Le Danseur Cosmique

Dhāraṇā, Dhyāna, *et au-delà ...*

Dr. Maheś

Khecarī Devī Garden – khecaridevi.com

Ce document se propose de présenter l'ouvrage. Après un résumé du livre, il présente une interview de l'auteur qui illustre certains des sujets abordés, suivie de sa biographie. Des liens sont fournis vers un extrait du livre ainsi que vers le site où il est possible de le commander.

Résumé

Dans la continuité des deux livres que j'ai écrits (2016 et 2022), cet ouvrage propose de poursuivre le partage des expériences yogiques qui s'invitent en moi depuis 2010. J'y évoque la suite des initiations reçues pour *khecarī mudrā*, pratique qui constitue le fil conducteur de ma *sādhanā* depuis 2014. J'y discute les étapes internes du *haṭha yoga* et comment celles-ci s'invitent dans la vie de tous les jours, unifiant vie mondaine et vie spirituelle.

Je partage également sur mon activité de recherche en astrophysique : l'étude des amas de galaxies, ces objets si denses qu'ils déforment localement l'espace-temps, engendrant des mirages gravitationnels. J'utilise ce phénomène pour mesurer la masse de ces structures, qui constituent les nœuds de la *Toile Cosmique*, système complexe qui façonne le squelette de notre Univers et dont les propriétés statistiques sont similaires à celles d'un réseau de neurones. Je discute aussi certains concepts de la physique microscopique, l'étude de l'infiniment petit régie par la mécanique quantique, comme le vide, le temps, et la notion de modélisation de la Création.

Cet ouvrage témoigne de la réunion de mes deux casquettes : le yogi et l'astrophysicien. J'y propose des analogies, des passerelles entre ces deux réalités, désormais unifiées après une quinzaine d'années de travail. Ce récit intime fait sens à la lumière d'un chemin de guérison entrepris fin 2009, et il constitue en soi un acte thérapeutique, psycho-magique. J'y discute l'interconnexion entre le travail psychothérapeutique et le travail yogique, ce qui m'amène à aborder des notions comme la violence, la folie et l'Amour.

L'essence de cet ouvrage concerne une dimension universelle de l'être humain : sa capacité à cheminer vers soi, à s'améliorer, à guérir, à sortir de schémas destructifs, aspiration à

laquelle chacun peut se reconnaître, sans forcément en avoir conscience. À ce titre, ce livre s'adresse à un public très large, quelles que soient les trajectoires de vie. Il se trouve simplement que le chemin de guérison que je partage ici avec sincérité s'inscrit dans la pratique du *yoga* et de la psychothérapie, et que je suis astrophysicien. Mon parcours n'est finalement qu'un support pour transmettre un message qui, lui, dépasse largement les cadres dans lesquels il a pris naissance.

Un ouvrage initiatique, thérapeutique, autobiographique, subatomique et cosmique !

1. Que signifie ce Titre, pourquoi le Danseur Cosmique ?

Le titre met en résonance la danse cosmique de Naṭarāj, qui symbolise le mouvement de l'univers, avec les étapes internes du Haṭha Yoga, faisant dialoguer le dynamique et le statique afin de favoriser leur Union. Il est apparu vers la fin de l'écriture et fait le lien entre certains des différents aspects que j'aborde dans cet ouvrage.

Il fait référence à Naṭarāj, une forme de Śiva représentée sous les traits du danseur cosmique. Śiva est l'une des divinités couramment vénérées par les yogis, et c'est avant tout la tradition śivaïte qui est venue s'incarner dans mon corps.

Cette image me touche car je suis passionné de physique des particules. Il se trouve que les chercheurs de ce domaine sont particulièrement sensibles à cette correspondance dans leurs travaux, rapprochant la danse cosmique de Naṭarāj à celle des particules subatomiques, régie par les lois fascinantes et déroutantes de la mécanique quantique. Une statue de deux mètres de hauteur représentant Naṭarāj se trouve au Centre Européen pour la Recherche Nucléaire, à Genève.

