

LAMA DARJEELING RINPOCHÉ

CHANGER D'UNIVERS

1

*méditation
et
physique quantique*



Lama Darjeeling Rinpoché

CHANGER D'UNIVERS

1

Méditation et physique quantique

Éditions Nègrefont

2012

Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation réservés pour tous pays. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon (art. 2 et suivants du Code pénal). Les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective sont interdites (loi du 11 mars 1977).

© Éditions Nègrefont

DU MÊME AUTEUR

Changer d'univers,
voyager dans l'hypermatrice informationnelle

Le tantra du couple

Aux hommes de bonne espérance.

Lama Darjeeling Rinpoché

Table des matières

Préface 7

Les univers parallèles 9

Du hasard au Hasard 16

Du cerveau à la conscience 20

Changer d'univers par le *Ish* 29

Tant que ça ne marche pas 43

En conclusion 51

Bibliographie 54

Résumé de l'ouvrage 56

L'auteur 57

Préface

De tout temps les hommes ont cherché à réaliser leurs rêves et leurs désirs en faisant appel aux esprits ou aux dieux intercesseurs, ou encore en s'adonnant à la magie, à la prière, attendant d'improbables miracles. Les psychanalystes nous disent que cette mentalité « magique » remonterait aux premiers mois de notre vie, lorsque nous étions encore un nourrisson impuissant à transformer son monde et qui croyait, à la suite de la coïncidence fortuite entre un clignement d'yeux et l'agitation d'un hochet, qu'il y avait une causalité « magique » entre l'un et l'autre. Le tout jeune enfant croit que ses cris lui amènent « magiquement » le lait de sa mère, ignorant encore que sa mère est une personne autonome qui lui donne son lait de par ses motivations propres.

Mais bien que beaucoup d'entre nous, une fois adultes, se comportent pratiquement comme des nourrissons insatisfaits, la persistance de la mentalité magique chez les hommes ne peut s'expliquer uniquement par la persévérance d'un « enfantillage ». On ne peut croire à une telle immaturité chez tant de gens, on ne peut suggérer que sont « enfantins » tous ces savants, ses chercheurs qui, au-delà de leur science

rationnelle, se sentent attirés vers le « surnaturel » (succombant parfois naïvement aux illusions des charlatans). Et si on ne peut croire à une telle faiblesse chez nos semblables (et pour nous-mêmes), c'est que cette mentalité magique doit représenter quelque chose de véritable, une caractéristique du monde. Il y aurait dans l'univers une qualité « magique » que nous ne maîtrisons pas, mais que nous pressentons inexorablement et vers laquelle nous nous sentons inspirés. Cette connaissance intuitive, obscure, de la « magie » du monde, se révèle alors dans nos tentatives maladroites pour la mettre en œuvre.

Ce livre est le fruit d'une découverte et d'une expérience. Découverte des fausses et des vraies lois sur la « magie » du monde et expérience de l'application de ces véritables lois, issues de la physique quantique moderne. Ayant ainsi découvert ces lois et les ayant mises en application pour nous-mêmes, par amour pour nos semblables, nous nous devons de faire partager ce savoir et cette expérience, afin que tout homme puisse, lui aussi, accroître ses pouvoirs de réalisation « magique », obtenir l'exaucement de ses prières, accéder aux miracles, réaliser ses rêves, finalement être pleinement un homme.

Cela dit, si la « magie » du monde était aussi facilement accessible que cette préface semble vous le laisser croire, tout le monde s'en serait rendu compte. Au contraire, la mise en œuvre des véritables lois « magiques », exige l'application d'une nouvelle mentalité, de règles particulières, qui rejoignent les enseignements spirituels les plus élevés. C'est en ce sens que ce livre apporte, en plus du « mode d'emploi » de la magie véritable, une initiation à l'éthique spirituelle, l'une ne pouvant aller sans l'autre.

Les Univers parallèles

L'impulsion première, lorsqu'on souhaite réaliser un souhait, un désir, est de vouloir changer son monde, de voir les choses se transformer dans notre univers. C'est bien là la première et la plus fondamentale des erreurs en matière de « magie ».

C'est une erreur car nous sommes pris, comme englués, dans un univers de causes et d'effets si dense, au cœur de tant de phénomènes d'action et de réaction, qu'il est vain de vouloir modifier le cours des choses. Pour prendre une image, nous sommes comme une abeille engluée dans un pot de mélasse et qui se débat ; ou encore, comme une bactérie au milieu de l'océan, assaillie de toute part par l'agitation des molécules d'eau et qui se demande comment modifier sa situation. Bien entendu, nous pouvons agir sur notre univers et c'est bien ce que nous faisons chaque jour ; mais c'est au prix d'une intense activité et d'efforts innombrables. Celui qui veut une voiture doit l'acheter, donc gagner de l'argent, donc travailler. Pour modifier le monde qui nous entoure nous sommes contraints à nous agiter au rythme du monde, contraints d'accomplir tout un tas d'actions physiques, motrices, langagières. Nous devons nous déplacer, déplacer des choses, parler et convaincre,

séduire. L'idée d'une action magique sur un tel univers de causes embrouillées est proprement irréaliste, car même à ce niveau des influences occultes les forces en présence sont bien trop grandes. Des milliards de volontés s'affrontent en permanence dans l'éther et la résultante globale de tous ces affrontements est une immobilité, une résistance énorme des choses. Il ne faut pas chercher plus loin la raison de l'échec constant (ou de la rareté du succès) des actes de magie, de prière : l'action, le changement *dans* notre univers sont pratiquement impossibles et lorsqu'il sont possibles, c'est soit au prix d'une dépense d'énergie considérable (qui anéantit par contrecoup le plaisir auquel on a abouti), soit par des conjonctions obscures de causes qui rendent pratiquement inmaîtrisable le processus de transformation. Ce que nous avons découvert est que si nous ne pouvons pratiquement pas changer notre univers... nous pouvons **changer d'univers** !

Tout comme pour la magie, la conception d'univers parallèles remonte loin dans la connaissance humaine. De tout temps les hommes ont senti intuitivement qu'il existe d'autres univers, d'autres mondes que le monde de la vie quotidienne. Ils ont décrit ces mondes parallèles comme le séjour des esprits, des dieux, que l'on touche en rêve (ou à l'aide des drogues et des transes), ou encore comme le monde des morts. Ils ont imaginé le paradis, l'enfer, des univers infernaux où les méchants seraient punis, d'autres merveilleux où les justes seraient récompensés. Des univers « au-delà » où l'on pourrait retrouver ceux que l'on aime, où tous nos désirs seraient satisfaits, où nous serions pleinement heureux. A ces visions poétiques et enfantines doivent être ajoutées les conceptions plus philosophiques des univers parallèles. De tout temps les philosophes ont conçu des théories concernant les univers parallèles. De nombreux écrivains de science fiction ont

exploité ce filon imaginaire des univers décalés dans le temps ou dans l'espace, dans d'autres « dimensions ». Finalement, la science moderne elle-même vient apporter de l'eau au moulin des univers parallèles. A côté de la théorie classique du *big bang*, prennent place des théories non moins sérieuses concernant une multiplicité de *big bangs*. Même les phénomènes de type « OVNI », n'échappent pas à cette conception d'un multivers et devant les difficultés posés par les voyages intergalactiques, du fait des distances incommensurables et des limites de la vitesse de la lumière, nombre d'ufologistes songent à des déplacements entre univers parallèles. La théorie des univers parallèles la plus évidente est celle que l'on pourrait appeler de l'*omni-possibilité* (G. W. Leibniz) : puisque rien ne vient limiter le possible des choses, il est logique de songer que tout est possible et qu'il existerait de ce fait une multiplicité d'univers, un pour chaque possible. Ces univers coexisteraient dans des espaces-temps parallèles et il deviendrait dès lors possible de « voyager » d'un univers à un autre et de découvrir ainsi d'autres chaînes causales. Par exemple, si dans cet univers vous êtes mariés à une femme acariâtre et que vous possédez une voiture rouge, dans un autre univers, très proche causalement et parallèle à celui-ci, vous pourriez avoir épousé une femme plus sympathique, ou ne vous être pas du tout marié et posséder une voiture bleue. En fait, à chaque instant, des univers différents se formeraient selon toutes les diverses possibilités causales et logiques : il existe un univers où vous tournez la page de ce livre et un autre où vous refermez le livre, un autre où vous lisez un tout autre livre, et ainsi de suite...

Si l'on considère les choses au niveau des particules fondamentales constituant la matière, le modèle d'une multiplicité d'univers parallèles signifie qu'une particule allant

d'un point A vers un point B ne passera pas par un seul chemin, mais par une multiplicité de chemins. Ou encore, qu'une particule, ou un atome, pourront posséder en même temps plusieurs états différents. Les recherches actuelles au niveau de la physique quantique nous confirment dans l'idée que des particules, ou des ondes, peuvent se trouver en même temps dans deux états différents au même moment. Récemment, le paradoxe du chat de Schrödinger vient de trouver sa solution. Dans cette expérience imaginaire, on fait tenir la vie d'un chat à l'état quantique d'un atome. Supposons qu'un chat soit placé dans une cage avec un dispositif pouvant lui envoyer une décharge électrique mortelle, dispositif déclenché par un relais électrique. Maintenant, ce relais est relié à un circuit électronique qui le déclenche, ce circuit électronique étant commandé par un détecteur capable de déceler l'état quantique d'un atome que l'on pourrait appeler « oui » et « non ». Comme naturellement cet atome se trouve à la fois, en même temps, dans les états quantiques « oui » et « non », en conséquence le chat est à la fois électrocuté et non électrocuté, à la fois mort et vivant. Comme de tels phénomènes contradictoires ne s'observent jamais dans la nature (un chat est toujours soit vivant, soit mort, pas les deux à la fois), les scientifiques se retrouvaient devant un beau paradoxe, car en même temps, la physique quantique confirme bien la superposition de deux ou plusieurs états quantiques pour une même particule. Par exemple, dans l'expérience dite des fentes de Young, on fait passer par de fines fentes des photons (mais le même résultat est produit avec des électrons, des neutrons ou des atomes), sur l'écran disposé à la sortie des fentes on observe des franges d'interférence qui signifient que les photons ont dû se comporter comme une superposition de deux ondes. En d'autres termes, c'est comme si chaque photon était

passé à la fois par deux fentes !

