

ॐ खेचरीदेव्यै नमो नमः

LE DANSEUR COSMIQUE

DHĀRAṆĀ, DHYĀNA, ET AU-DELÀ...

Dr. Maheś



Une des toutes premières expériences mystiques que j’ai vécues, bien avant le *yoga*, fut lors d’un cours de physique théorique. Par « expérience mystique », j’entends ici le fait de connecter avec une *réalité*, une *vérité* plus fondamentale que celle de la « vie de tous les jours », d’avoir l’impression de toucher à l’essence de la Vie, à quelque chose *au-delà* des mots, des concepts habituels. C’était en classe préparatoire aux grandes écoles d’ingénieurs, système sélectif typiquement français destiné à asseoir, justifier, et reproduire les inégalités sociales, la domination d’une poignée sur la masse. Je m’étais engagé dans ce cursus « faute de mieux », ne sachant pas trop quoi faire, intéressé par les sciences. Je savais cependant que je ne désirais pas devenir ingénieur. De plus, en sortant de « *LLG* », l’établissement le plus prestigieux de France, la seule option envisageable était « une classe prépa », au sens large ; la fac (à l’exception de médecine) c’était réservé « aux autres ».

Cet embourbement dans le système élitiste se poursuivra une douzaine d’années plus tard par un recrutement au CNRS¹ (une poignée de postes par an pour environ deux cents candidats) et avec le *hatha yoga*, discipline *scientifique* qui, d’après certains experts du sujet, est élitiste. Quelque chose à me prouver à moi-même, à autrui ? Quelque chose à réparer ? Oui, entre autres, un besoin de reconnaissance qui se manifeste quand nous n’avons pas reçu, lors de notre petite enfance, l’attention nécessaire à notre construction. C’est un chantier sur lequel j’ai déjà bien travaillé, suffisamment pour apprécier comme c’est bon de me débarrasser des croyances sous-jacentes à ce trait de caractère, tout en reconnaissant que ce tempérament m’a permis de « sauver ma peau » et de faire des choses formidables. Me décontaminer de cette inclination ne signifie pas que mes actions perdent en qualité. Au contraire, elles se trouvent allégées, libérées et gagnent en portée, car elles ne répondent plus (disons de moins en moins) à une blessure sous-jacente.

Bref, Dr. Heslot, physicien théoricien inspirant, couvre le tableau d’équations élégantes, équilibrées, poétiques... parfaites, dans le sens où elles se proposent d’exprimer la *perfection* de la Création. « *Si Dieu existe, il est forcément mathématicien* », disais-je à cette époque. Fin de la démonstration théorique ; la conclusion concerne une des propriétés fondamentales de la lumière : le photon, particule de lumière, *doit* avoir une masse nulle pour que tout cela soit cohérent. Le photon a des propriétés fascinantes et déroutantes, je discute l’une d’entre elles rapidement.

La vitesse de la lumière, égale à un peu moins de $300\,000\text{ km s}^{-1}$, est une constante de la Nature : la lumière va *toujours* à cette vitesse, pour *tous* les observateurs. En effet, une vitesse n’a de sens que lorsqu’elle est définie par rapport à un système de référence, un *référentiel*.

1. Le Centre National pour la Recherche Scientifique, que je remercie pour son soutien inconditionnel à mes travaux de recherche.

Quand je roule à 100 km h^{-1} , c'est, par exemple, la vitesse définie par rapport à une vache à l'arrêt qui broute de l'herbe le long de la route. Si cette vache se met à courir derrière moi à une vitesse de 50 km h^{-1} par rapport au brin d'herbe qui est resté à la même place, alors ma vitesse par rapport à cette vache est de 50 km h^{-1} ; il convient de soustraire les vitesses. Si cette vache se met à courir à 50 km h^{-1} dans la direction opposée à ma trajectoire, alors ma vitesse par rapport à la vache sera de 150 km h^{-1} ; les vitesses s'additionnent.

Considérons désormais un rayon lumineux qui passe devant la vache au repos à une vitesse de $300\,000 \text{ km s}^{-1}$. Imaginons maintenant cette vache qui se met à courir derrière le rayon lumineux : la vitesse de la lumière par rapport à la vache qui court devrait être plus petite que $300\,000 \text{ km s}^{-1}$ car il y a la vitesse de la vache à soustraire.

NON, la vitesse de la lumière reste *égale* à $300\,000 \text{ km s}^{-1}$, quelle que soit la vitesse de la vache.

Vous pouvez courir aussi vite que vous le voulez derrière une particule de lumière, sa vitesse *par rapport* à vous reste constante. Plutôt que courir, vous pouvez essayer de rattraper cette particule de lumière avec un avion, une fusée, quelque chose de très rapide, c'est la même chose : sa vitesse *par rapport* à vous reste et restera constante. Plutôt que d'essayer de rattraper la lumière, vous pouvez prendre le chemin opposé et vous en éloigner le plus vite possible : sa vitesse *par rapport* à vous reste et restera constante.

Cette propriété de la lumière, totalement déroutante pour les physiciens de l'époque, a entraîné un énorme bouleversement dans la communauté scientifique, un changement de paradigme extrême : la nature des choses dépend de la vitesse à laquelle vous la regardez. Cela entraîne, entre autres : la dilatation du temps, la contraction des longueurs, et la relativité de la simultanéité. J'y reviendrai. En attendant, je précise que ce sont les résultats d'expériences bien concrètes² qui ont mené les physiciens à réaliser que cette vitesse est constante, et à découvrir ce que cela impliquait dans la description de la Nature.

Autre chose d'important concernant la vitesse de la lumière, fascinant en soi et utile à la compréhension d'une partie de cet ouvrage. Celle-ci est *finie*, égale à un peu moins de $300\,000 \text{ km s}^{-1}$; non pas infinie : l'information qui est transportée par la lumière prend un certain temps pour se déplacer, rien d'instantané. Conséquence d'un point de vue de l'observation du ciel : lorsque j'étudie un objet céleste, je reçois dans mon détecteur des particules de lumière qui ont voyagé un certain temps avant de parvenir jusqu'à moi. Par conséquent, j'étudie cet objet tel qu'il était au moment où il a émis cette lumière. Concrètement, quand

2. Notamment l'expérience historique géniale dite de Michelson & Morley, en 1887, qui a montré que la vitesse de la lumière est constante, indépendamment du mouvement de la Terre.

j’observe le Soleil, je l’observe tel qu’il était il y a huit minutes, car la lumière a mis huit minutes pour voyager depuis le soleil jusqu’à la Terre. On dit d’ailleurs couramment que le soleil se situe à huit minutes lumière de la Terre³, ou qu’un astre se trouve à un certain nombre d’années lumière. Cela signifie que la lumière qui a été émise par cet objet a mis un certain nombre d’années pour arriver jusqu’à nos télescopes. La distance des corps célestes que j’étudie dans ma vie de tous les jours se compte en *milliards* d’années lumière. La lumière que je détecte et analyse a voyagé plusieurs *milliards* d’années avant d’arriver sur Terre. Pour les plus lointains, je les observe à une époque où l’Univers était encore tout jeune, car d’après nos modèles, cet Univers a environ 14 à 15 milliards d’années. Plus j’observe loin, plus j’observe l’Univers dans sa jeunesse, il s’agit d’une sorte d’archéologie. Cela sera partagé dans cet ouvrage.