Cette dimension trouve également un écho dans mon activité de recherche : j'étudie les amas de galaxies, ces objets si denses qu'ils déforment localement l'espace-temps, engendrant des mirages gravitationnels. J'utilise ce phénomène pour mesurer la masse de ces structures, qui constituent les nœuds de la toile cosmique, système complexe qui façonne le squelette de notre univers et dont les propriétés statistiques sont similaires à celles d'un réseau de neurones.

Ce titre fait aussi référence à une expérience mystique déterminante, vécue en 2001 au Mexique, au cours de laquelle, libéré de mon corps physique, j'ai passé la nuit à danser avec les éléments du cosmos, recevant des enseignements et des initiations qui ont commencé à prendre sens une dizaine d'années plus tard.

Pourquoi ce livre maintenant ?

L'écriture de cet ouvrage s'est étendue sur plusieurs années ; il a été mis en pause durant de longues périodes, et je ne savais pas quand ni comment j'allais le conclure, voire si j'allais tout simplement le terminer. Finalement, il vient clore un cycle de seize années de vie, depuis un tout premier « éveil » qui s'est produit au Chili, fin 2019, et qui m'a propulsé sur un chemin de guérison dans lequel s'inscrit la pratique yogique. Depuis mon retour sur ce lieu chilien, fin 2025, j'ai amorcé un nouveau chapitre de mon existence.

Il témoigne aussi du fait que j'ai réconcilié et intégré les différentes composantes de ma vie, notamment celle du docteur en science contemporaine et celle du *yogi*, que je considère comme un docteur en science traditionnelle. J'ai finalement rassemblé tout cela. En effet, après une dizaine d'années à osciller entre ces différentes facettes, allant parfois jusqu'à dénigrer, voire à renier, le physicien au profit du *yogi*, j'ai finalement réuni ces deux aspects de moi-même. Cette réconciliation a un impact positif aussi bien sur le yogi que sur l'astrophysicien.

Que signifie *dhāraṇā* ?

Dhāraṇā est un terme sanskrit qui peut se traduire par « concentration » ou « fixation de l'attention ». C'est l'une des étapes internes du haṭha yoga, qui succède aux étapes plus externes que sont *āsana* et *prāṇāyāma* (postures et exercices respiratoires).

Il désigne le fait de fixer son esprit sur un processus déterminé (par exemple, l'ouverture et la fermeture des pétales d'un lotus dans le centre du cœur), en mobilisant tous ses sens ainsi que la respiration. Il y a une notion d'effort conscient de concentration visant à limiter la dispersion de l'esprit et à rester focalisé sur le processus.

Que signifie *dhyāna* ?

Dhyāna fait suite à *dhāraṇā*. *Dhyāna* survient lorsque l'effort de concentration qui caractérise *dhāraṇā* s'estompe, puis disparaît. L'attention portée au processus devient alors continue et fluide, sans qu'il soit nécessaire de fournir un effort pour se recentrer. Le pratiquant devient alors observateur du processus ; il en devient témoin, et non plus acteur. En général, la respiration s'amenuise et devient de plus en plus subtile.

Je discute longuement du passage de dhāraṇā à dhyāna dans cet ouvrage, car il s'agit de quelque chose d'important que j'ai suffisamment intégré pour pouvoir le transmettre.

Quelle différence faites-vous entre méditation et *dhyāna* ?

« Méditation » est un terme devenu courant dans notre langage, ce qui est bienvenu et pratique à bien des égards. À ce titre, c'est un mot un peu « fourre-tout » que je n'utilise pas. Je préfère employer les termes *dhāraṇā* et *dhyāna*, une fois ceux-ci proprement définis.

Quel est le lien avec l'astrophysique ?

Le lien réside dans une même interrogation sur le soi et le cosmos : les deux pratiques explorent, chacune à leur manière, notre rapport à l'Univers.

Est-ce une analogie, une rencontre philosophique ou une véritable correspondance ?