Les expériences actuelles lèvent le voile sur ces paradoxes des transitions entre mécanique classique et mécanique quantique. Du côté quantique, on sait qu'une particule, un atome, en un mot un système quelconque, s'il possède plusieurs états distincts possibles, peut être à la fois dans tous ces états, comme si plusieurs réalités se superposaient. Cependant, si ce principe de la superposition des états se vérifie bien au niveau des expériences microscopiques, dans notre monde macroscopique de tous les jours on n'observe pas habituellement de telles superpositions d'états. Une souris ne passe jamais en même temps par deux trous, une porte n'est jamais en même temps ouverte et fermée... Pourtant, les souris et les portes (et nous-mêmes et tout notre univers) sont constitués d'atomes et de particules fondamentales qui existent en permanence sous la forme de superpositions quantiques d'états différents. Comment se passe alors cette transition entre mécanique quantique et classique ?

Lorsqu'on cherche à détecter ce passage du quantique au classique (par exemple, un appareil macroscopique du genre détecteur avec un cadran et une aiguille qui indique si un atome est dans un état A ou B selon son niveau d'énergie), on n'observe bien entendu jamais l'aiguille à la fois à droite et à gauche du cadran. Simplement, si l'on recommence la mesure plusieurs fois, on observe que l'aiguille se place statistiquement dans 50% des cas à gauche ou à droite. Ainsi, les états quantiques superposés subissent-ils un phénomène de *réduction* à un état probable aléatoire. Cette réduction signifie que le passage à la mesure macroscopique cache le phénomène à son niveau quantique : ce qui est superposition d'états différents et indéterminée au niveau microscopique quantique, devient état différencié et déterminé au niveau macroscopique

de la mécanique classique. Pourquoi existe-t-il une telle transition ?

La réponse que les physiciens apportent à ce problème est la suivante : ce sont les interactions de toutes les particules entre elles (c'est-à-dire l'environnement de la particule que l'on observe) qui provoque une « décohérence » quantique. Si l'on reprend l'expérience des fentes de Young avec des atomes et que l'on « éclaire » les atomes pour savoir par quelle fente ils passent, aussitôt l'effet des franges d'interférence disparaît : l'information produite par l'éclairage (qui revient à bombarder les atomes avec des photons lumineux) produit une décohérence et supprime l'effet de cohérence quantique qui permettait à un atome de passer par deux fentes en même temps. D'autres expériences ont montré que la perte de cohérence quantique prenait un certain temps, un temps de plus en plus court en fonction du nombre d'atomes, de molécules en présence.

L'ensemble de ces recherches amène de nombreux chercheurs physiciens à concevoir, eux aussi, des univers parallèles. A un niveau quantique une particule n'appartient à aucun univers, sinon à tous ! Elle est partout à la fois et possède tous les états possibles. C'est par un phénomène de décohérence multiple que la particule va se trouver ici et dans cet état, c'est-à-dire dans tel univers.

Ce que nous devons bien comprendre à présent, c'est que l'univers qui est le nôtre est formé d'un certain nombre de particules fondamentales qui sont toutes, à la base, dans un état de cohérence quantique. C'est parce qu'il y a à un moment donné décohérence des particules au niveau quantique que l'univers se crée, au sens où il se détermine sous une forme spatio-temporelle précise. Cette forme ne saurait être unique car la décohérence peut se produire vers n'importe quel état

possible et nous rejoignons ainsi les réflexions des philosophes qui considèrent que la liberté des possibles implique la présence simultanée et parallèle d'une multitude d'univers.

A partir de là, nous voyons bien qu'au niveau macroscopique les actions de changement, de transformation sont limitées par la décohérence : l'univers est comme il est et nous sommes soumis aux lois macroscopiques des causes et des effets qui nous engluent et limitent les possibles. Par contre, au niveau quantique, lorsque l'ensemble des univers sont potentiellement confondus dans la cohérence, tout devient possible et chaque possible correspond bien au basculement dans un univers particulier. Aussi, la véritable action « magique » ne porte-t-elle pas sur l'univers dans lequel nous sommes, mais consiste en notre passage d'un univers parallèle vers un autre. La question qui se pose à présent est comment créer les conditions du passage d'un univers à l'autre ?

Du hasard au Hasard

Notre possible passage vers un autre univers, univers parallèle à celui qui nous accueille actuellement, exige de bien comprendre la question de la causalité et du hasard.

Le hasard, dans une première approche, correspond à des événements qui surviennent de façon imprévue et inexplicable. C'est de façon imprévue et inexplicable qu'une pièce lancée retombera sur pile ou face. Tout au plus peut-on opposer au hasard la probabilité : ici notre pièce aura une chance sur deux (parce qu'il n'y a dans ce cas que deux possibles) de tomber sur pile ou sur face. De même, la théorie scientifique de l'évolution des êtres vivants s'appuie sur l'idée d'un hasard des mutations chromosomiques. C'est donc par, hasard, si l'intelligence et la conscience se sont développées chez les mammifères primates, jusqu'à l'homme. Le hasard aurait sans doute pu produire la même chose chez un reptile bipède dont le cerveau se serait suffisamment développé... Si le hasard ainsi conçu relève de l'imprévu et de l'inexplicable, cela ne signifie pas une absence totale de causes. Simplement, les causes sont soit imperceptibles, soit si nombreuses que nous ne pouvons les percevoir avec suffisamment de précision, de sorte que ce que nous appelons « hasard » est l'épithète de notre ignorance. Pour l'homme de science, il n'y a jamais de hasard, mais des causes imperceptibles qui donnent l'impression d'un

hasard.

Si nous pouvions, dès la pièce de monnaie lancée, repérer tous les paramètres qui vont guider sa trajectoire et ses mouvements propres (impulsion et orientation initiales, mouvements de l'air, etc.), alors nous pourrions prédire sur quelle face tombera la pièce, aussi sûrement que nous prédisons l'ouverture d'une porte lorsqu'on tourne la clé dans sa serrure.

Ainsi, tout est-il hasard lorsque nous ignorons les causes (des causes qui existent toujours), mais rien n'est hasard, finalement, si nous considérons que toute chose a sa cause. Or, le vrai Hasard existe pourtant, celui que l'on écrira avec une « H » majuscule. Ce Hasard concerne les états quantiques dont nous parlions plus haut. Ici, comme nous avons affaire à des états élémentaires de particules fondamentales, il n'y a aucune cause et le basculement d'un état vers un autre relève bien d'un véritable Hasard.

Ce Hasard se heurt bien entendu au caractère véritablement fondamental d'une particule, donc au caractère véritablement élémentaire d'un état. Il est clair que si une particule s'avère composée de sous-particules plus élémentaires, ses états dépendront des causes produites par ces sous-particules et non d'un véritable Hasard. Mais si l'on considère à présent ces sous-particules, elles-mêmes ne dépendront alors d'aucune cause et seront, dans leurs différents états et mouvements, le fruit du Hasard. Si l'on considère que l'univers se décompose en une régression infinie de particules de plus en plus « élémentaires », alors le Hasard fuira devant nous sans que nous ne l'atteignons jamais. Or, il semble bien, en l'état actuel des connaissances en physique des particules, qu'il existe bien des états fondamentaux, dits quantiques, de la matière-énergie, donc il existe bien un véritable Hasard à ce

niveau-là.

Ainsi, le seul vrai Hasard se situe-t-il au niveau des états quantiques. Au-delà des états quantiques (c'est-à-dire les seuls états qui apparaissent de façon imprévisible et inexplicable), tout est déterminé, il n'y a plus de Hasard, mais un simple hasard (avec une « h » minuscule, fruit de notre ignorance des causes). A partir des basculements, au Hasard, vers les différents états quantiques de toutes les particules élémentaires, se forme une multiplicité d'univers qui coexistent nécessairement dans des états spatio-temporels parallèles. D'où l'idée d'une sorte de nuage d'univers et nous sommes dans l'un de ces univers dans un nuage infini d'univers.

Si nous revenons un instant vers notre « chat de Schrödinger », dire qu'il est à la fois mort et vivant signifie finalement qu'il s'est dédoublé vers deux univers parallèles : l'un où il est vivant, l'autre où il est mort ! Ainsi, chaque fois que se produit un changement d'état quantique le monde se dédouble. En permanence des univers se créent où les événements divergent les uns des autres, d'un état quantique vers un autre. Selon les modèles théoriques les plus récents, tous ces univers en nombre infini coexistent en un état quantique pur dans lequel sont rassemblés tous les états de toutes les particules de façon enchevêtrée. Tous les mondes possibles coexistent dans le même lieu supra-quantique, utilisant la même matière-énergie, mais selon des combinaisons d'états infiniment différentes, déterminant des cadres spatio-temporels à la fois enchevêtrés et isolés les uns des autres.

Pour comprendre cette situation on peut prendre comme métaphore ces plaques utilisées par les ophtalmologistes pour repérer les troubles de la détection des couleurs. On y voit des points de différentes couleurs et grosseurs. Ces points sont tous mélangés, enchevêtrés, mais notre cerveau, en sélectionnant les

couleurs (donc en les distinguant), parvient à reconnaître, par exemple, les lettres « A » et « S ». De la même façon, nous appartenons à un univers et percevons cet univers, bien que nous soyons immergés en même temps dans une infinité d'univers.

Nous avons dit plus haut que dans cet univers que nous percevons et dans lequel nous sommes, il est particulièrement difficile de changer le cours des événements. Nous devons accomplir des efforts particuliers, plus ou moins importants, ou attendre d'improbables changements dus au hasard (ou au Hasard !). Or, tout autour de nous, enchevêtrés à nous et à notre univers, coexistent une infinité d'univers où les choses qui nous arrivent, si elles peuvent être pires, peuvent aussi être plus favorables. Nous voici à nouveau, mais cette fois avec de meilleurs atouts, face à la question du changement d'univers : comment passer d'un univers à un autre ?

