

Préface de Deepak Chopra M.D.

# SCIENCE, ÊTRE ET DEVENIR

LA VIE SPIRITUELLE DES SCIENTIFIQUES



ARIANE  
EDITIONS



Lauréat du  
meilleur livre 2023  
Nautilus Or

**PAUL J. MILLS, Ph.D.**

Commentaire spécial de Ken Wilber



## Science, Être et Devenir : Quand les scientifiques rencontrent la transcendance

Paul J. Mills

Préface : Deepak Chopra – Commentaire : Ken Wilber

Et si la science n'était pas l'ennemie de l'éveil spirituel, mais au contraire l'un de ses tremplins les plus puissants ? C'est la proposition audacieuse et profondément humaine que nous offre *Science, Être et Devenir*, un ouvrage signé Paul J. Mills, chercheur de renom en sciences médicales, spécialiste des états de conscience et professeur à l'Université de Californie à San Diego.

À travers une série de témoignages et d'entretiens menés auprès de scientifiques de haut niveau – chercheurs, médecins, professeurs, ingénieurs – ce livre révèle une dimension méconnue du monde scientifique : sa vie intérieure. Il lève le voile sur les cheminements spirituels de ceux qui, tout en œuvrant dans des disciplines rigoureuses, ont vu s'ouvrir en eux une conscience élargie, souvent à la suite d'événements intimes, de pratiques méditatives ou de révélations profondes. Ce livre n'est pas une théorie. C'est une exploration vivante de la frontière mouvante entre savoir et être.

---

### Des scientifiques au cœur de leur propre transformation

Paul J. Mills ne se contente pas de présenter une thèse. Il offre un recueil de parcours réels, sincères, parfois bouleversants, dans lesquels se dessine une dynamique nouvelle : des hommes et des femmes, formés

dans la méthode scientifique, découvrent en eux une autre forme d'intelligence – intuitive, contemplative, non linéaire – qui les amène à repenser le monde, leurs valeurs, et leur vocation.

Ce que ces récits partagent, c'est une forme d'ouverture : à une réalité plus vaste, à une présence silencieuse, à une forme de guidance intérieure qui transforme leur rapport à la science, à la nature, et à l'autre. Beaucoup évoquent un changement profond dans leur relation à la vie : une plus grande paix, un ancrage nouveau, une capacité à ressentir la cohérence de ce qui les entoure. Ils ne renient pas la science ; ils la complètent.

Ce sont des scientifiques qui méditent, qui prient parfois, qui reçoivent des intuitions fulgurantes, et qui affirment que leur parcours professionnel est devenu plus riche, plus juste, plus aligné depuis qu'ils ont accepté cette part d'eux-mêmes souvent longtemps mise de côté.

---

## **Science et spiritualité : une alliance en émergence**

Loin de toute opposition entre science et spiritualité, *Science, Être et Devenir* montre qu'une synthèse est non seulement possible, mais déjà en cours dans de nombreux milieux académiques et cliniques. L'idée que la conscience puisse être un facteur actif de la réalité, et non une simple production du cerveau, s'impose peu à peu dans certains cercles de la recherche.

Paul J. Mills prend soin de ne pas opposer les paradigmes. Il ne cherche pas à faire entrer la spiritualité dans les laboratoires, ni à réduire la science à une quête mystique. Il donne la parole à des êtres humains qui, dans leur authenticité, témoignent que leur chemin intérieur a enrichi leur rigueur scientifique.



C'est une lecture inspirante, mais aussi rassurante : elle montre que les deux langages — celui de l'analyse et celui de l'expérience intérieure — peuvent cohabiter. Et que cette cohabitation ouvre la voie à une nouvelle forme d'intelligence, plus intégrée, plus humble et plus consciente.

---

## **Un auteur à la croisée des mondes**

Paul J. Mills est l'un de ces ponts vivants entre deux univers. Chercheur respecté, enseignant, auteur de plus de 300 publications scientifiques, il n'a jamais mis de côté sa vie intérieure. Ce livre est aussi une part de son propre témoignage. Il y évoque son chemin de transformation, ses doutes, ses ouvertures, et la manière dont sa carrière scientifique s'est progressivement transformée pour inclure des dimensions plus vastes de l'expérience humaine.