Il existe des similitudes, à la fois qualitatives et quantitatives. Par exemple, les propriétés statistiques d'un réseau de neurones et celles de la *Toile Cosmique* sont similaires, comme l'ont montré récemment des collègues, qui suggèrent dans leur étude que « l'organisation de ces deux systèmes complexes est probablement façonnée par des principes similaires, malgré les échelles et les processus en jeu radicalement différents ». Autre exemple : la bascule qui se produit au-delà de *dhyāna* présente des similitudes avec le vide tel qu'on l'appréhende en physique quantique. Ces similitudes ont des implications poétiques, philosophiques et spirituelles.

Qu'est-ce que le *yoga* et l'astrophysique apporte à notre compréhension de l'être humain ?

Le *yoga* explore l'être humain de l'intérieur et sa relation au cosmos ; l'astrophysique cherche à situer l'être humain dans l'immensité de l'Univers, en développant les instruments qui permettent de l'observer, le sonder, et d'en percer les mystères.

Qu'est-ce que l'astrophysique apporte à cette réflexion ?

C'est vaste… Les échelles spatio-temporelles impliquées en astrophysique nous permettent notamment de prendre conscience de notre condition humaine, de prendre du recul,

de cultiver l'humilité et de relativiser. Par exemple, la lumière provenant des objets astrophysiques que j'étudie dans ma vie de tous les jours a mis plusieurs milliards d'années à parvenir jusqu'à nos télescopes, en voyageant à 300 000 km/s. Cependant, depuis ma toute petite condition d'être humain, plus qu'éphémère à l'échelle de l'Univers, je suis conscient que je fais partie de ce grand Tout que j'ai la chance d'étudier et d'expérimenter, via le *yoga* et l'astrophysique.

Qu'est-ce qui distingue ce livre de vos deux précédents ?

Les deux précédents ouvrages étaient beaucoup plus courts et ne concernaient que l'aspect yogique de ma vie. J'y décrivais uniquement les expériences yogiques que j'ai observé s'incarner en moi, à la lumière du travail psychothérapeutique. De plus, ils comportaient un certain nombre de citations issues de la littérature haṭha-yogique, illustrant le fait que ces initiations sont bien documentées depuis des siècles et ne sont en rien originales.

Cet ouvrage combine mes différentes casquettes, réunies en un ensemble désormais cohérent et singulier. En ce sens, il est beaucoup plus abouti que les deux autres. Il est aussi plus intime que les précédents car, ce faisant, j'ai appris à davantage entrer en intimité avec moi-même. C'est cette ligne éditoriale qui permet la transmission et la guérison, car l'écriture a une portée thérapeutique pour moi : c'est un acte psycho-magique.

Quelle idée aimeriez-vous que le lecteur retienne ?

Sa capacité à évoluer, à se transformer et à aller vers lui-même est infinie. L'éventail des outils disponibles à l'heure actuelle l'est tout autant. Dans ce livre, je témoigne d'un chemin en particulier, le mien, à titre d'illustration. Mon parcours n'est finalement qu'un support pour transmettre un message qui, lui, se veut universel.

De plus, je témoigne que la Tradition du *yoga* est *vivante*. Des techniques ésotériques, telles que *khecarī mudrā*, sont venues s'incarner spontanément dans mon corps, sans que je les aie recherchées ni même que je m'y attende. Cela s'est produit alors que j'étais déjà père de famille, chercheur et pleinement engagé dans la société, et non un ascète retiré du monde. Cette expérience m'a ainsi révélé, de manière directe, que la Tradition du *yoga* n'appartient pas au passé : elle se manifeste et se transmet au cœur même de la vie ordinaire.

Peut-on le lire sans connaître le sanskrit ou l'astrophysique ?

Tout à fait. J'utilise le sanskrit pour les termes du *yoga* ; ils sont assez simples, et de nombreux glossaires permettent facilement d'en retrouver le sens sur Internet. Pour l'astrophysique, j'ai pris soin de vérifier auprès de plusieurs amis que les notions que je présente restent accessibles, même sans formation scientifique. Il suffit d'avoir la curiosité et l'envie de comprendre.

Quel malentendu sur le *yoga* aimeriez-vous corriger ?