Du cerveau à la conscience

Toujours les hommes ont utilisé leur conscience pour tenter de modifier le monde en leur faveur et c'est là, avions-nous dit, un indice, un signe, que quelque chose est concerné par la conscience, la pensée, pour changer le cours des événements. Mais à présent que nous savons que l'action dans notre univers, surtout par la pensée, n'est pas possible, notre question devient : est-il possible, par une action de la conscience, de changer d'univers ? Or cette question renvoie tout d'abord à celle de la nature de la conscience.

Les théories scientifiques (et matérialistes) actuelles concernant la conscience la considèrent comme un produit de notre cerveau. En d'autres termes, tous nos contenus de la conscience (idées, sentiments, émotions, souvenirs, sentiments d'être soi, d'être libre, rêves et fantasmes...) tout cela représente le résultat des actions accomplies par l'assemblage des cellules nerveuses, les neurones, dans notre cerveau. Nos expériences conscientes sont des émergences du système cerveau, des propriétés dites « émergentes ». Une propriété émergente d'un système est une propriété qui s'explique par l'action des parties de ce système, mais qui n'appartient à aucune des parties de ce système et ne peut non plus s'expliquer comme la simple somme des parties du système. C'est quelque chose en plus qui dépasse et émerge de la somme

des parties du système. Par exemple : à température et pression ambiantes, des molécules d'hydrogène et d'oxygène séparées ne se présentent jamais sous forme liquide. Par contre, c'est leur association en la molécule composée H₂O qui produit l'eau et sa liquidité. C'est de l'association organisée de toutes les parties du cerveau (molécules, neuromédiateurs, synapses, neurones) qu'émerge la conscience.

On peut actuellement décrire ainsi le fonctionnement du cerveau dans ses grandes lignes. Il s'agit d'un assemblage organisé de quelques centaines de milliards de cellules nerveuses, les neurones. Ces neurones sont des cellules fermées, c'est-à-dire non directement reliées les unes aux autres, mais qui peuvent communiquer entre elles par des signaux biochimiques et électriques. La circulation des signaux (les influx nerveux et les potentiels d'action) se fait par des prolongements des neurones (les dendrites et les axones) et leur transmission d'un neurone à l'autre passe par les synapses (ou boutons synaptiques). Les synapses sont des lieux précis où les neurones entrent en contact les uns avec les autres par l'intermédiaire de molécules chimiques spéciales : les neurotransmetteurs (ou neuro-modulateurs pour celles qui ont une fonction plus spécifique de régulation).

Dans l'ensemble, nos neurones fonctionnent à l'aide de décharges bioélectriques, les potentiels d'action, qui sont tous de même amplitude. Le signal est donc produit, non par une variation de l'amplitude, mais par une modulation de fréquence, tout comme pour la FM de nos postes de radio.

D'autre part, nos neurones sont organisés en modules et systèmes intégrés qui gèrent chacun des caractéristiques particulières du signal. Par exemple, il existe des systèmes pour la vision, l'audition, les mouvements, etc. D'autres modules plus fins, par exemple, dans le système de la vision, peuvent ne

gérer que des qualités particulières du message visuel : la couleur, la forme, les lignes verticales, horizontales, obliques, etc.

Finalement, c'est tout cet ensemble de mécanismes biologiques, dans notre tête, qui produit notre conscience. Bien entendu, cette sorte de disproportion entre notre conscience qui nous paraît infiniment complexe et vaste (que l'on songe à la multitude des souvenirs d'un être humain, en y ajoutant toutes ses possibilités de création imaginaire) et l'étroitesse du cerveau, organe biologique de mille-quatre-cent centimètres cube enfermé dans la boîte crânienne, rend, comme la qualifiée un auteur (F. Crick), proprement *stupéfiante* l'hypothèse d'un lien entre le cerveau et la conscience.

De nombreuses théories et spéculations tentent actuellement de rendre compte des liens entre cerveau et conscience. Il est fait appel à plusieurs propriétés cérébrales, comme la catégorisation, la mémoire, l'apprentissage, la distinction entre soi et non-soi, la temporalisation, les fonctionnements en parallèle et en boucles dans le traitement des informations, etc. Toutes ces qualités, ce cahier des charges d'un cerveau conscient, ne font que rendre compte des liens entre cerveau et conscience, mais ne sauraient en aucune façon fournir une explication de la conscience.

Certaines approches sont plus intéressantes car elles cherchent à aller au cœur des mécanismes les plus fins de l'encéphale pour mettre en jeu les phénomènes quantiques. Pour ce faire, il s'agit d'aller plus loin que les neurones, les synapses et les molécules et de prendre en compte ce qui se passe au niveau de structures ultra-fines comme les microtubules du cytosquelette des neurones. A l'intérieur de tous les neurones se trouvent un très grand nombre de microtubules, des sortes de petits tubes qui servent au maintien

de l'architecture du neurone (comme un squelette), mais encore à l'élaboration moléculaire. C'est dans ces microtubules que se joueraient des phénomènes d'ordre quantique pouvant expliquer la conscience. D'autres auteurs mettent en avant d'autres mécanismes très fins, là encore au niveau quantique, qui se joueraient cette fois dans les boutons synaptiques, pour la libération des substances médiatrices des signaux entre neurones.

Un début d'explication semble bien apparaître lorsqu'on observe comment la modification des états de conscience provoque des modifications du fonctionnement du cerveau. Cependant, si nous voyons là un approfondissement très enrichissant dans la connaissance des liens réciproques entre cerveau et conscience, nous ne savons toujours pas, à la base, comment tout cela peut bien fonctionner.

Toutes ces théories ont le grave défaut d'être matérialistes et réalistes et de suivre le présupposé d'un monde (contenant l'univers des corps et des cerveaux) extérieur à la conscience. Ce présupposé (inconscient le plus souvent) une fois posé, le problème est de relier et d'expliquer ce lien entre monde-corps-cerveau et conscience. Or, le présupposé est à la base complètement faux et relève d'une vision philosophique déformée. Il est gênant de devoir exposer ces idées qui ont déjà été formulées il y a vingt-cinq siècles par le Bouddha, puis reprises plus récemment par certains de nos philosophes existentialistes en Occident (E. Husserl). Mais apparemment il est des vérités qui ont du mal à s'installer, justement, dans les cerveaux !

Tout commence avec ce que l'on appelle en philosophie l'*epochée* transcendantale. Sous ce nom mystérieux se cache une démarche simple dans son principe, peut-être moins simple à comprendre et réaliser. Il s'agit de partir d'une *tabula rasa*

philosophique, une table rase qui consiste à rejeter toutes les croyances, idées et théories pour se centrer uniquement sur ce qui est. Ce qui est, ce sont les phénomènes à propos du monde et ceux à propos de notre pensée intime. Ces derniers, sans problème, peuvent être rattachés à notre conscience. Par contre, en ce qui concerne les phénomènes du monde, un travail de réduction phénoménologique est nécessaire. Ce travail va consister à considérer chaque catégorie sensorielle et perceptive et à nous demander où ces catégories existent. Que nous considérons la vision, l'audition, ce que nous sentons, ressentons, toutes nos sensations et mêmes nos sensations proprioceptives, de notre propre corps, tout cela n'existe **que** dans notre conscience. Finalement, tout n'existe **que** dans notre propre conscience et nous ne pouvons en aucune façon voir, entendre, sentir, ni même imaginer quelque chose qui serait hors de notre conscience, puisqu'à partir du moment où cette chose serait vue, entendue, ou sentie, elle le serait justement *dans* notre conscience.

Habituellement, les gens cherchent à se sortir de ce qu'ils considèrent être un problème : *le problème que tout n'existe que dans ma conscience*, en argumentant ainsi : « Soit ! Le monde n'existe que dans ma conscience, mais il y a les autres hommes qui s'adressent à moi et me parlent d'un monde identique qui existe dans leur conscience, donc, c'est qu'il existe bien un monde extérieur à nos consciences à nous tous ». Ce raisonnement réaliste ne peut tenir la route si l'on considère exactement comment et où existent effectivement ces fameux « autres ». A l'instar de tout ce qui existe dans l'univers, les autres eux-mêmes n'existent qu'au travers des sensations que nous en avons : nous les voyons, les entendons parler, sentons le parfum d'une femme, sentons le contact d'une main serrée, mais en dernier ressort, toutes ces

sensations n'existent que dans notre conscience propre. Aussi, l'argument des autres n'a-t-il aucune valeur, on ne peut démontrer l'existence du monde extérieur à la conscience (la nôtre) à partir de témoignages qui ne dépassent jamais le niveau de notre conscience. Nous sommes comme dans un rêve, avec un univers, notre corps dans cet univers et les corps, la présence des autres, comme autant de personnages du rêve, mais tout n'est qu'une sorte de rêve dans la conscience.

Cette situation s'appelle en philosophie le « solipsisme » (ce qui veut dire en latin « je suis seul », *soles ipse*). Le solipsisme est particulièrement inconfortable et angoissant, car effectivement on se sent bien seul avec sa propre conscience et l'on se rend compte que l'on ne peut pas en sortir, à aucun moment, car de quelque façon qu'on en « sorte », où donc cette « sortie » de la conscience prendra-t-elle son existence... sinon dans notre propre conscience, bien entendu.

Pourtant, si l'on ne peut sortir du solipsisme, on peut le rendre un peu moins inquiétant en considérant plus exactement ses caractéristiques. Pour cela nous allons prendre ce que l'on appelle la métaphore onirique, c'est-à-dire considérer par analogie la situation du rêveur qui est dans son lit et qui, tout en dormant, rêve qu'il est dans un monde, avec des personnages et qu'il est lui-même un des personnages du monde. Imaginons alors que dans son rêve le rêveur se mette à réaliser une *epoché* transcendantale, une réduction phénoménologique jusqu'au solipsisme. Il se dit alors qu'il est la seule conscience de l'univers et que tout n'existe que dans sa conscience. Or, disant cela, il prend conscience qu'il est dans un rêve et se faisant il comprend que cette conscience n'est pas celle de lui-même en tant que personnage dans son rêve, mais celle de lui-même en tant que rêveur. Tout cet univers, les

événements, les personnages et lui-même, n'existent finalement que dans la conscience du rêveur, celui qui est dans son lit.

