

Capsule #12 - La conscience et l'altruisme

Suzanne Lamarre MD psychiatre

19 juin 2019

Nous avons vu jusqu'à maintenant le fonctionnement de nos cerveaux et la place de la méditation pour en arriver à une paix intérieure.

Ce que l'on cherche à réaliser avec la méditation est l'illumination, le nirvana, ce sentiment de plénitude dans la délivrance de tout attachement aux illusions, aux affects et aux désirs (en devenant conscient/e des trois poisons qui peuvent entraver sa route vers la liberté: l'aversion-haine, le désir-attachement et l'ignorance-opacité mentale).

Comme médecin psychiatre, pour favoriser, à mon avis, la santé plutôt que la maladie et la souffrance, c'est de reconnaître les tourmentes, presque des tornades, émotionnelles qu'il est bon d'accueillir sans essayer de les contrôler directement au risque de s'y perdre.

Se rappeler que son cerveau incluant bien sûr son corps, a les capacités de réintégrer ce qu'il peut générer émotionnellement.

Dans ma conscience je peux observer ce tumulte interne en misant sur mon altruisme.

En effet, je pourrai alors témoigner, avec les personnes de mon entourage, du miracle de la réintégration émotionnelle qui s'est produite en moi en me maintenant en lien avec elles.