Le *yoga* est quelque chose de vaste et de dynamique. Je partage ici ma propre interprétation, qui s'accorde avec la littérature *haṭha-yogique*. Je n'ai rien à corriger dans ce que d'autres peuvent partager ou affirmer.

La psychothérapie occupe une place importante dans vos ouvrages ?

Oui, c'est un outil essentiel qui me permet d'aller vers *dhyāna*, et au-delà.

Lors de l'expérience chilienne en 2009, c'est avant tout mon corps émotionnel qui s'est ouvert. J'ai contacté émotionnellement des souvenirs traumatisants de la petite enfance qu'il ne m'avait pas été possible d'exprimer à cette époque. Je découvris que des traumatismes gouvernaient ma vie, à mon insu, depuis la sphère de l'inconscient, alors que je me croyais libre et en bonne santé. Jeune père, je compris également que j'étais en train de transmettre ces traumatismes à mes enfants. Ce fut le début d'un travail psychothérapeutique que je poursuis aujourd'hui. C'est environ six mois plus tard que je me suis ouvert au *prāṇa*, ce qui m'a mené au *yoga*, et non l'inverse.

Je discute longuement de cette dimension dans mes ouvrages, en donnant des exemples concrets des interactions entre ce qui se passe sur le tapis et ce qui se passe chez le thérapeute, les deux étant intimement liés.

Votre femme est à l'honneur dans votre ouvrage. Vous évoquez la *sādhana* en couple, l'Amour sacré sous ses différents aspects, notamment la sexualité.

Oui, l'Amour sous toutes ses formes est un chemin de découverte : de soi, de l'autre, du Soi. À ce titre, les dernières initiations que j'ai reçues pour *khecarī mudrā* et que je partage

dans cet ouvrage se sont déroulées via la célébration amoureuse en couple. La relation de couple est confrontante : elle m'offre l'opportunité de mettre en lumière ce qui nécessite d'être travaillé en moi, de sublimer, de transformer, et ainsi d'avancer sur le chemin de guérison et dans la culture de *dhyāna*.

L'aspect familial est lui aussi très présent. Cette famille recomposée, avec quatre enfants, a une importance capitale dans votre parcours.

La constitution d'une famille a précédé « l'éveil » de 2009 ; j'étais déjà jeune père de famille à cette époque. M'occuper de la famille est l'un des aspects les plus joyeux et puissants de ma *sādhana*.

Le mot « mais », si courant dans la langue française, n'apparaît pas une seule fois dans votre livre. J'imagine que ce choix n'est pas anodin ?

En effet, à la fin de l'écriture du livre, lors de la phase de correction, je me suis rendu compte que ce mot, qui était assez peu utilisé dans le manuscrit, était finalement de trop. J'ai décidé de le retirer, et j'ai trouvé le texte plus fluide, plus harmonieux ainsi. Le « mais » a tendance à introduire une opposition là où elle n'est pas forcément nécessaire. En son absence, des notions qui pourraient sembler contradictoires peuvent simplement coexister et entrer en résonance, plutôt que d'être mises dos à dos. Cela me semblait plus juste et plus harmonieux avec l'esprit du livre : l'idée est de rassembler plutôt que d'opposer.

Depuis, je suis également devenu davantage attentif à mon langage oral. Lorsque je m'apprête à dire « mais », j'essaie de sentir si ce mot est réellement nécessaire. J'observe aussi la manière dont il intervient dans le discours des personnes que j'écoute, et ce qu'il produit dans leur façon de relier ou d'opposer les idées.

Vous évoquez le lien étroit entre votre reconstruction personnelle et celle de ce lieu, *Khecarī Devī Garden* ?

