à la sublimité.*

# Pratique de la rejection et la douleur

---

## RAINBOW:

- Reconnaissiez l'expérience
- Accceptez-la telle qu'elle soit
- Investiguez, faites des recherches: textures et couches
- Ne pas vous l'approprier: l'observer sans s'identifier avec; voir sa nature composite; voir son vaste courant de causes
- Breathe – Respirez et laissez tomber; faites activer PNS; libérez les “mauvaises visions”
- Ouvrez-vous à de nouvelles perspectives, plans, et sentiments; trouvez refuge
- Welcome – Accueillez cette nouvelle sagesse dans votre être: s'approprier de boté afin qu'elle fasse partie intégrante de vous.

# Nourrissant le loup de l'amour

---

- Concentrez-vous sur les similarités entre “nous” et “eux.”
- Considérez les autres comme étant de jeunes enfants.
- Remarquez les bonnes choses à propos des personnes neutres ou non plaisantes.
- Amenez à l'esprit le sentiment de quelqu'un qui prend soin de vous.
- Continuez d'élargir le sens de “nous” pour inclure tout le monde.
- Considérez d'autres comme étant votre mère ou ami cher dans une vie antérieure.
- Sila/Restriction quant à s'identifier bien fortement avec “nous”.
- Contemplez la souffrance de tellement de personnes dans ce monde.
- Faites engendrer des sentiments de douceur et d'amour.

---

Ainsi tous les enfants nous appartiennent...  
Ainsi tous les autres font partie de notre clan...  
Toute vie, notre parenté...  
La terre entière, notre maison...

Puissiez-vous connaître l'amour, la joie,  
le sens du merveilleux,  
et la sagesse dans cette vie,  
telle qu'elle est.

Merci!

# Livres à recommander

---

Voir [www.RickHanson.net](http://www.RickHanson.net) pour d'autres bons livres.

- Austin, J. 2009. Selfless Insight: Zen and the Meditative Transformations of Consciousness. MIT Press.
- Begley, S. 2007. Train Your Mind, Change Your Brain: How a New Science Reveals Our Extraordinary Potential to Transform Ourselves. Ballantine.
- Hanson, R. 2009 (with R. Mendius). Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom. New Harbinger.
- Johnson, S. 2005. Mind Wide Open: Your Brain and the Neuroscience of Everyday Life. Scribner.
- Kornfield, J. 2009. The Wise Heart: A Guide to the Universal Teachings of Buddhist Psychology. Bantam.
- LeDoux, J. 2003. Synaptic Self: How Our Brains Become Who We Are. Penguin
- Sapolsky, R. 2004. Why Zebras Don't Get Ulcers. Holt.
- Siegel, D. 2007. The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being. W. W. Norton & Co.
- Thompson, E. 2007. Mind in Life: Biology, Phenomenology, and the Sciences of Mind. Belknap Press.

# Articles clés - 1

---

Voir [www.RickHanson.net](http://www.RickHanson.net) pour d'autres documents scientifiques.

- Atmanspacher, H. & Graben, P. 2007. Contextual emergence of mental states from neurodynamics. *Chaos & Complexity Letters*, 2:151-168.
- Baumeister, R., Bratlavsky, E., Finkenauer, C. & Vohs, K. 2001. Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5:323-370.
- Braver, T. & Cohen, J. 2000. On the control of control: The role of dopamine in regulating prefrontal function and working memory; in *Control of Cognitive Processes: Attention and Performance XVIII*. Monsel, S. & Driver, J. (eds.). MIT Press.
- Carter, O.L., Callistemon, C., Ungerer, Y., Liu, G.B., & Pettigrew, J.D. 2005. Meditation skills of Buddhist monks yield clues to brain's regulation of attention. *Current Biology*. 15:412-413.

# Articles clés- 2

---

- Davidson, R.J. 2004. Well-being and affective style: neural substrates and biobehavioural correlates. *Philosophical Transactions of the Royal Society*. 359:1395-1411.
- Farb, N.A.S., Segal, Z.V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., and Anderson, A.K. 2007. Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reflection. *SCAN*, 2, 313-322.
- Gillihan, S.J. & Farah, M.J. 2005. Is self special? A critical review of evidence from experimental psychology and cognitive neuroscience. *Psychological Bulletin*, 131:76-97.
- Hagmann, P., Cammoun, L., Gigandet, X., Meuli, R., Honey, C.J., Wedeen, V.J., & Sporns, O. 2008. Mapping the structural core of human cerebral cortex. *PLoS Biology*. 6:1479-1493.
- Hanson, R. 2008. Seven facts about the brain that incline the mind to joy. In *Measuring the immeasurable: The scientific case for spirituality*. Sounds True.

# Articles clés - 3

---

- Lazar, S., Kerr, C., Wasserman, R., Gray, J., Greve, D., Treadway, M., McGarvey, M., Quinn, B., Dusek, J., Benson, H., Rauch, S., Moore, C., & Fischl, B. 2005. Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*. 16:1893-1897.
- Lewis, M.D. & Todd, R.M. 2007. The self-regulating brain: Cortical-subcortical feedback and the development of intelligent action. *Cognitive Development*, 22:406-430.
- Lieberman, M.D. & Eisenberger, N.I. 2009. Pains and pleasures of social life. *Science*. 323:890-891.
- Lutz, A., Greischar, L., Rawlings, N., Ricard, M. and Davidson, R. 2004. Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *PNAS*. 101:16369-16373.
- Lutz, A., Slager, H.A., Dunne, J.D., & Davidson, R. J. 2008. Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*. 12:163-169.

# Articles clés - 4

---

- Takahashi, H., Kato, M., Matsuura, M., Mobbs, D., Suhara, T., & Okubo, Y. 2009. When your gain is my pain and your pain is my gain: Neural correlates of envy and schadenfreude. *Science*. 323:937-939.
- Tang, Y.-Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., Yu, Q., Sui, D., Rothbart, M.K., Fan, M., & Posner, M. 2007. Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *PNAS*. 104:17152-17156.
- Thompson, E. & Varela F.J. 2001. Radical embodiment: Neural dynamics and consciousness. *Trends in Cognitive Sciences*, 5:418-425.
- Walsh, R. & Shapiro, S. L. 2006. The meeting of meditative disciplines and Western psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist*, 61:227-239.