Revenons à ce jeune étudiant enthousiaste qui tripe en cours de physique. Je ne sais plus en quoi consistait l’Enseignement de Maître Heslot ce jour-là, je me souviens uniquement de sa portée. En partageant cela par écrit je suis encore *touché* par la profondeur de ce raisonnement qui s’exprimait par un ensemble de symboles hautement ésotériques sur le tableau. Je prenais beaucoup de plaisir à écrire les équations de façon propre et harmonieuse, laissant la plume s’exprimer, à l’encre noire, sur des feuilles blanches, de préférence sans lignes ni carreaux, afin d’avoir plus de liberté pour organiser ces équations selon mon inspiration ; des pages et des pages d’équations. À l’heure actuelle je suis toujours régulièrement *touché* par la physique : par mon activité de recherche, et aussi par les exposés de physique, en particulier de physique microscopique, et j’ai plaisir à écouter les conférences de certains de mes confrères possédant le talent de la vulgarisation scientifique, qui savent rendre accessible leur savoir aux scientifiques qui ne sont pas spécialistes dans leurs domaines. Ce que je ressens est de l’ordre de la Grâce, de l’expérience mystique, similaire à ce que je peux vivre spontanément et régulièrement dans ma vie de tous les jours, nourrie par la discipline du *yoga*.

La science fut aussi un refuge, une façon de fuir une réalité flippante. C’est l’une des planques qui m’a « sauvé ». Je me souviens de membres de ma famille qui s’étonnaient et s’amusaient que je vienne aux réunions familiales avec un livre de physique. Ils auraient pu s’en inquiéter ? Lorsque j’ai été appelé aux trois jours pour le service militaire, j’avais un plan pour me faire réformer, qui a bien marché. J’avais aussi prévu une autre stratégie qui faisait intervenir un livre de « théorie quantique des champs ». Si la première stratégie, me faire passer pour dépressif, psychotique et suicidaire, n’avait pas marché, j’envisageais de rester cloîtré dans ces équations. Il était en tous cas non négociable de faire l’armée ; mon

3. En général on omet le terme « lumière », on dit que le Soleil se situe à huit minutes.

passport était prêt.

Avec le recul, je mesure que cette activité intellectuelle nécessitant un effort de concentration intense débouchait mécaniquement sur un état méditatif, transcendant : *dhāraṇā*, *dhyāna*, et *au-delà*... C'est l'un des sujets que je propose de partager dans cet ouvrage : les étapes *internes* du *haṭha yoga*.

J'ai déjà partagé par écrit sur cette *sādhana* yogique qui a débuté de manière complètement inattendue, courant 2010. Inattendue car je n'avais alors jamais rencontré aucune activité corporelle et encore moins spirituelle, un domaine que je classifiais comme « pas pour moi ». Inattendue mais bienvenue ? Je ne sais pas ; la puissance du processus qui s'est mis en place ne m'a pas demandé mon avis, et il n'était pas pertinent à cette époque de me demander si c'était « bienvenu » ou pas. Il convenait d'accueillir tant bien que mal ce qui s'imposait. Bref, « un beau matin de juillet », en référence à la chanson de Boris Vian, je me réveille le corps couvert de petits boutons rouges et je remarque rapidement qu'en disposant mes mains l'une contre l'autre, une sorte de « résistance magnétique » s'installe ; on dirait que j'ai un puissant aimant dans chaque main. Les doigts de ces mains se retrouvent pourvus « d'extensions » : comme s'ils étaient dotés d'ongles extrêmement longs attirés vers le ciel. Je vois, je touche, je joue avec ce que je ne nomme pas encore *prāṇa* ; une nouvelle fenêtre d'exploration s'ouvre : j'y plonge avec ma casquette de scientifique. Durant les premiers mois d'investigation, je me refuse de lire quoi que ce soit sur le phénomène que j'observe afin de ne pas biaiser mes expériences, de les aborder avec un œil totalement vierge. C'est quelque mois plus tard que je participerai à un cours de *haṭha yoga* proposé par mon comité d'entreprise ; je découvrirais un cadre scientifique parfaitement adapté pour décrire ce que je vivais et qui me proposait des méthodes efficaces afin de canaliser et de cultiver ce « truc » qui partait dans tous les sens.

Six ans plus tard, j'ai commencé à partager, à témoigner, par l'écrit. Le premier ouvrage « *Khecari Mudrā, lorsque la Divine Déesse s'envole dans l'Espace Intérieur* » (2016) est sorti de la plume en quelques jours, quelques semaines avec les finitions, c'était le moment de partager. Le second ouvrage « *Histoires de Yogi à s'endormir en Śīrāsana* » (2022) est constitué de 4 articles écrits entre 2018 et 2019 ; chacun ayant été écrit autour d'un sujet bien défini, inspirés par notre pèlerinage familial en Inde de quelques mois. Ces deux ouvrages ont été traduits en anglais par des lecteurs et des lectrices, et illustrés par une lectrice devenue amie, Stefanía Ólafsdóttir, qui a aussi illustré un épisode du présent ouvrage. Je fais référence dans ce nouvel ouvrage à des informations qui sont partagées dans ces écrits, en les annotant d'un *. Libre à celles et ceux qui désirent avoir accès à ces informations d'aller les glaner dans ces références. Il est possible qu'elles permettent de mieux apprécier le présent ouvrage. Dans un souci de cohérence, il m'arrive de répéter certaines choses que j'ai déjà écrites, ou

« On doit inonder le corps, de la tête aux pieds, de nectar d’immortalité²¹ »

C’est avec la pratique de *Tārā Blanche* que j’ai expérimenté et intégré le passage de l’étape de *dhāraṇā* à *dhyāna*.

Yāminī, une amie électronique qui a traduit une partie des textes que j’ai écrits vers l’anglais, m’offre un voyage au Tibet, enfin dans un centre tibétain qui se trouve en France, proche d’une petite ville célèbre pour son délicieux fromage. À la lueur de nos correspondances, qui deviennent parfois intimes, *Yāminī* est persuadée que j’y « retrouverais » des choses familières. En effet, certains ressentis que j’ai pu observer en moi furent dotés d’une saveur tibétaine. Je me souviens notamment d’une « apparition » soudaine de *Vajrayoginī* assez « crue », alors que je parcourais le livre édité par Evans-Wentz²² qui précisément évoque cette Déesse rouge. Une autre fois, assistant à une course de vélo avec mes fils, l’hiver, dans un hangar froid et humide rempli de micros commentant l’épreuve sportive... Je m’assois tant bien que mal sur un siège gelé et inconfortable... et me retrouve au centre d’un *maṇḍala* ; à chaque coin, des Divinités. À plusieurs reprises, je me retrouverais spontanément dans des *maṇḍala*. Parfois je trône au centre avec une partenaire mystique, en Union, avec le ressenti de ses cuisses sur les miennes... Ces propulsions dans des *maṇḍala* n’ont pas duré longtemps.

Je pars donc au Tibet pour une petite semaine, durant laquelle je suis initié à la voie de *Tārā Blanche*. Le lieu est magnifique et propice à la *sādhana*. Un vieux *lama* tibétain doté d’une *aura* bienveillante. Lors d’une entrevue, j’en profite pour lui demander : « *Je n’ai pas de maître physique, comment savoir si j’avance dans le bon sens ?* » Il me répond, en rigolant : « *Tant que ta dévotion pour les Divinités augmente, c’est bon !* » Durant le séjour, je signe un chèque en blanc (je prends refuge) et on me donne un nom de *dharma* ayant une signification totalement en phase avec les initiations en *khecari* que j’avais déjà reçues à cette époque. Un jeune réfugié tibétain me dit alors, avec enthousiasme : « *This is a very strong name !*²³ »

La technique de *Tārā Blanche* est assez compliquée ; il convient de mettre en place pas mal de choses avant de plonger dedans. Il s’agit d’une *dhāraṇā*, du moins au début. J’expose ici les grandes lignes. *Tārā* est installée dans le centre du cœur, munie de ses attributs ; de ses doigts réunis en *mudrā* s’écoule l’*amṛta* qui se répand dans tout le corps, du bas vers

21. *Hatha Yoga Pradīpikā* , 53.