Tout à fait. L'ouverture au *prāṇa* s'est déroulée quelques jours après que j'investisse ce bout de forêt, et il y a eu dès le début un parallèle entre ma reconstruction personnelle et le développement du lieu. J'ai récupéré un espace dévasté, lugubre, non entretenu depuis des dizaines d'années. La ruine, qui avait été squattée, ressemblait à une décharge : le reflet de mon état intérieur à cette époque. Au cours des années, la transformation s'est exprimée :

transformation du lieu, transformation personnelle : nous nous transformons ensemble et nous nous entre-aidons dans ce processus ; c'est comme un partenariat, une coopération, horizontale : nous avançons ensemble. Jusqu'à quand ? Je l'ignore. Le jour où ce partenariat ne sera plus pertinent, j'accepterai qu'il disparaisse et conserverai la Gratitude.

Biographie

Je suis né en 1978, en Afghanistan, de parents voyageurs et autodidactes. J'ai grandi dans un contexte d'insécurité, ce qui m'a profondément marqué. Élève studieux et passionné, j'ai suivi un parcours scolaire puis universitaire brillant, qui m'a conduit jusqu'à une thèse de doctorat en astrophysique, soutenue en 2004, puis une habilitation à diriger des recherche, présentée en 2014. J'ai également beaucoup appris lors de nombreux voyages sur les continents africain, sud-américain, et plus tard en Inde, après que le *yoga* se soit spontanément invité dans mon corps en 2010. Alors jeune père de deux garçons, j'ai commencé à percevoir et à ressentir ce que je n'appelais pas encore *prāṇa*, n'ayant jamais pratiqué aucune discipline physique, et encore moins spirituelle.

Cela a coïncidé avec l'ouverture de mon corps émotionnel et le début d'une psychothérapie que je poursuis à l'heure actuelle. C'est donc le *prāṇa* qui m'a mené au *haṭha yoga*. J'y ai découvert un cadre scientifique parfaitement adapté pour décrire ce que je vivais, et qui me proposait des méthodes efficaces pour canaliser et cultiver cette énergie qui partait dans tous les sens.

Six ans plus tard, j'ai commencé à partager mon expérience, à témoigner par l'écrit, à travers deux ouvrages publiés en 2016 et 2022. Après une quinzaine d'années de travail, d'expérimentations et de découvertes sur un chemin de guérison mouvementé, j'ai réussi à rassembler les différentes facettes de moi-même en quelque chose d'équilibré, de cohérent et de singulier. J'en témoigne dans ce troisième ouvrage.

Ce travail de reconstruction personnelle est intimement lié, depuis le début, au développement d'un lieu en pleine nature : *Khecarī Devī Garden*, un temple dédié à la Vie, une oasis au cœur d'une forêt provençale aride. Un lieu de vie familial, qui accueille également des intervenants autour de la pratique du *yoga*.

Les références scientifiques de l'auteur

Je suis l'auteur de plus d'une centaine d'articles scientifiques publiés dans des revues spécialisées à comité de lecture : A&A (Astronomy & Astrophysique), ApJ (Astrophysical Journal) et MNRAS (Monthly Notices of the Royal Astronomical Society). J'ai supervisé et co-supervisé une dizaine de thèses de doctorat, ainsi que plusieurs contrats post-doctoraux.

Ses éventuelles publications ou travaux remarquables

J'ai déjà autoédité deux livres sur mes expériences yogiques, disponibles sur khecaridevi.com, academia.edu et yoganet.fr, et qui seront bientôt autoré-édités.

Les coordonnées de l'éditeur

Edition : autoédition — Dr. Mahesh
Impression : Amazon KDP
Diffusion :
- Via la boutique collaborative yoganet.fr :
  - format papier, 24 euros ($\sim$6 euros de port), avec un mot de l'auteur.
  - format électronique, 12 euros.
- Via Amazon : format papier uniquement, 26 euros ($\sim$3 euros de port).
- En direct auprès de l'auteur, au format papier, 20 euros.

Date de sortie Octobre 2026

Nombre de pages 141 pages au format A4, dont 14 illustrations en couleur. Impression sur du papier de qualité supèrieure (grammage : 88-105 $g.m^{-2}$).

Un extrait du livre Je partage une vingtaine de pages du livre à l'adresse suivante : https ://khecaridevi.com/ledanseurcosmique/

Les trente premières pages sont lisibles sur la page produit d'Amazon.