Si nous transposons ceci dans la situation de notre conscience du monde, ce solipsisme auquel nous étions parvenus ne signifie pas que la seule conscience de l'univers soit celle de nous-mêmes, mais elle est la conscience d'une sorte de « rêveur » qui transcende ce monde rêvé. Nous sommes ici arrivés au moi transcendantal, ce qui correspond à un solipsisme transcendantal, un peu moins simpliste que le premier solipsisme, celui de monsieur Dupont. Mais l'analyse philosophique ne s'arrête pas là.

En effet, ce fameux rêveur du monde peut être amené lui-même à réaliser une réduction phénoménologique. En quelques sortes il se réveille, se retrouve dans son univers de rêveur (qui est transcendant à l'univers rêvé) et se rend compte qu'il est lui-même « rêvé » par un moi transcendantal qui lui est supérieur (en terme de transcendance). Nous nous trouvons alors face à une régression à l'infinie, de transcendance en transcendance, chaque nouveau moi transcendantal étant « rêvé » par un moi transcendantal encore plus transcendantal et ainsi de suite, sans fin...

Tout ce travail philosophique aboutit à d'étranges résultats. Tout d'abord, bien que tout ce qui existe n'existe que dans une conscience qui le conçoit, à aucun moment nous n'avons pu démontrer que quelque chose ne pouvait pas exister en-dehors de toute conscience, en soi. D'autre part, cette emboîtement des consciences transcendantales les unes dans les autres ne définit pas une conscience personnelle, mais une sorte de conscience diffuse, générale, universelle. La synthèse de ces deux résultats est que les phénomènes de l'univers, la matière-énergie sous toutes ses formes et la conscience

réalisent un tout unique, inséparable : la seule chose qui existe est une conscience diffuse et phénoménale englobant le Tout.

A partir de cette analyse, les rapports entre cerveau et conscience sont complètement retournés. Nous étions, au départ, face à la question des liens explicatifs entre cerveau et conscience selon le point de vue d'un cerveau qui fabrique, produit la conscience. A présent, nous sommes bien plutôt sur le point de vue d'une conscience qui produit un cerveau, dans un corps, dans un univers, peuplé d'autres corps qui ne font que témoigner, par leurs comportements, d'une conscience qui leur serait propre.

Aussi, les liens entre conscience et cerveau ne se posent-ils plus du tout de la même façon. Il n'y a plus de liaison explicative nécessaire entre cerveau et conscience dans la mesure où les deux semblent bien inséparablement reliés en une unité ontologique (c'est-à-dire de l'être). Ce que nous pouvons par contre comprendre à présent est que cette synthèse cerveau-conscience, qui n'est qu'un cas particulier de la synthèse plus globale univers-conscience, ou encore énergie-matière-conscience, que cette synthèse s'inscrit sur un continuum qui part d'une conscience universelle, diffuse, impersonnelle, dont la contrepartie est une énergie-matière plasmatique informe qui correspond aux premiers instants du *big bang*. Par la suite, en même temps que la conscience se complexifie, se déploie, l'énergie-matière s'élabore en atomes, en molécules, en événements biologiques, puis cérébraux, ceux d'un monde habité d'êtres conscients, justement.

Si nous revenons à présent vers les spéculations des neurobiologistes quant aux états quantiques au niveau du cerveau pour expliquer la conscience, nous pouvons expliquer de façon plus claire ce continuum de la matière-énergie-conscience. Au niveau de la conscience, que nous appellerons

quantique, nous avons une conscience très diffuse pour laquelle tous les états quantiques sont superposés, enchevêtrés (c'est la cohérence quantique), tous les univers potentiels sont là, totalement mêlés. Puis, la toute première détermination de la conscience, que nous nommerons conscience primordiale (que les bouddhistes appellent *Ish*),[1] va consister en une décohérence quantique qui va faire basculer l'indétermination de tous les états vers tel ou tel état. C'est à ce niveau que les univers parallèles se créent et qu'une conscience diffuse et encore globale s'attache à chacun de ces univers en nombre infini. Par la suite, la conscience *Ish* va se développer et se différencier de plus en plus selon les cinq fameux skandhas bouddhistes : d'abord la forme, puis la sensation-perception, la réactivité, les concepts et enfin la conscience pleinement élaborée du moi telle qu'elle apparaît dans la conscience humaine. A ce stade, la conscience est devenue très complexe, elle est centrée, réfléchie, incarnée dans un ego, une personnalité et un corps, toute chargée de croyances matérialistes en un cerveau qui en serait la source, la belle illusion !

[1] De *Ishvara*, que l'on peut traduire par *conscience cosmique* selon les traditions hindouistes ou bouddhistes.

Changer d'Univers par le *Ish*

En toute logique, il est à présent aisé de comprendre deux choses essentielles : d'une part, au niveau de la conscience élaborée et incarnée dans un univers, il est facile de se rendre compte que toutes transformations sur cet univers vont nécessiter une très grande énergie, des efforts innombrables pour de piètres résultats qui seront, de toute façon, sans cesse remis en question ; d'autre part, si l'on parvient à descendre au niveau de la conscience *Ish*, alors il devient très facile, non pas de changer l'univers, mais de *changer d'univers*, c'est-à-dire de passer sur un univers parallèle légèrement décalé, ce décalage correspondant aux changements que nous attendons. Ces deux points ont deux implications quant à la méthode à employer pour changer d'univers : premièrement, puisqu'on ne peut pratiquement rien changer au niveau de l'univers lui-même et que bien au contraire l'énergie et les efforts déployés pour tenter de produire un changement intra-univers entravent les possibilités de basculement inter-univers, il y a lieu d'entrer dans une attitude de détachement le plus complet possible par rapport à notre univers actuel ; deuxièmement, la seule façon de pouvoir changer d'univers est bien d'atteindre la conscience *Ish* afin d'y opérer un simple basculement, changement d'état

quantique.

On peut comprendre tout cela en utilisant la métaphore du levier. Si l'on veut soulever une pierre de cinq cent kilogrammes il suffit de disposer d'un levier assez long et d'un point d'appui. Plus le levier sera court et donc plus nous serons proches de la pierre et plus il sera difficile de la soulever, plus nous devons faire des efforts. A cinquante centimètres de la pierre, le levier sera trop court et nous n'arriverons pas à la faire bouger. A un mètre, sans doute bougera-t-elle un peu, avec beaucoup d'effort et d'énergie déployés. Mais plus nous nous éloignerons de la pierre en allongeant le bras de levier et plus il sera aisé de la soulever au moindre effort. Au plan quantique, le basculement au niveau de la conscience *Ish* ne nécessite aucun effort, c'est juste une chiquenaude, un battement de paupière.

Lorsqu'on parvient à la conscience *Ish*, tous les possibles nous sont offerts. Nous nous retrouvons à une sorte de carrefour immense d'où partiraient tous les univers possibles et nous n'avons qu'un pas à faire, un tout petit pas, pour basculer vers tel ou tel univers. Le problème qui se pose à présent est double : comment atteindre la conscience *Ish* et comment choisir le bon basculement ?

L'attitude de détachement du monde est essentielle si l'on veut atteindre la conscience *Ish*. Cette attitude est d'ailleurs préconisée par tous les grands enseignements spirituels. Le mythe des statues de sel représente la parabole de la même prescription. Le héros doit traverser une plaine sans se retourner, malgré les cris et les plaintes qu'il entend derrière lui de celle qu'il aime. Car s'il se retournait, alors elle se changerait en statue de sel. Il doit résister à la tentation de rester attaché au monde, traverser la plaine sans faillir et c'est ainsi que le héros obtient sa récompense. Il doit d'abord

renoncer à ce qu'il veut obtenir, pour pouvoir l'obtenir. Ailleurs, il faut oser embrasser le crapaud, le monstre, la bête, pour obtenir le prince ou la princesse désirés. Ces contes pour enfant recèlent, de façon à peine voilée, la même vérité profonde du détachement que les enseignements spirituels formulent explicitement. Si l'on a un désir, si l'on veut obtenir quelque chose, il faut d'abord y renoncer, s'en détacher, c'est la première étape pour atteindre la conscience *Ish*, créer en soi l'harmonie *Ish*. Pourquoi ce détachement est-il nécessaire ?

Le désir et la volonté d'avoir, de saisir, de s'accaparer, sont les expressions de la conscience la plus élevée et complexe. Ils sont l'expression parfaite de cette conscience bien différenciée qui existe par ses manques et ses frustrations, dans un univers développé, empli de phénomènes chatoyants et fascinants. Lorsqu'on se maintient ainsi au niveau du désir, on est comme enchaîné à la conscience développée, phénoménale, on est dans la situation où l'on doit accomplir de grands efforts pour changer quelque chose dans le monde, pour obtenir ce que l'on veut en transformant le monde. Cette volonté est folle, comme la volonté de quelqu'un qui veut soulever une montagne. Bien sûr, de temps en temps on peut bien ainsi obtenir quelques petites choses et avec un peu de chance, parfois une grande chose ; mais ces satisfactions ne durent jamais bien longtemps, car on a forcé l'univers qui ne tarde pas, comme l'eau de la rivière un instant détournée par la roche, à reprendre son cours normal. La conscience phénoménale, plongée dans le cœur d'un univers complexe est le premier barrage pour atteindre la conscience *Ish*.

Le lecteur attentif pensera qu'il y a une contradiction entre ce détachement de ce que l'on désire et la volonté d'obtenir cette chose par la conscience *Ish*. La contradiction n'est qu'apparente et relève de cette vision distordue d'une

certaine spiritualité centrée sur l'idée d'ascèse, de combat intérieur et de passivité. De fait, cette version distordue de la spiritualité qui se prend trop au sérieux représente une sorte de *matérialisme spirituel* (C. Trungpa), une distorsion de la véritable spiritualité. Dans un texte célèbre de l'antiquité indienne, la *Bhagavad Gîtâ*, on assiste au dialogue édifiant d'un seigneur guerrier qui, sous prétexte de ne pas faire le mal, ne veut pas mener une bataille au cours de laquelle il sera amené à tuer des gens (qui sont de plus de sa famille) et Dieu qui lui montre l'incohérence d'une telle conception. Car ne pas livrer combat contre ceux qui veulent se battre, c'est rester dans la confusion et les croyances d'un univers de phénomènes et c'est ignorer les âmes éternelles que nulle épée ne peut atteindre. Mais de plus, lui déclare la Divinité, puisque tu es dans ce monde, qui réclame ton action, **tu dois agir tout en renonçant aux fruits de l'action**. Celui qui agit en désirant les fruits de l'au-delà, la récompense future de sa passivité et de ses ascèses, celui-là est dans la plus grande erreur. C'est la même erreur, mais rapportée au plan spirituel, que celui qui s'agite dans le monde pour en obtenir les fruits. La vraie sagesse est de faire ce que tu dois faire, sans te permettre aucun attachement aux fruits de l'action, que ces fruits soient bons ou mauvais.