22. *Le yoga tibétain et les doctrines secrètes, ou les sept livres de la sagesse du grand sentier*, édition Maisonneuve, 1970.

23. Les noms de *dharma* dans la tradition tibétaine sont souvent choisis pour leur signification spirituelle profonde et leur résonance avec les initiations reçues par le pratiquant.

le haut. Un *mantra* associé, celui de *Tārā Blanche*, composé de 22 syllabes. Le nectar va partout, partout ; inonde le corps, le nettoie, le remplit de vie, de lumière. Il finit par arriver au niveau du sommet du crâne...

Dès le milieu de cette semaine, le *mantra* est en place, l'essentiel de la méthode aussi. Ça colle : j'adopte la pratique, et la pratique m'adopte. Celle-ci va m'accompagner durant un certain temps, quasi quotidiennement durant un peu plus de trois ans ; peut-être trois ans et trois mois, voire trois ans, trois mois et trois semaines comme les retraites de cette tradition ? Un *cycle*. Ce cycle est beaucoup plus long que la *dhāraṇā* du jardinier qui s'était installée durant 6 mois, quelques années auparavant, juste après que j'entre en *khecari*. Autre différence notoire, la *dhāraṇā* du jardinier débutait au niveau de la base, négligeant la partie basse du corps, alors que l'*amṛta* distillé par *Tārā* inonde tout le corps, du bas vers le haut. Finalement, un souffle carré était présent et rythmait *très précisément* la *dhāraṇā* du jardinier, *parfaitement* synchronisé avec le ressenti tactile et visuel, dans ce cas les pétales des lotus qui s'ouvrent et se ferment. Je ne mettais pas de respiration « formelle » en place, quand bien même cela était proposé, cette composante était dépassée pour moi. Quand c'était le mode *dhāraṇā* qui dominait, je laissais simplement aller et venir le souffle, sans y porter attention. Petit à petit, quand le mode *dhyāna* s'est mis en place, le souffle s'est peu à peu amenuisé, mécaniquement, naturellement, allant vers le non-souffle.

Un mot sur cette synchronisation *parfaite* entre le souffle et le ressenti. Fondamentalement, ces deux composantes n'en forment qu'une. Au début, elles sont séparées : respiration *et* ressenti des pétales. Petit à petit ces deux composantes se coordonnent : la respiration guide le ressenti et le ressenti guide la respiration. Par exemple, l'inspiration invite les pétales à s'ouvrir ; et les pétales qui commencent à s'ouvrir invitent l'inspire. La coordination laisse place à une *fusion* du processus respiratoire et du ressenti : il n'y a plus de différence entre ces deux composantes. C'est intéressant dans le sens où cela simplifie grandement la mise en œuvre : plus besoin de se concentrer sur la coordination de ces deux composantes, cela se fait tout seul, s'auto-nourrit, moins d'effort conscient, un petit pas de plus vers *dhyāna*. De plus cette fusion du ressenti et de la respiration confère une nouvelle saveur à la pratique : celle-ci a beaucoup plus de *portée*. Ces deux composantes ont vocation à fusionner dans toutes les situations. De façon analogue, dans *nāḍī śodhana*, le ressenti du souffle dans *idā & piṅgalā* fusionne avec la respiration.

Durant ces trois années, au minimum six jours sur sept, dès le réveil, sans me poser de questions, tel un automate, je m'assois et je mets en place la pratique, comme une hygiène matinale ; je fais ma toilette, à l'*amṛta* ! Elle dure en général une heure et demi, parfois un peu plus si j'ai le temps, rarement moins. Ensuite, si le planning le permet, je reste dans l'assise et observe ce qu'il se passe au sommet du crâne, et *au-delà*.

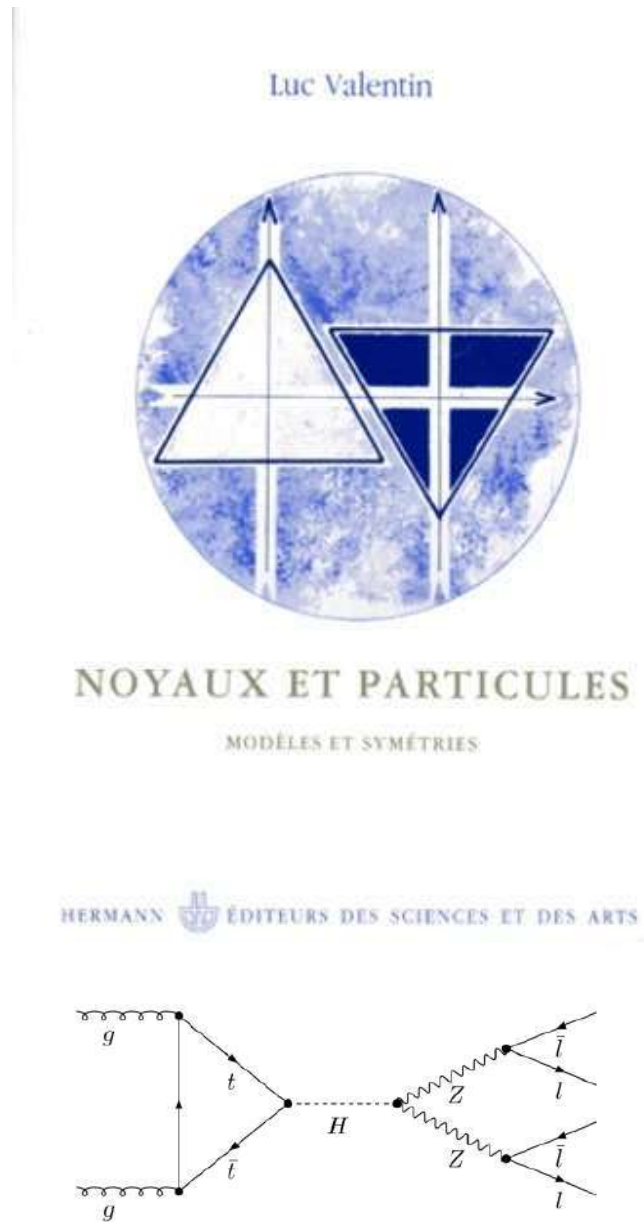


FIG. 1.— *Haut* : Page de garde de l'un de mes livres préférés lorsque j'étudiais la physique microscopique. *Bas* : Exemple d'un diagramme de Feynman, sorte de *yantra* qui exprime des équations complexes en dessins, un peu comme une bande dessinée pour la mécanique quantique. Il se lit de la gauche vers la droite et décrit comment deux particules (représentées par g) vont interagir ensemble, et quels sont les produits de cette interaction.

que l'on peut apercevoir depuis la Terre. Un désastre total pour l'observation. Les objets les plus brillants du ciel seront bientôt des objets artificiels.

Finalement, ce flux de satellites est susceptible d'avoir un impact sur la composition même de l'atmosphère terrestre : il se produit des réactions chimiques lors des lancements, qui peuvent modifier le fragile équilibre de cette toute petite couche qui nous abrite de cet espace si fascinant et pourtant si peu hospitalier pour notre espèce.

L'alerte pour la pollution lumineuse spatiale est sonnée par notre communauté ; il va sans dire qu'elle n'est pas écoutée. Il n'existe pas de réelle réglementation pour l'accès à l'espace, c'est le *far west*.