Ainsi, comme on le comprend à présent, il n'y a pas contradiction entre le désir et le détachement. Le désir et l'action sont tous deux dans l'ordre de l'univers phénoménal et ils y trouvent leur nécessité, on ne peut y échapper et vouloir y échapper crée d'autres désirs et d'autres actions qui nous enchaînent. Aussi, il s'agit de faire ce qu'il faut faire, mais dans le détachement des résultats du désir et de l'action. On peut comprendre aujourd'hui comment l'attente des résultats de l'action nous enchaîne dans la conscience développée et

phénoménale et nous fait barrage pour pouvoir atteindre la conscience *Ish*. Ainsi, nous le répétons, la seule façon d'obtenir quelque chose est-elle d'y renoncer, puisque de toute façon, la chose désirée ne saurait être obtenue dans cet univers, mais doit être atteinte en changeant d'univers et changer d'univers c'est déjà renoncer au présent univers.

En d'autres termes, la chose que vous désirez, et que vous voyez dans cet univers, ce n'est pas la chose que vous devez atteindre. Vous devez y renoncer, ne plus la considérer comme désirable en elle-même, mais orienter votre désir vers cette même chose dans un autre univers, parallèle, que vous pourrez atteindre par le *Ish*. Et dire « que vous pourrez atteindre » est encore une erreur. Vous changerez d'univers et vous n'aurez même pas à « atteindre » la chose, car dans ce nouvel univers elle vous sera donnée automatiquement, puisque vous aurez choisi l'univers parallèle où la chose vous est naturellement échue. Finalement, c'est bien ce que visent tous les croyants religieux en un paradis dans l'au-delà, après la mort : se détacher des désirs de ce monde pour les assouvir dans un autre monde après la mort. Sauf, que pour nous, avec le *Ish*, cette idée de mourir pour changer d'univers est assez ridicule. Avec l'accès à la conscience *Ish* nous pouvons changer d'univers de notre vivant !

Bien entendu, cette harmonie *Ish* ne saurait porter uniquement sur la chose que l'on désire, mais elle doit porter sur toutes choses. Le but est bien de changer d'univers et l'on ne saurait changer d'univers si l'on reste accroché à ce présent univers. Si l'on veut « A », il n'est pas suffisant de renoncer à « A » dans cet univers, il faut aussi renoncer à « B », « C », ..., à tout cet univers.

Ce renoncement, cette sorte de passivité, ne signifient pas que l'on devient amorphe et réellement passif, car c'est là

une autre illusion, car une telle passivité forcée est très agissante. On s'aperçoit vite que l'on doit faire des efforts pour renoncer et être passif et ces efforts nous attachent à l'univers aussi bien que les efforts pour satisfaire nos désirs. En quelques sortes, nous nous retrouvons attachés à un univers ascétique, un univers de renoncements ! C'est sans doute le pire des attachements, car il est de plus aveuglé par la croyance en notre détachement. Le véritable détachement, renoncement, consiste à accomplir toutes les actions que cet univers nous réclame, mais sans ne jamais être attaché aux fruits de l'action. On n'attend rien des actions, mais on réalise les actions. Le détachement véritable est plus subtil et intelligent que le détachement grossier et illusoire de l'ascète. L'ascète prend tout autant le monde au sérieux que le jouisseur, car l'un comme l'autre sont dans l'effort. **Le secret, finalement, est le non effort.** Si vous agissez sans effort, c'est-à-dire sans la passion de l'avidité, juste parce qu'il faut agir, alors vous serez détachés. Cet univers est comme un torrent impétueux charriant des forces et des désirs innombrables. Celui qui court après ses désirs est comme l'homme qui voudrait attraper les remous, les tourbillons du torrent ; celui qui renonce à l'action est comme l'homme qui voudrait lutter contre le courant du torrent. Mais celui qui renonce véritablement est comme l'homme qui se laisse emporter, sans lutter et sans effort, par le torrent : les remous et les tourbillons sont les motifs de son action, simplement parce qu'ils sont là, mais il ne lutte pas contre eux, ni ne cherche à les saisir.

Le détachement des fruits de l'action est la première étape dans la voie pour atteindre la conscience *Ish*. Cette première étape est destinée à créer un état d'esprit général de détachement propice à la seconde étape. Celle-ci va consister à atteindre directement la conscience *Ish*. Elle implique la

pratique de la méditation afin de créer les conditions de la troisième étape, celle de l'émission du *Ish*. Là encore, rien de nouveau sur la face du monde et les techniques de prière ou de méditation sont connues depuis des siècles, simplement, beaucoup de ces techniques et pratiques sont entachées d'erreurs et d'une incompréhension. L'erreur la plus grave est celle de la prière comme action de demander quelque chose à une entité supérieure. Car la prière ainsi formulée implique l'entretien de la croyance au moi incarné dans un univers, cet univers. Même si l'on franchit la première étape qui consiste à renoncer à l'action pour demander à la divinité, on ne renonce pas pour autant aux fruits de l'action. Même si l'on demande en prière pour autrui, on ne renonce pas pour autant à cet univers et l'illusion persiste.

La voie de la méditation, si elle est basée sur le non effort, est beaucoup plus dépouillée et pure et c'est elle qui peut créer les conditions spéciales du *Ish*. Le lecteur trouvera de nombreux ouvrages où il lui sera expliqué avec force détails comment pratiquer la méditation, aussi, nous nous contenterons ici de poser les bases de la pratique.

Le contexte tout d'abord. En principe, puisque l'objet de la méditation est un détachement du monde, du contexte, ce dernier importe peu. Mais, il est vrai que, pour les débutants surtout, il est préférable de choisir un contexte propice à la méditation : un endroit calme et solitaire, peut-être proche de la nature, car loin des objets des désirs des hommes.

La posture est aussi importante. Il s'agit de trouver une immobilité du corps, mais sans tomber dans l'assoupissement. Aussi la posture assise est-elle la plus pratique. Que l'on soit assis en Lotus ou demi-Lotus, ou sur une chaise importe peu, l'essentiel est d'avoir la colonne vertébrale bien droite (quitte à la soutenir au début avec un coussin au creux des reins), le

menton légèrement rentré, la tête droite. Cette posture est destinée à réguler toutes les énergies du corps afin de pouvoir s'en détacher. On laisse retomber naturellement les épaules, reposer les mains sur les cuisses ou sur les pieds selon la posture. On peut fermer les yeux, ou les garder ouverts, ou entrouverts, face à l'horizon, ou face à un mur blanc, neutre. Et là, dans la paix et le silence, il s'agit de ne rien faire...

Bien entendu, comme ne rien faire est la chose la plus facile à dire, mais aussi la plus difficile à « faire », comme on n'arrive pas au début à ne rien faire, alors la technique veut que l'on fasse au début « presque rien ». Ce presque rien consiste à répéter à l'esprit toujours la même petite chose : un mot sans signification particulière, un son, fixer son attention sur une couleur, un objet, sur la respiration. Cette dernière technique est sans doute la plus simple et la plus pure et c'est pour cela qu'elle est la plus enseignée : être simplement conscient du souffle qui entre et qui sort et lorsqu'on se rend compte que l'on n'est plus conscient du souffle, alors revenir, **sans effort et sans concentration**, sur le souffle qui entre et qui sort.

Telle est la technique au départ. Au fil des pratiques (quotidiennes), il va se créer une condensation mentale, qui n'est pas une concentration. Cette condensation est comme la vapeur qui se condense sur la vitre froide : vous avez créé la vitre froide et naturellement, sans effort, les pensées sont venues se condenser en gouttes sur cette vitre. C'est une erreur que de pratiquer la méditation avec effort, en se concentrant et en poursuivant des buts. La méditation est le non effort et l'on utilise la technique au départ comme une béquille qui sera rejetée plus tard.

La pratique quotidienne de la méditation (entre vingt minutes et une demi heure au moins), durant des mois et des années est destinée à créer l'harmonie et la conscience *Ish*,

mais de nombreuses barrières devront être franchies avant de pouvoir atteindre cette conscience. Il s'agit de descendre au travers des cinq skandhas et de s'enfoncer dans l'océan de l'esprit à l'aide du sous-marin de la technique. Tout d'abord quitter les vagues agitées de la surface, toutes les pensées et les concepts, les théories et les fantasmes, pour descendre un peu sous la surface. Puis, on ira plus loin que les émotions, les réactions, les fascinations pour parvenir aux sensations. Parvenu à cette étape on est comme installé confortablement dans son corps sensitif et il s'agit alors de se détendre davantage. Mais avant cela on aura à franchir les barrières physiques et mentales. Les barrières physiques, du corps, peuvent se présenter comme des tensions, des courbatures, des douleurs, des énervements, des picotements, des irritations de la peau, etc. Il convient de ne pas paniquer, ni de ne pas s'énervier davantage sur ces empêchements, ce qui ne ferait que les entretenir. Simplement bouger un peu, déplacer un membre, s'étirer, voire se lever un peu et marcher un moment, puis se rasseoir et reprendre la méditation. Ces désagréments physiques devraient s'estomper au fil de la pratique quotidienne, en quelques mois. D'autres barrières plus subtiles peuvent apparaître, comme des sensations bizarres, l'impression de sortir de son corps, ou que le corps est tordu, des sensations fortes de faim, de soif, ou une excitation sexuelle soudaine. Tout cela est des plus normal, ce sont les tensions du corps qui sont en train de se remettre en place et de se libérer. Encore une fois, il ne faut pas lutter, quitte à arrêter la méditation pour ce jour et reprendre le lendemain. Si les troubles persistent, ou sont trop importants, il faudra songer à recevoir un enseignement en yoga corporel afin d'aider la pratique de la méditation.

Les barrières mentales vont se présenter comme un flot

de pensées décousues, ou fascinantes, comme un film prenant auquel l'esprit restera accroché durant de longues minutes. Au début ce phénomène est normal et il convient de ne pas y prêter davantage attention, mais simplement revenir sur la technique de méditation choisie, par exemple le souffle, sans effort ni concentration. Après les pensées, ce sont des émotions colorées qui peuvent apparaître, parfois de joie, de bonheur, parfois des angoisses, des haines, de l'agressivité. Des fantômes violents ou érotisés peuvent surgir avec beaucoup de réalisme, ils suivent les émotions et les incarnent. Là encore, la lutte est inutile, et il convient simplement de revenir sur la technique sans effort.

Dans l'ensemble, la méditation est un processus global et circulaire et les changements que l'on produira dans l'environnement aideront à franchir ces barrières, tandis que le franchissement des barrières aura des répercussions sur notre volonté de changer notre environnement, c'est-à-dire, finalement, de nous détacher des fruits de l'action.

Au bout d'une durée variable selon les personnes, d'une pratique quotidienne de la méditation, on atteint l'état de condensation mentale propre à la conscience *Ish*. Cet état se reconnaît en ce que la personne est pleinement éveillée, l'esprit vif et ouvert, mais reposé comme une eau tranquille et claire. Les pensées, les émotions et les sensations du corps peuvent apparaître, mais ils ne sont plus que les reflets sur la surface tranquille de l'eau des nuages qui passent dans le ciel au-dessus. L'homme n'est plus dans la rivière agitée, mais il est assis au bord et il regarde les eaux s'écouler. Ce n'est donc pas un état de « vide », ni de perte de conscience, ce n'est pas non plus une transe ou un comas et l'on ne dort pas ! C'est à partir de cette claire condensation mentale que sera engagée l'émission du *Ish*, comme l'onde pulsée d'un radar.

Les traditions de la prière, des formules magiques, des mantram, nous indiquent la voie : le *Ish* est une formule verbale. La raison en est que le langage possède une fonction signifiante qui, à elle seule, peut véhiculer toute la charge d'une volonté. Les sciences du langage ont découvert comment le langage pouvait être « action » (J. L. Austin) : l'ordre, la question, la suggestion, la promesse, ce sont là des actes de langage qui ont une influence sur les esprits et les contextes de l'interaction entre les hommes. C'est par le langage que le leader politique parvient à convaincre, que la publicité nous fait acheter. Sa puissance est très grande car il possède une grande force d'évocation, de stimulation. C'est encore le langage qui est utilisé dans l'hypnose, ou dans la relaxation pour calmer et détendre. C'est le langage que les amoureux utilisent pour se donner du plaisir en caresses toutes verbales, avec des « je t'aime » et des promesses d'avenir en commun.

La formulation du *Ish* doit elle-même contenir à la fois le désir de changement, mais aussi le détachement de l'univers actuel et, au premier chef, du moi incarné dans cet univers. Aussi toutes les formules du type « *Que ceci-cela m'arrive* », « *Que j'obtienne ceci* », ou même « *Que cela arrive à un tel* », toutes ces formules sont bien trop personnelles pour faire un bon *Ish*. De plus, elles restent orientées sur cet univers et contribuent donc à l'effort pour changer les choses dans cet univers alors que le but est de changer d'univers.

Le *Ish* doit être impersonnel et donc renoncer à toute interpellation d'une divinité, qui n'est en dernier ressort qu'une projection grandiose du soi. Un bon *Ish* se présente simplement comme une assertion descriptive, une affirmation simple, qui décrit le résultat du changement, sans rien demander, sans mettre en avant les acteurs. Un bon *Ish* doit aussi être assez

général et stratégique. Il faut éviter des assertions trop centrées et choisir, si l'on veut plusieurs choses, la chose la plus générale qui pourra, par réactions, entraîner les autres. Ce qu'il ne faut pas, finalement, perdre de vue, c'est que nous allons provoquer un saut quantique, c'est-à-dire une toute petite chiquenaude de la conscience qui, de proche en proche, aura de grands effets. Les scientifiques appellent cela « l'effet papillon » selon la fameuse image qu'un papillon battant des ailes sur tel continent, provoquera une tempête sur un autre par l'effet de l'enchaînement des événements. Comme un domino renversé et qui renverse tous les autres à la suite. Donc, et pour prendre une autre belle image, il s'agit avec le *Ish* de se comporter comme le joueur de billard qui va frapper la boule blanche à l'endroit juste, avec la force juste et la juste direction afin de provoquer, par réaction, le déplacement des trois boules rouges vers les trous.

Ainsi, on ne dira pas « Je veux ceci », mais « Ceci me veut », « Cela m'arrive ». Si aucune confusion n'est possible, on peut même retirer l'ultime pronom personnel et dire « Ceci arrive », « Cela advient », « Quelque chose est comme ceci ». On ne fait simplement qu'affirmer et décrire, mais on ne demande rien, on ne souhaite rien, on n'envisage aucune action. La formulation du *Ish* ne doit pas être trop longue, pas plus de deux ou trois mots. Elle doit être simple et directe, naturelle, comme quelque chose d'évident.

Ainsi, lorsqu'on a atteint l'état de conscience *Ish* on va lancer la formule *Ish*. La méthode, très précise, est la suivante : la formule est simplement pensée selon les principes fondamentaux de la méditation, ceux du non-effort et de la non-concentration. Simplement la formule est répétée mentalement dans l'état de condensation. Comme il s'agit d'une formule verbale, on aura tendance à faire jouer les cordes

vocales, ou à suivre la respiration, comme si l'on parlait tout haut ou si l'on chuchotait. Cela n'est pas la bonne technique pour émettre un *Ish*. La bonne émission doit être indépendante des cordes vocales et de la respiration, ce doit être un pur *Ish* mental et si ce n'est pas le cas, c'est que l'état de condensation mentale, la conscience *Ish* n'est pas encore atteinte. Il faudra alors encore s'entraîner dans la pratique de la méditation.

Voici maintenant le plus grand secret en ce qui concerne l'émission du *Ish* : **l'émission du *Ish* doit être associée à une onde mentale.** L'onde mentale est un mouvement de l'esprit très difficile à décrire, mais assez facile à produire lorsqu'on a atteint la conscience *Ish*. Pour l'enclencher, deux techniques sont proposées : soit entrouvrir les yeux (s'ils sont fermés) et durant une ou deux minutes, lancer le *Ish* en accompagnant cette émission mentale d'un geste circulaire de la main, de haut en bas, devant soi ; la seconde technique, dont on trouve des exemples dans les prières en mouvement (comme les balancements corporels des juifs devant le Mur des Lamentations), consiste à balancer légèrement le buste ou la tête en synchronisme avec l'émission du *Ish*. Avec ces techniques, au bout d'un moment on va créer dans l'esprit un mouvement, comme si quelque chose bougeait dans la tête, de façon rythmique, une sorte d'ondulation, plus ou moins lente ou rapide et profonde (une fois l'onde mentale établie, le mouvement corporel peut être abandonné). Cette ondulation mentale correspond à une onde psychique, seule capable de transporter une formulation *Ish* qui soit efficace.

Le programme d'une méditation *Ish* d'une demi heure peut se décomposer ainsi : 1) méditer selon la technique durant cinq à dix minutes pour atteindre l'état de conscience *Ish* (les méditants avancés parviennent à cet état presque immédiatement) ; 2) dans la conscience *Ish* émettre les *Ish* sur

l'onde mentale (lancer si besoin cette onde avec les mouvements de la main ou les balancements du corps) durant le reste de la méditation ; 3) si des difficultés se présentent (apparition de pensées parasites), ne pas forcer l'émission *Ish*, mais au contraire l'interrompre momentanément, pour laisser passer ces pensées ; 4) reprendre l'émission des *Ish* dès que le parasitage mental s'est atténué. Il est conseillé de toujours débiter et conclure une méditation avec une parole rituelle chantée (un mantra). En fait, la nature de ces paroles importe peu (quelques mots en latin ou en sanskrit feront l'affaire), le but est de créer au niveau de votre cerveau une sorte de réflexe conditionné et marquer ainsi les coupures entre l'avant, le pendant et l'après méditation.

Vous savez maintenant tout ce qu'il faut savoir pour changer d'univers : renoncer au fruit des actions, se détacher de votre univers actuel, pratiquer la méditation pour atteindre la conscience *Ish*, à partir de cet état de conscience purifiée (et après avoir construit une bonne formule de *Ish*), émettre le *Ish* sur une onde mentale. C'est ainsi que l'on peut agir sur le Hasard quantique et passer d'un univers parallèle vers un autre.

Tant que ça ne marche pas

Le changement d'univers se produit rarement aussitôt. En fait, même si le saut d'un univers à l'autre se réalise en un clin d'œil, comme la chiquenaude du *Ish*, cette chiquenaude peut parfois prendre beaucoup de temps avant de se produire. C'est que, comme pour tout ce qui est quantique, nous sommes dans une zone d'indétermination, au cœur de tous les possibles, dans un nuage de probabilités. D'une part, les conditions exactes pour que ce produise le *Ish* (c'est-à-dire la conscience *Ish*) sont très difficiles à atteindre sans un long entraînement et, d'autre part, l'art d'émettre le bon *Ish* n'est pas non plus donné du jour au lendemain, des erreurs sont possibles, ou encore des *Ish* seront avortés. Enfin, au point de vue du multivers le temps ne compte guère. Qu'un *Ish* fasse son effet dans dix minutes ou dans dix ans, de ce point de vue la différence n'est pas pertinente. Un changement d'univers peut même vous faire voyager dans le temps et vous pourriez vous retrouver plus jeune ou plus âgé de dix ans.