Pour observer depuis l'Espace dans le domaine visible et proche infrarouge (le domaine de longueur d'onde pertinent pour mes travaux), j'ai beaucoup utilisé et je continue à utiliser le télescope spatial *Hubble*, qui fonctionne depuis plus de trente ans, et plus récemment le télescope spatial *James Webb* dont les données exquises révolutionnent de nombreux domaines de recherche, dont le mien. À partir de ces images (illustrations 4-5), il convient de repérer les mirages gravitationnels et de les classer par « famille » : quelles sont les images que j'observe qui correspondent à la *même* galaxie d'arrière-plan ? Cela prend beaucoup de temps, c'est un processus itératif qui peut s'avérer laborieux et que je trouve rigolo et excitant. Cette classification des images par famille constitue les contraintes observationnelles qui sont injectées dans les équations décrivant ces phénomènes. De cela, on déduit des cartes de masse. Ces cartes sont alors comparées avec certaines prédictions théoriques, permettant d'obtenir des contraintes sur ces différentes théories, et d'avancer dans la compréhension de l'Univers. Avancer un tout petit peu, c'est un travail de fourmi.

En partageant cela, je réalise que, dans mon activité de recherche, je tisse un lien depuis la *multiplicité apparente* (j'observe plusieurs images déformées d'une même galaxie ; nous nommons cela les *images multiples*) vers l'*unité* (une seule image non déformée, la *Source* d'arrière-plan), en utilisant les équations de la gravitation. C'est similaire à ce qui s'est passé dans ma *sādhana*, qui met en résonance le multiple et le Un. En observant, notamment via *dhyāna*, un certain nombre de facettes de moi-même déformées par mon histoire, je retrouve peu à peu « qui je suis », cette Unité intrinsèque non déformée. C'est touchant. Je remarque que, dans l'Univers, cohabitent des images multiples et cette source unique qui les engendre, tout comme le multiple et le Un cohabitent dans l'expérience humaine.

Nous mesurons une certaine quantité de masse ; la masse qui est nécessaire afin de courber l'*Espace-Temps* de façon à générer ces mirages gravitationnels. Appelons cela masse totale, M_{tot} . Comment ce bilan de masse se décompose-t-il ? Quels sont les différents constituants qui composent un amas de galaxies et qui génèrent cette masse totale ? De quoi un

temporelle : j’observe cette galaxie telle qu’elle était il y a un certain nombre d’années ; je sonde l’Univers tel qu’il était il y a un certain nombre d’années. Combien d’années ? Cette information est donnée le long de la portion de camembert, côté droit (« lookback time⁵² »). Ce temps de recul est compris entre 13,7 et 0 (temps actuel) *milliards* d’années (« billions of years »). Le milliard d’années constitue le temps caractéristique des phénomènes qui nous intéressent ici. C’est difficile à appréhender pour nous ; c’est aussi potentiellement vertigineux et peut permettre de prendre du recul par rapport à notre temps de vie.

Cette figure comporte donc l’information sur la dynamique de l’Univers au cours du temps ; elle nous permet d’apprécier comment les grandes structures de l’Univers (amas de galaxies et filaments) se sont formées. Considérons les points bleus foncés, qui correspondent à des galaxies se situant entre environ 8 et 12 milliards d’années, et qui nous permettent de sonder l’Univers tel qu’il était à cette époque. Nous voyons que la position de ces galaxies est plutôt uniforme : pas de « paquets » de galaxies ni de structures filamenteuses : les grandes structures de l’Univers ne sont pas encore formées. Laissons passer quelques milliards d’années (points rouges) : nous commençons à voir apparaître des structures : la distribution spatiale des galaxies n’est plus uniforme. Continuons notre voyage cosmique en laissant s’écouler le temps et considérons les points jaunes puis les points bleus clairs jusqu’à arriver au moment présent : la structure filamenteuse se dessine, se révèle petit à petit.

Considérons maintenant l’illustration 2 qui est une représentation de l’Univers tel qu’il est à notre époque (temps = 0). Chaque petit point est une galaxie. Plus c’est jaune, plus il y a de galaxies, de matière. Plus c’est bleu sombre, moins il y a de galaxies⁵³. L’échelle de cette illustration est cosmologique. En voyageant à la vitesse de la lumière, il faut de l’ordre du milliard d’années pour traverser cette représentation.

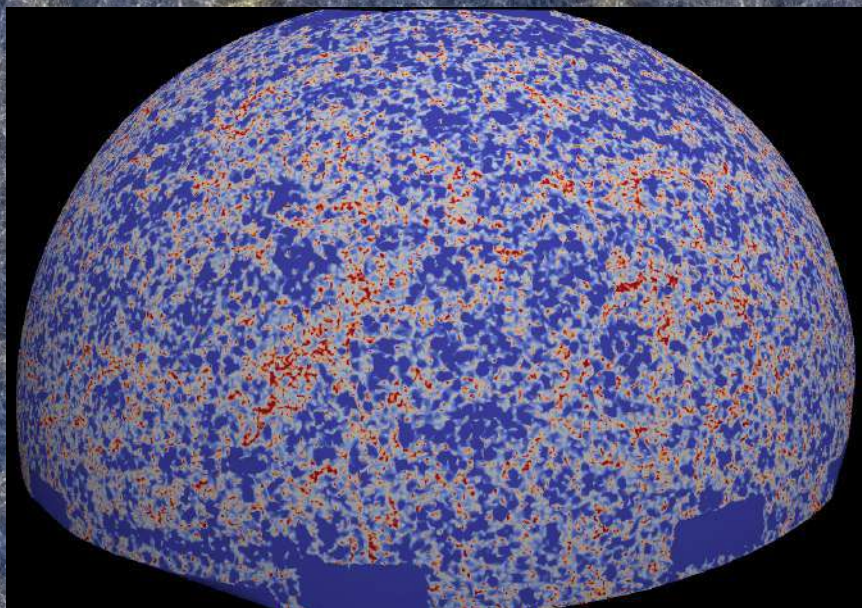
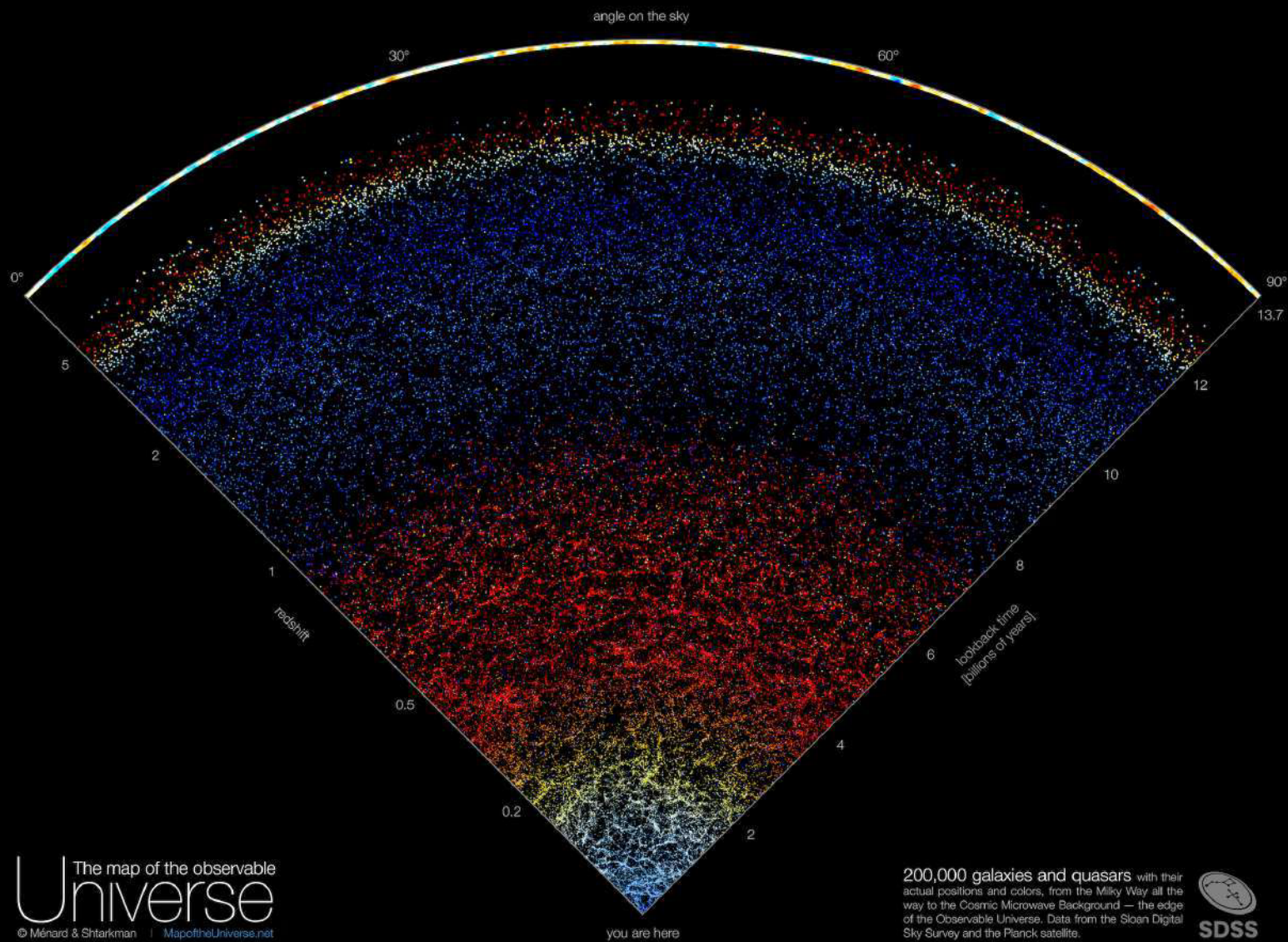
LA TOILE COSMIQUE DANS TOUTE SA SPLENDEUR

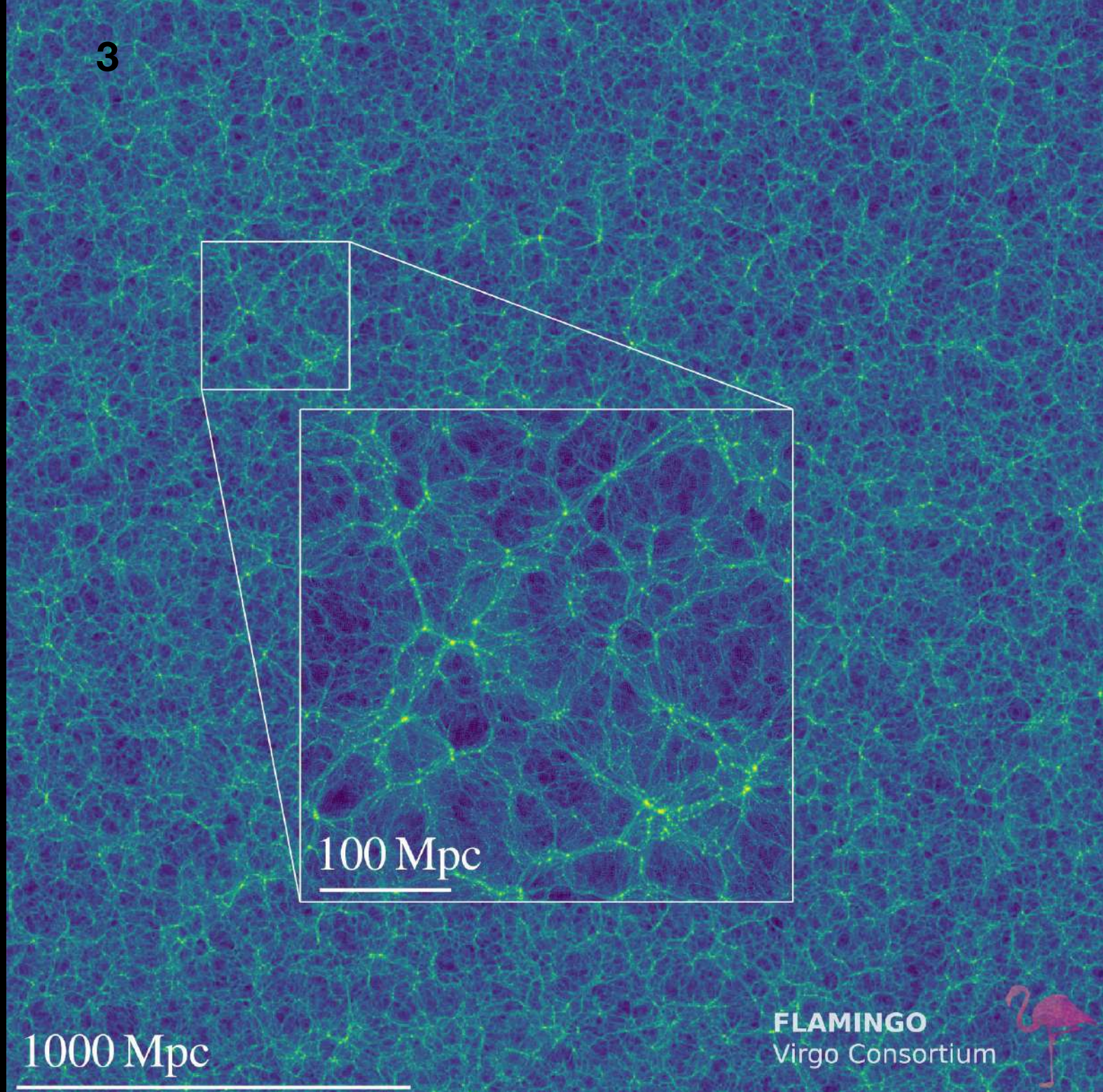
L’illustration 3 est elle aussi une représentation de l’Univers à notre époque, sur les mêmes échelles cosmologiques, avec un zoom sur une partie de l’Univers, qui nous permet d’apprécier de plus près la Toile Cosmique. Prenons un petit moment pour plonger dans cette Toile Cosmique, rappelons nous que nous y vivons, que nous faisons partie de ce système.