Il faut savoir que le changement d'univers se produit spontanément juste après la mort. En effet, c'est ce qu'avait deviné la fameuse et séculaire théorie de la réincarnation. En fait, il n'y a pas de réincarnation comme il est dit « dans ce

monde, dans une autre enveloppe corporelle ». Non, cette histoire d'enveloppe corporelle n'est plus pertinente si l'on considère la suprématie de la conscience selon l'*epochée* transcendantale réalisée plus haut. Ce qui se passe exactement est que notre conscience individuelle correspond à l'un des univers possibles. Cette conscience se développe graduellement, ce développement étant symbolisé par les âges de la vie : le nouveau-né, le nourrisson, le jeune enfant, l'adolescent, l'adulte et le vieillard. Ce déroulement marque l'épuisement graduel de la conscience-univers qui finit par « s'éteindre ». Cette extinction correspond en fait à un retour au point de jonction des possibles, dans l'état de cohérence quantique. Par la suite, une nouvelle décohérence quantique sera produite, vers un autre univers parallèle, sous la forme d'une nouvelle conscience incarnée. Généralement, il y a une certaine proximité-continuité entre deux univers parallèles, ce qui représente une sorte de « mémoire » et c'est ce qui fait dire que chacun apprend quelques leçons dans cette vie, dont les bénéfiques seront transférés dans la prochaine. En réalité, il ne faut surtout pas croire en une véritable conscience individuelle qui voyagerait d'univers en univers. Il s'agit plutôt de déroulements existentiels assez impersonnels dans leur ensemble, des sortes de processus de conscience assez « mécaniques » et l'individuation n'est qu'une illusion.

Simplement, pour émerger, à partir du point de décohérence quantique, les univers ont besoin de cet alliage énergie-matière-conscience, mais que la conscience soit celle de monsieur Dupont, ou celle de mademoiselle Duchamp n'a strictement aucune espèce d'importance au regard du multivers. C'est finalement la conscience elle-même qui se gonfle de la croyance en sa propre existence et permanence. Pour ce qui concerne l'émission du *Ish*, il s'agit finalement de

produire un changement d'univers avant le changement post-mortem naturel, cela n'a rien de plus mystérieux !

Ces conceptions du multivers nous permettent aussi de comprendre l'interdit porté par toutes les religions sur l'acte de suicide. En fait, un suicide réalisé dans un état de détresse consiste à précipiter le basculement dans un autre univers qui, du fait justement de cet état d'esprit particulièrement troublé, risque de se dérouler selon une orientation pour le moins infernale. A l'inverse, le « suicide » provoqué (par arrêt cardiaque contrôlé) par les grands maîtres en yoga, qui ont atteint la maîtrise parfaite du corps et de l'esprit (c'est-à-dire du *Ish*), les conduit où bon ils le souhaitent, dans n'importe quel univers parallèle. Ces grandes âmes pouvant aussi bien renoncer à toute réincarnation et se laisser reposer au nœud de la cohérence quantique (c'est le *Nirvâna* bouddhiste).

Si l'on considère à présent les empêchements d'abord les plus communs dans la production d'un *Ish* de qualité, on peut mentionner sans hésitation la précipitation. Nombreuses sont les personnes qui, attirées par leurs désirs, se lancent dans des tentatives d'émettre un *Ish* sans avoir suffisamment progressé dans la voie du détachement, de la méditation et de la réalisation de la conscience *Ish*. Cette hâte montre de plus que la personne est bien trop attachée aux fruits de ses actes pour pouvoir espérer produire un *Ish* de qualité, sinon même un *Ish* !

Pour qui n'a jamais pratiqué la méditation, sous quelque forme que ce soit, la première étape n'est pas l'émission d'un *Ish* (comme si l'on demandait à un enfant en maternelle de résoudre des équations !), mais la discipline d'une pratique quotidienne de la méditation. La durée de cet apprentissage ne peut en aucune façon être estimée sérieusement, car tout dépend du karma de chacun et chacun est différent sur ce point. Pour l'un la conscience *Ish* sera

atteinte en un mois, pour un autre en six, pour un autre encore en six ans...

Nécessaire, la méditation n'est cependant pas suffisante. Comment prétendre arriver à la conscience *Ish* et changer d'univers lorsqu'on persiste à s'accrocher à la ronde des désirs dans cet univers, lorsqu'on est fortement attaché aux fruits des actions. Il y a donc aussi un certain dépouillement de vie à atteindre, une certaine « purification » du corps et de l'esprit à entreprendre graduellement. Une purification morale aussi, car si l'on peut tout obtenir avec un changement d'univers, on peut aussi bien se retrouver dans une des multiples versions de l'enfer. Le *Ish* n'est donc pas sans danger, ni sans risque.

Si notre vie est purifiée, si l'on parvient bien à la conscience *Ish*, un autre empêchement peut être produit par une mauvaise formulation du *Ish*, ou bien par des formulations hésitantes et changeantes. Une formulation *Ish* doit être particulièrement bien choisie dès le départ et l'on doit s'efforcer de ne plus en changer jusqu'à ce que le basculement se soit produit. A chaque changement il faut tout reprendre à zéro, car il faut bien comprendre que le basculement se produira soudainement (souvent à un moment très inattendu), à la suite de conditions très subtiles qu'il n'est pas possible d'appréhender correctement et que l'on ne maîtrise jamais parfaitement. Tout comme la nature produit des millions de spermatozoïdes alors qu'un seul déclenchera une fécondation, de même, c'est parfois après l'émission de centaine de milliers de *Ish* qu'un seul, presque par hasard, produira le basculement vers un autre univers. C'est dire la constance attachée à cette méthode, la discipline et la précision qu'il faut y mettre. En même temps, de façon difficilement explicable, le saut peut se produire presque instantanément, c'est le miracle, mais nous

savons aussi qu'il est très rare... Toujours est-il que lorsqu'on a médité longtemps avec une formulation *Ish* bien choisie, il se produit de plus en plus d'aisance pour émettre des *Ish* et, en conséquence, on augmente ainsi énormément la probabilité qu'un *Ish* finisse par provoquer le basculement.

Un autre barrage au *Ish* réside dans la charge de désir qui sera déplacée sur le *Ish* lui-même. Nous avons dit que l'une des conditions majeures à la réalisation d'une conscience *Ish* et à l'émission d'un bon *Ish* est le détachement de cet univers. Parfois, il arrive qu'une personne soit tellement fascinée par un désir, par sa réalisation, que sa conscience est bien trop troublée pour pouvoir atteindre l'état d'harmonie *Ish*. L'attachement au monde et aux désirs provoque de sérieuses perturbations dans le champ psychique de la conscience. La méditation en est gênée et, même si une certaine conscience *Ish* est atteinte, l'émission des *Ish* est brouillée par les parasites d'un trop grand désir. Rappelez-vous les métaphores du conte des statues de sel, ou de la belle et de la bête. Si vous trouvez votre univers « monstrueux », s'il vous déplaît particulièrement, s'il vous insatisfait profondément, vous devez cependant l'aimer suffisamment pour vous en détacher, car le haïr et agiter trop vigoureusement des désirs de changement entretient l'enchaînement à cet univers. N'oubliez jamais que tout cet univers est une expression de votre conscience solipsiste et que cette conscience elle-même n'appartient pas à cet univers, mais au « dormeur » qui pense ce grand rêve de l'univers. Comme il est dit tout au long du livre tibétain des morts : tu ne dois pas t'attacher aux phénomènes qui ne sont qu'une manifestation de ton propre esprit.

Les conditions d'émission d'un bon *Ish* nous demandent de devenir « passif » face à cet univers qui est le nôtre. Devenir « passif » ne signifiant pas amorphe et

immobile, mais tout en faisant ce qu'il y a à faire, il s'agit de ne rien attendre du résultat des actions. C'est de la même façon que doit être abordée l'expérience et la pratique de la méditation, de la même façon l'expérience et la pratique du *Ish*. On entend derrière soi dans la plaine les cris et les gémissements du moi qui désire, qui veut, qui attend, qui est impatient, mais l'on ne se retourne pas à ces cris et gémissements, on poursuit tout droit la traversée de la plaine et, avec fermeté, on maintient l'esprit sur la conscience pure et dépouillée du *Ish*.

A d'autres moments, on peut avoir l'impression que quelque chose commence à changer, on a l'impression de percevoir des « signes », que « ça y est ! », la chose est en train de se produire. A ce moment-là nombreuses sont les personnes qui s'excitent un peu trop, qui paniquent parfois, toutes fascinées par la joie de sentir le basculement vers l'autre univers se produire. Et puis, la déception survient tôt ou tard, car l'agitation elle-même, l'excitation, ont pu perturber le basculement. Là encore, le héros avait pratiquement traversé toute la plaine, il touchait au but, mais au dernier moment il a « craqué » et c'est ce qui l'a fait échouer. Quelle déception que d'anéantir ainsi souvent des années de détachement et de discipline pour un instant de précipitation inconsidérée !

En règle générale, la manipulation du *Ish* nécessite beaucoup de discrétion et le secret, même envers soi-même ! Il ne faut jamais parler de cela à quiconque, ne jamais révéler sa formulation *Ish*, ne jamais clamer que l'on a changé d'univers. Toutes ces indiscretions et ces vantardises sont de puissants perturbateurs du cours des choses et anéantissent en quelques instants la meilleure des disciplines méditatives et le meilleur des détachements. Parler du *Ish* c'est redescendre au niveau du moi incarné et du désir, c'est replonger dans un état de

conscience fascinée antinomique de l'état de conscience *Ish*. Pour soi-même on doit juste avoir une intention *Ish* au départ, puis se laisser aller à la discipline méditative et ne plus y penser ! Le *Ish* produit son effet parce qu'on n'y pense pas particulièrement, parce qu'on laisse tout cela agir tout seul, en confiance, car cette confiance est elle-même à la base de la conscience *Ish*. Qui s'affole, qui ne cesse de penser au changement d'univers, ne changera jamais d'univers, car l'affolement et l'obsession le lieront à jamais (au moins jusqu'à la mort) à son univers actuel.