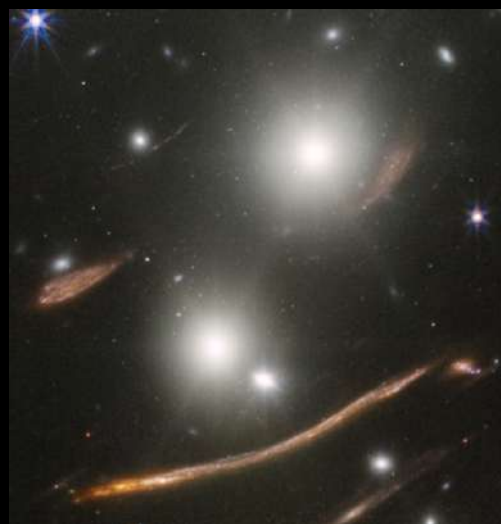
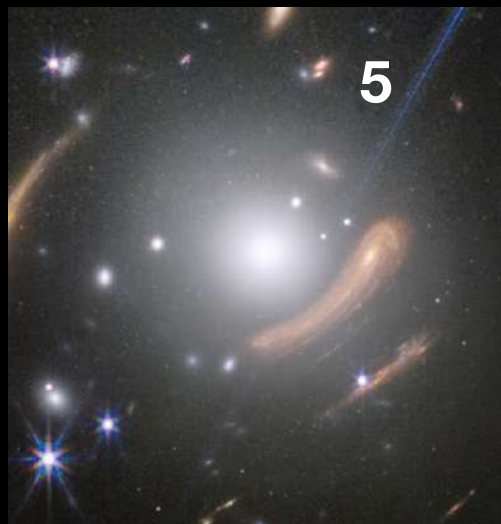
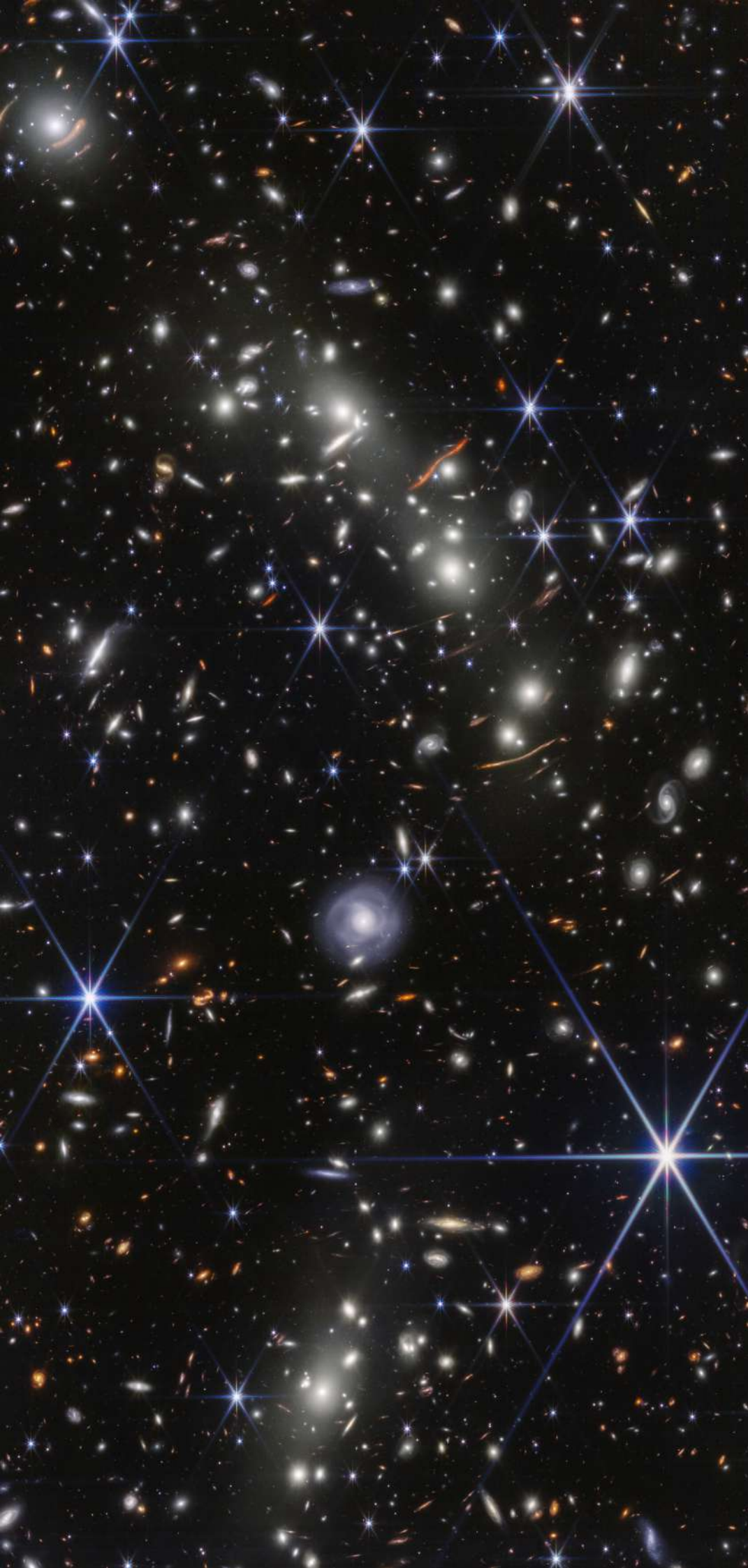
Contrairement aux représentations de l’illustration 1 qui proviennent de ce qui sort de nos télescopes, ces deux représentations (illustrations 2 et 3) sont le résultat de *simulations*

52. Que l’on peut traduire par « temps de recul », le temps écoulé entre le moment où la lumière a été émise par une galaxie et le moment où on l’observe aujourd’hui.

53. Certains de mes collègues s’intéressent à ces régions « vides », elles contiennent une information précieuse pour comprendre comment l’Univers se forme et évolue.







rattage, la *pulsation*, s'est installée dans cette langue. Ensuite, cette pulsation, ce barattage, s'est associée avec la vibration sonore, la « récitation du *mantra* ».

J'avais déjà observé la langue pulser contre la selle turcique, ou bien dans les fosses nasales comme discuté dans mon second ouvrage. Cela arrivait assez rarement, quand la *Śakti* se trouvait assez excitée et motivée : elle se mettait à monter par là-haut et à baratter. Sa position « au repos », c'est-à-dire là où elle se trouve tout le temps, se trouvait, et se trouve toujours, sur le plancher nasal. Un beau jour, la langue s'est mise à pulser dans sa position de repos. En assise, en marchant, en faisant les courses, le ménage, les activités forestières... la langue est au repos et elle pulse. Pas tout le temps, mais fréquemment ; de sa propre initiative, ou bien si je lui suggère, ce qui est très rare. En fait cette langue a pris de plus en plus d'autonomie au fur et à mesure des avancées en *khecarī*, simplement je l'observe faire ce qu'elle a à faire. Un autre « beau jour », cette pulsation s'est retrouvée accompagnée d'une vibration sonore. Pas n'importe quelle vibration sonore, les six *bīja* qui constituent le *mantra* de *khecarī*. Premier pulse de langue, le premier *bīja* qui prend forme ; deuxième pulse, le second *bīja*... et ainsi de suite. La première fois que j'ai observé cela se manifester, c'était vraiment subjugant. Sur le plan physique, cette première fois s'est accompagnée d'une bouche remplie d'aphtes, pleins de gros aphtes, alors que je n'en ai quasiment *jamaïs* eu de ma vie. Cela me rappelle mon corps qui s'était recouvert de boutons rouges* lorsque *prāṇa* s'est éveillé en lui ; le *mantra* de *khecarī*, en venant se manifester dans cette langue, a « échauffé » la bouche. Lors de ces deux événements, le passage d'une grosse décharge *prāṇique* a laissé des traces importantes sur le corps physique. Ces aphtes disparaîtront rapidement.

Il semble exister de nombreux *mantra* associés à *khecarī*⁷⁸. Celui explicité dans la *Khecarīvidyā* se compose de six *bīja*. J'avais abordé ce *mantra* les années précédentes ; il s'était manifesté et activé à une seule occasion durant une période de temps assez courte, suite à ma rencontre avec le moine rieur chargé, au Cambodge⁷⁹. Quand un *mantra* s'active, alors tout se passe comme si j'entendais quelqu'un le réciter en moi, indépendamment de ma volonté ; il se trouve muni de sa dynamique propre que j'observe. La récitation peut être lente, très lente, rapide, très rapide voire extrêmement rapide, ce n'est pas moi qui décide. Le *mantra* peut être court, quelques *bīja* comme dans le cas de *khecarī*, quelques vers comme le *gāyatrī mantra*, ou bien il peut s'agir d'un poème plus long, comme le *Liṅga Aṣṭakam* ou le *Kālabhairav Aṣṭakam* qui sont venus s'incarner en moi et que j'ai rapidement appris par cœur.

78. <https://nathas.org/en/articles/khecarī-as-a-mudra-mantra-and-a-goddess/>

79. Voir à la fin de cet ouvrage, quelques lignes annexes où je décris cette brève rencontre et la première activation de ce *mantra*.

Le *mantra* de *khecarī* s'active, en utilisant la pointe de la langue pour s'exprimer. *Khecarī mudrā* devient alors une façon d'écrire, de donner corps, à une vibration sonore ; depuis la pointe de la langue, le son se manifeste... la langue devient une plume pour écrire dans l'*ākāś* : une *Plume Cosmique*.

La pulsation donne vie au *mantra* et le véhicule, comme une antenne diffuse un signal électromagnétique. La fréquence de cette pulsation varie ; il peut y avoir plusieurs pulsations par seconde ; une pulsation peut aussi mettre plusieurs secondes à se manifester ; le résultat en termes « d'écriture » diffère. Dans tous les cas, c'est magnifique et subjuguant. Au début, quand la pulsation s'associait avec une vibration sonore, il s'agissait uniquement des *bīja* de *khecarī*. Par la suite, ce sont d'autres *mantra* qui sont venus utiliser cette nouvelle fonctionnalité de *khecarī* pour s'exprimer. La pulsation n'est pas toujours associée avec une vibration sonore, mais c'est assez courant, c'est ce qui domine ; Encore une fois ce n'est pas moi qui décide quand cette langue va se mettre à pulser et avec quel *mantra* elle a envie de jouer, je suis uniquement observateur du processus. Par la suite, je ne préciserai pas si la pulsation s'accompagne ou pas d'une vibration sonore, et je mentionnerai « la pulsation » de façon générique.

La pulsation au niveau du plancher nasal se répercute dans le crâne, notamment au niveau de *ājñā*, et *au-delà*, c'est-à-dire dans tout le corps, le baignant d'un *prāṇa* d'une saveur exquise. Au début, la pulsation avait un mouvement plutôt ascendant ; depuis la pointe de la langue, ça part préférentiellement vers le haut, ou bien vers l'avant quand cette pulsation agit sur un point qui n'est pas physiquement associé à la pointe de la langue. En effet, cette pulsation, quand bien même son origine coïncide avec la pointe de la langue, peut « agir » sur un point situé à un autre endroit. L'action de la pulsation se trouve « déplacée ». Un exemple : la pulsation vient agir sur *maṇipūra*, titiller cette zone, faire vibrer les pétales du lotus, les baigner de *prāṇa*... Cette pulsation peut aussi agir sur un point *extérieur* à ce corps, je l'ai vue agir sur une distance de quelques centaines de kilomètres, alors que j'étais au téléphone avec ma femme, quand nous ne vivions pas encore ensemble ; une situation très inconfortable qui cependant nous a permis d'observer que la distance peut s'effacer pour des amants cosmiques.

Deux ans après les premières manifestations « pulsatives » que j'ai décrites, j'observerais la langue se mettre à pulser... vers le bas du corps : *l'inversion de khecarī*. C'était suite à une *exploration yogique* de quatre jours à l'*āśram*, périodes intenses durant lesquelles il se passait toujours des choses fortes pour nous tous. Dès lors, deux modes de pulsation : vers le haut et vers le bas. Rapidement j'observe une *alternance* entre ces deux modes se mettre en place : ça pulse vers le haut, puis vers le bas, puis vers le haut, puis vers le bas... jusqu'à ce que toute pulsation stoppe. Une densité d'énergie au niveau du plancher nasal. Depuis ce point,

Je pense, ou plutôt je *déclare*, que la *Réalité* n'est pas modélisable, Elle est *au-delà* de tout modèle.

Considérons le modèle de l'atome d'hydrogène, l'élément le plus simple et le plus courant dans la nature. On peut considérer qu'il est constitué d'un électron, particule dotée d'une charge électrique négative, telle une petite bille qui tourne autour d'une autre bille, beaucoup plus grande, le proton, chargé positivement et qui constitue le noyau de cet atome. La force électromagnétique assure le bal entre ces deux particules de charges opposées. C'est *vrai* dans une certaine mesure : cette description permet d'expliquer des phénomènes observés et d'en *prédire* d'autres avec précision. Puis nos expériences nous ont mis face aux limitations de ce modèle, notamment lorsque l'électron ne se comporte plus tel une particule mais comme une onde, comme dans l'expérience des fentes de Young. L'électron n'est plus une petite bille calée quelque part dans l'espace et le temps (les deux étant indissociables), sa position n'est plus définie de façon univoque : il a une probabilité de se trouver à tel ou tel endroit... De même pour son compagnon, le proton : il perd son statut de particule élémentaire insécable, il devient constitué de particules plus petites, les *quarks*, liées entre elles par une interaction qualifiée de *forte* et dont le médiateur porte le nom de *gluon* : un nouveau modèle de l'atome d'hydrogène a été mis en place. Dans ce modèle, l'électron et le proton sont décrits de façon différente. L'ancien modèle est *contenu* dans ce nouveau modèle ; c'est à dire que l'ancien modèle reste valide dans des conditions particulières. Le nouveau modèle est plus général et il englobe l'ancien. Notre description de l'atome d'hydrogène s'exprime *par l'intermédiaire* d'un nouveau modèle qui sera probablement dépassé un jour ou l'autre ; une nouvelle description s'invitera.

Cependant, que sais-t-on *vraiment* de l'atome d'hydrogène tant que notre connaissance dépend d'un modèle, limité par nature ?

À chaque fois que l'on sonde la matière de façon plus précise, que l'on rentre un peu plus dans son intimité, on se rend compte que notre modèle est dépassé et qu'il convient d'en élaborer un nouveau, qui va rendre compte des nouvelles données expérimentales tout en continuant à expliquer les anciennes. Un modèle a de la valeur s'il permet de prédire des choses mesurables, jusqu'à ce qu'il tombe sur un os. Un modèle remplace un modèle, et ainsi de suite ; jusqu'où ? Je pense que c'est *infini*. Plus l'on cherche à cerner la *Réalité*, ce qui est le but des activités scientifiques, plus Celle-ci est insaisissable, se joue de nous et de notre prétention à penser pouvoir l'appréhender avec une description formelle et « rationnelle ».

Tant que je suis dans une description, une modélisation, une mise en forme, en mots, en équation, la *Réalité* m'échappera. Cette modélisation est cependant *utile* en ce qu'elle permet d'aller vers une évaporation de la tentative bien humaine de mise en forme (les fameuses grandes vacances).

À une conférence, un collègue nous rappelait la déclaration de George Box :

« *Tous les modèles sont faux, mais certains sont utiles* »

Le modèle « ultime » n'existe pas ; il n'est pas à la portée de la réflexion humaine, notamment la démarche scientifique qui m'est chère. La physique moderne s'emploie à modéliser la Nature, elle met en place des modèles, faux par construction, mais utiles.

Les modèles de masse d'amas de galaxies que je produis sont intrinsèquement faux : ils décrivent des objets lointains, extrêmement complexes, avec un jeu de paramètres. Ils sont cependant utiles : ils nous donnent une estimation de la masse de ces objets et de sa répartition dans l'espace, ce qui contient des informations sur la formation et l'évolution de notre Univers. De plus, certains de mes collègues les utilisent afin de bénéficier de l'amplification gravitationnelle naturellement fournie par un amas de galaxies. Leur intérêt pour les amas de galaxies réside dans le fait que ces objets amplifient la lumière des galaxies d'arrière-plan : on parle de « télescope gravitationnel ». Cela permet d'avoir accès à des objets plus lointains ou intrinsèquement moins lumineux. En pointant un télescope à travers un amas de galaxies, on peut « voir plus loin », c'est-à-dire détecter des objets plus lointains¹¹⁷.