On peut ici utilement se souvenir de la façon dont Jésus Christ réalisait ses miracles. Ce maître du *Ish* travaillait entièrement sur la foi et la confiance : « Rentre chez toi, ta fille est guérie », « Lève-toi et marche », « Croyez-vous que je puisse faire ceci ? » demanda-t-il aux deux aveugles avant de leur faire recouvrer la vue. Car si l'on croyait en lui, alors le miracle pouvait se réaliser, ou plus exactement un changement d'univers. Cette capacité à produire et émettre des *Ish* à effets instantanés est très rare, mais elle nous permet de comprendre, en accéléré, dans quel état d'esprit nous devons être si nous voulons que ça marche un jour.

Un dernier barrage à la réalisation du *Ish* provient du karma : votre karma peut être tel que ce changement d'univers que vous désirez ne peut pas se produire. Qu'est-ce que le karma ? Dans la métaphore, il s'agit du bagage de mérites ou de démérites gagnés au cours des vies antérieures. Plus exactement, il représente la conséquence des pensées, sentiments et actions dans cette vie et les suivantes. En fait, le karma doit plutôt être vu comme des faisceaux de ressemblances entre univers parallèles proches. Cela signifie qu'à la jonction de tous les possibles, des univers peuvent partager de grandes tendances en terme d'événements. Il peut

arriver qu'au point de vue de la conscience individuelle incarnée, tel événement soit impossible (ou au contraire se reproduise constamment). Dans ce cas, un basculement dans un autre univers ne conduira pas à une transformation majeure du cours des choses et la personne aura l'impression que ses émissions *Ish* ne marchent pas. Dans de tels cas, qui ne sont pas si rares, avec l'aide d'un maître spirituel, la personne devra réorienter toute sa vie, en profondeur, pour pouvoir s'éloigner de ces faisceaux de phénomènes.

Quels que soient les barrages à l'action du *Ish*, n'oubliez pas que le renoncement et la discipline sont les deux principaux moyens habiles pour rendre efficaces les émissions du *Ish* et vous donner les chances de changer d'univers au cours de cette vie.

En conclusion

Peut-être certains lecteurs ont-ils cru, au début de la lecture de cet ouvrage, qu'ils allaient pouvoir tout avoir, facilement et tout de suite. Maintenant ils auront sans doute compris qu'il ne peut pas en être ainsi. S'il est difficile, parfois impossible, de faire bouger les choses dans cet univers qui est le nôtre actuellement, le changement d'univers, beaucoup plus facile en principe, nécessite de nous une qualité bien difficile à atteindre pour beaucoup d'entre nous : le détachement.

Sans ce détachement, nous restons trop liés à ce présent univers pour pouvoir faire le saut dans un univers voisin. Ce sont les désirs, les amours et les haines, toutes ces émotions et ces fascinations qui nous attachent, nous troublent et nous empêchent d'atteindre à cette pure conscience *Ish* nécessaire au saut quantique. Aussi, les enseignements du *Ish* nous ouvrent-ils à une nouvelle compréhension de la morale. Le bien, la compassion et l'amour ne sont pas destinés à satisfaire autrui, ni à nous faire gagner des bons points pour l'au-delà, mais à nous amener sur la voie du détachement. La haine et l'égoïsme nous lient fondamentalement à cet univers qui est le nôtre, d'abord au travers de nos désirs, de nos fascinations, de toutes ces ambitions de pouvoir sur les choses et les êtres. Ensuite,

nous allons en parler tout de suite, nos mauvaises actions nous lient au travers des causes et des effets, retournant contre nous le mal fait aux autres. A l'inverse, le bien et la compassion pour autrui nous libèrent. Pourquoi une telle libération ? A condition que la compassion ne soit pas une agression déguisée, un moyen de manipuler l'autre, de le dominer, à condition que notre amour ne circule pas sur les mêmes circuits et à la même vitesse que la haine des autres (C. Trungpa), alors, la compassion est libération car elle implique, dans son principe même, l'oubli de soi, l'abandon de nos vaines volontés mesquines et égocentriques. Le bien n'a donc pas de valeur en lui-même, mais en ce qu'il nous libère, y compris ses effets au plan karmique.

Avant de vouloir vraiment réaliser un saut quantique vers un autre univers, un univers parallèle que vous escompté meilleur (pour vous ?), il vous faut bien prendre conscience de toutes les conséquences que peuvent avoir un tel saut. Chaque univers forme une *gestalt*, une bonne forme, une sorte de système où tout est relié, où tout entre dans une certaine harmonie. Cette harmonie est due à l'ensemble des causes et des effets qui se répercutent de proche en proche et envahissent tout l'univers. Ainsi, quelques grammes de violence finissent-ils par s'étendre jusqu'à produire un véritable enfer. A l'inverse, l'amour et la compassion peuvent avoir de grandes répercussions bénéfiques sur l'ensemble d'un univers. Cela signifie que vous devez vous méfier des désirs que vous voudriez voir se réaliser à l'aide du *Ish*. Si vous émettez des *Ish* pour accomplir un saut vers un univers dans lequel vous seriez vengé d'un tort par la violence, où dans lequel vous pourriez accomplir de mauvaises actions, vous devez bien comprendre que, si ce saut ce produit, cet univers finira fatalement par adopter la *gestalt* de cette volonté initiale et le

mal que vous aurez causé finira toujours par se retourner contre vous : vous aurez ainsi créé un univers infernal. C'est pour cette raison que vous seriez bien mal inspirés d'envisager utiliser les pouvoirs du *Ish* pour faire n'importe quoi et plus particulièrement le mal. Cela dit de façon assez théorique, car vous l'aurez compris, à moins d'une volonté machiavélique particulièrement retors, il paraît peu probable, pour les raisons exposées plus haut, qu'une personne guidée par le mal puisse se détacher suffisamment de cet univers qui est le sien pour passer vers un autre.

Puisse les hommes et les femmes qui atteindront à la conscience *Ish*, faire bon usage de ce pouvoir, pour leur bien et celui de tous les êtres sensibles. Le pouvoir *Ish* se gagne par le détachement et l'amour, il ne doit servir que la libération et la compassion universelle. La bibliographie ci-après peut vous aider à avancer sur la voie du *Ish*. Quelle soit pour vous source d'inspiration.

A l'issue de ce premier ouvrage, le lecteur qui souhaite aller plus loin, approfondir sa compréhension de la réalité ultime, comprendre à quel point nous sommes dans un multivers, dont le substrat est une *hypermatrice ontonomique informationnelle* et utiliser une technique de neutralisation mentale encore plus efficace pour changer d'univers, ce lecteur peut utilement consulter notre second ouvrage :

« Changer d'univers, voyager dans l'hypermatrice informationnelle »

Lama Darjeeling Rinpoché

Bibliographie

1. Bardo Thödol (Le Livre des Morts Tibétain), traduction anglaise du Lama Kazi Dawa Samdup, W.Y. Evans-Wentz (ed.), Maisonneuve, Paris, 1977.

2. Barenco A., Ekert A., Macchiavello C., Sanpera A., L'ordinateur sous le charme quantique, *La Recherche*, 292, nov. 1996, 52-58.

3. Bhagavad Gîtâ (La –), traduit du sanskrit par A.-M. Esnoul et O. Lacombe, Seuil-Sagesses, Paris, 1976.

4. Blofeld J., *Le bouddhisme tantrique du Tibet*, Seuil-Sagesses, Paris, 1976.

5. Crick F., *L'hypothèse stupéfiante : à la recherche scientifique de l'âme*, Plon, Paris, 1995.

6. Eccles J.C., *Evolution du cerveau et création de la conscience*, Fayard, Paris, 1992.

7. Eccles J.C., *Comment la conscience contrôle le cerveau*, Fayard, Paris, 1997.

8. Edelman G., *La biologie de la conscience*, Odile Jacob, Paris, 1992.

9. Haroche S., Raimond J.-M., Brune M., Le chat de Schrödinger se prête à l'expérience, *La Recherche*, 301, sept. 1997, 50-55.

10. Husserl E., *Méditations cartésiennes, Introduction à la phénoménologie*, J. Vrin-Librairie Philosophique, Paris, 1986.

11. Penrose R., *L'esprit, l'ordinateur et les lois de la physique*, InterEditions, Paris, 1992.
12. Penrose R., *Les ombres de l'esprit*, InterEditions, Paris, 1995.
13. Rahula W., *L'enseignement du Bouddha*, Seuil-Sagesses, Paris, 1961.
14. Searle J.R., *La redécouverte de l'esprit*, Gallimard, Paris, 1995.
15. Sogyal R., *Méditation*, La Table Ronde, Paris, 1994.
16. Trungpa C., *Méditation et action*, Fayard, Paris, 1972.
17. Trungpa C., *Pratique de la voie tibétaine*, Seuil-Point, Paris, 1976.
18. Yoga tibétain et les Doctrines Secrètes (Le –), ou les Sept Livres de la Sagesse du Grand Sentier, traduction anglaise du Lama Kazi Dawa Samdup, W.Y. Evans-Wentz (ed.), Maisonneuve, Paris, 1977.

Résumé de l'ouvrage

Cet ouvrage peut bouleverser votre vie. De tout temps les hommes ont cherché à réaliser leurs rêves et leurs désirs en faisant appel aux esprits ou aux dieux intercesseurs, ou encore en s'adonnant à la magie, à la prière, attendant d'improbables miracles. En prenant appui à la fois sur les traditions spirituelles anciennes et sur les découvertes les plus avancées de la science moderne, ce livre vous explique pourquoi la magie ne marche pas dans cet univers, mais aussi comment vous pouvez changer d'univers et choisir celui qui vous conviendra selon vos souhaits. Cependant, vous serez ainsi conviés à suivre une discipline de vie très précise, nécessaire pour accomplir le saut dans un autre univers, grâce au *Ish*, qui représente une extraordinaire technique de changement existentiel. Ce livre vous apprendra une technique secrète, l'émission d'une onde mentale, capable de vous faire changer d'univers.

L'auteur

Lama Darjeeling Rinpoché est un lama tibétain, de l'école *Kargyutpa*, qui, lors de son exil aux USA (à la suite de l'invasion chinoise), a entrepris des études de physique théorique dans une grande université américaine. Depuis, il s'efforce de relier, dans ses enseignements, les connaissances mystiques du bouddhisme tibétain et celles de la science moderne.

[1] De *Ishvara*, que l'on peut traduire par conscience cosmique selon les traditions hindouistes ou bouddhistes.