Ces modèles sont aussi prédictifs. Il y a quelques années, avec des collègues, nous avons utilisé nos modèles pour prédire l'apparition de l'explosion d'une étoile dans l'une des images multiples générées par un amas de galaxies. Comme nous l'avons vu précédemment, une galaxie lointaine est lentillée par un amas : nous détectons plusieurs images de la même galaxie d'arrière-plan, disons trois images. À chaque image correspond un « faisceau de lumière » différent : chaque image est observée à différentes positions sur le ciel. La lumière associée à chacune des trois images voyage le long de chemins différents, certains étant plus courts que d'autres. Il y a donc un *décalage temporel* entre l'apparition des différentes images. Dans le cas que j'expose ici, il se trouve qu'une étoile de la galaxie lointaine a explosé, cela arrive régulièrement, on parle de *supernovae* ; c'est grâce à ces explosions d'étoiles que les éléments synthétisés au cœur des étoiles par fusion nucléaire sont dispersés dans le milieu interstellaire, permettant aux éléments de notre vie de tous les jours d'exister¹¹⁸. Bref, cette explosion était visible dans toutes les images multiples de cette galaxie lointaine, sauf l'une

117. Étudier l'Univers très lointain, c'est-à-dire les toutes premières galaxies qui se sont formées dans l'Univers, est un domaine de recherche très actif. J'y participe indirectement en fournissant des modèles de masse qui permettent de savoir quelle est l'amplification qui a été subie par les galaxies lointaines et ainsi de déduire quelles sont leurs propriétés intrinsèques, c'est à dire *avant* d'avoir été amplifiées gravitationnellement.

118. D'où le titre d'un livre de Hubert Reeves, vulgarisateur de génie, qui aimait déclarer que nous sommes des « poussières d'étoiles ».

Je considère que chaque « acte de violence ordinaire » a des conséquences sur *toute* la collectivité. Chaque auteur de violence ordinaire a une part de responsabilité dans le monde dans lequel nous vivons, dans le « choix » de nos maltraitants, dans la violence sociale omniprésente, dans les horreurs, les abominations, les guerres et génocides qui se déroulent alors que j'écris ces lignes. Je vois (depuis peu) un lien très clair entre ces actes de violence ordinaire qui passent largement inaperçus et les monstruosité qui se déroulent dans le monde : celui qui insulte fièrement permet, à sa toute petite échelle, que des atrocités se manifestent. Nous avons une part de responsabilité, ainsi qu'un moyen d'action, en travaillant à sortir de notre vénération pour la Violence.

A mon sens, *aucune* violence n'est légitime.

Même le pire de nos maltraitants ne mérite pas d'être méprisé, insulté, frappé, lynché, exécuté. Sa place est devant un tribunal, en prison, dans des conditions humaines et décentes qui permettront éventuellement d'initier un chemin de guérison chez celui qui a commis des crimes odieux. Le maltraiter revient à nourrir la divinité Violence, et ainsi encourager les infamies. De plus, cela interfère avec la Justice Divine qui finit toujours par faire son travail, via des canaux et sur des échelles de temps qui peuvent totalement nous échapper et devant lesquels nous devons nous incliner.

La seule chose que nous pouvons faire, c'est de rester *humain* ; et pour rappeler les mots de Camus, « *Un homme, ça s'empêche* ». C'est très difficile de rester humain, c'est un paradoxe apparent de notre condition humaine ; c'est un challenge de la Vie.

Je témoigne sincèrement de cette difficulté à exprimer sa colère de façon acceptable et non violente. À l'heure où je termine cet ouvrage, après seize ans de thérapie, je n'ai appris que tout récemment à exprimer ma Colère. Je compte ces moments bénis sur les doigts d'une main et manque clairement de statistique. Cependant, à chaque fois, cela s'est terminé dans l'Amour et un lien renforcé. Cela a coupé court à toute argumentation, à toute surenchère toxique.

Une première étape, en ce qui me concerne, fut de me débarrasser du mécanisme, de l'automatisme, de répondre à la violence par la violence ; ce mode de fonctionnement n'est plus activé ; la Vie m'a offert des occasions de le vérifier dans des situations assez éprouvantes. Dans la foulée, j'ai appris à me mettre en Colère, et j'en suis tellement fier : c'est un magnifique enseignement pour ma famille, qui voit qu'il existe une autre façon de faire ; c'est dans ce genre d'agissement que je sens avoir un réel impact sur le monde : une action sur la future génération.

La colère est désormais apprivoisée. Quand je la sens s'inviter, je l'accueille sereinement car je sais que je suis en mesure de la chevaucher, de l'exprimer, de me laisser habiter par

La plupart du temps, le *japa* est encore présent, je suis donc loin d'avoir *atteint dhyāna* comme le déclare *Ramaṇa*. Je suis en cours de *dhyānisation*, ce qui n'empêche pas que parfois, je bascule *au-delà* de *dhyāna*, pour un court instant. En effet, quand mon mental est agité, le *mantra* vient rapidement à la rescousse. Il s'active, je ne le répète pas, je l'écoute, il se superpose avec une autre activité physique et/ou mentale. La Vie continue, je joue le jeu. Le *japa* est puissant, bienveillant avec moi. J'ai pu noter durant certains moments difficiles que le *mantra* s'activait avec beaucoup de force, pour me ramener à la réalité, comme un mode « survie ». Il s'active aussi quand le mental est calme. J'atteste aussi que parfois, je me dissous dans un espace dans lequel il n'y a plus de place pour le *mantra*.

À suivre ; comme c'est bon d'explorer la Vie, la Conscience, le Cosmos, l'Amour, les Amas de Galaxies : Dr. Maheś !

Être docteur ne se limite pas à l'enceinte d'un laboratoire scientifique ; c'est une façon de voir, d'appréhender la Vie comme une expérience, une aventure. Dans la recherche, par définition, on ne sait pas précisément où l'on va, cela s'éclaircit au fur et à mesure des expérimentations, simplement on y va avec enthousiasme ; on ne connaît pas à l'avance les résultats, c'est ça qui est excitant. Bien sûr on s'appuie sur les résultats des expériences effectuées par d'autres chercheurs, qui peuvent être et qui sont remises en cause, passées au crible de l'expérimentation.

Le titre académique de docteur obtenu par un doctorat n'est pas obligatoire pour mener des recherches : cette approche est fondamentalement humaine et accessible à tous, sans aller à l'Université, nous sommes câblés pour Cela.

j'évoque plus haut perd sa pertinence pour participer à la description du processus. Il y a tout de même une évolution du silence intérieur au fur et à mesure que les heures passent, cependant plus de bascule. Pas de soucis, j'ai aussi reçu le mode d'emploi pour évoluer dans ce nouvel Univers ; cette notice se déploie dans le Silence de l'assise, elle n'est pas écrite avec des mots. Je commence à peine à la déchiffrer, je pense en avoir pour quelques années. « *Bahut dhanyavād Guruji !* » J'utilise ici *Guruji* car c'est le *Guru* qui s'est exprimé et m'a offert cet enseignement. C'est la première fois de ma vie que j'envisage de demander à une personne physique incarnée si elle accepterait d'être formellement mon *guru*. Après seize années de « tâtonnements » yogiques, le disciple serait-il prêt à commencer une *sādhana* sous la direction d'un Maître ? Ne suis-je pas déjà en train de suivre les directives que j'ai reçues lors de ce *darśan* ? Pour le moment ce qui m'importe c'est d'honorer ce cadeau en pratiquant ; je suis enthousiaste et j'ai tous les éléments en main. De plus, j'ai appris la patience. Peut-être j'écirai un jour sur cela, je ne sais pas ; peut-être écrirai-je avec ma femme, car mille fois bénis, nous avons reçu ce *darśan* ensemble, et il est déterminant pour chacun de nous individuellement, ainsi que pour notre couple et notre famille.



Illustration S. Ólafsdóttir

ॐ खेचरीदेव्यै नमो नमः