Préfacé par **Deepak Chopra** – figure mondiale de la médecine intégrative – et enrichi d'un commentaire spécial de **Ken Wilber**, ce livre s'inscrit dans un courant de pensée contemporaine qui ne cloisonne plus les disciplines, mais cherche à relier : corps et esprit, science et sagesse, données et conscience.

---

## **Une diversité de voix, un appel à l'unité**

L'une des forces de l'ouvrage est sa pluralité : les témoignages viennent de disciplines variées – médecine, astrophysique, biologie, psychologie, ingénierie – mais tous convergent vers un même constat : la science n'explique pas tout, mais elle peut devenir un tremplin vers la compréhension de ce qui nous dépasse.

Plusieurs participants décrivent des états modifiés de conscience, des perceptions élargies, des moments de grâce silencieuse. Certains parlent d'expériences de mort imminente, d'autres de rêves porteurs de sens ou



de synchronicités bouleversantes. Tous reconnaissent que ces expériences ont changé leur manière de faire de la science : ils sont devenus plus à l'écoute, plus sensibles aux signaux faibles, plus ouverts à l'inconnu.

Et c'est peut-être là le message central du livre : **oser écouter l'inconnu**. Dans un monde qui cherche à tout maîtriser, ce livre propose une forme d'abandon lucide : apprendre à écouter, à accueillir, à ressentir. Cela aussi, c'est une démarche scientifique – mais de l'intérieur.

---

### **Un livre nécessaire pour notre époque**

Dans un contexte où la science est souvent perçue comme froide ou déconnectée du vécu humain, *Science, Être et Devenir* propose une autre voie : celle d'une science humaniste, intégrée, vivante. Une science qui reconnaît le rôle de la subjectivité, de la sensibilité, de la conscience.

Ce livre s'adresse :

Aux scientifiques qui ressentent un appel intérieur non reconnu dans leur milieu ;

Aux thérapeutes et professionnels de santé en quête d'une approche plus intégrative ;

Aux chercheurs spirituels qui souhaitent une vision rationnelle et incarnée de la transformation intérieure ;

À tout lecteur curieux d'un monde en pleine mutation.



Préface de Deepak Chopra M.D.

# SCIENCE, ÊTRE ET DEVENIR

LA VIE SPIRITUELLE DES SCIENTIFIQUES



ARIANE  
ÉDITIONS

**PAUL J. MILLS, Ph.D.**

Commentaire spécial de Ken Wilber

# SCIENCE, BEING AND BECOMING

Paul J. Mills

© 2022 by Light on Light Press

© 2025 Ariane Éditions Inc., pour l'édition française

C.P. 183, Saint-Sauveur, Qc, Canada J0R 1R0

Téléphone: 514 276-2949

Adresse courriel: [info@editions-ariane.com](mailto:info@editions-ariane.com)

Site Internet: [www.editions-ariane.com](http://www.editions-ariane.com)

Tous droits réservés

Traduction: Marie-José Thériault

Révision: Monique Riendeau

Graphisme et mise en page: Marquis Interscript

Conception de la couverture: Ariane Éditions

Première impression: août 2025

ISBN: 978-2-89626-675-3

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec, 2025

Bibliothèque et Archives Canada, 2025

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt

Pour l'édition de livres – Gestion SODEC

Nous reconnaissons l'appui [financier]  
du gouvernement du Canada.

| **Canada**

Imprimé au Canada

## ÉLOGES

Paul J. Mills est un parfait exemple de l'homme de science rigoureux et du mystique traditionnel qui voue son esprit et son cœur à la poursuite tant de la connaissance objective que de la sagesse subjective. Ce livre relate le vécu de scientifiques et d'érudits qui naviguent entre science et spiritualité. Ils joignent ces deux dimensions en une trame magnifique apte à démontrer la justesse des expériences personnelles de bon nombre de leurs pairs et nous rapprochent d'un aperçu de la nature ultime et infiniment complexe de la réalité.

– Cassandra Vieten, Ph. D., directrice de la recherche,  
Arthur C. Clarke Center for Human Imagination,  
Université de Californie à San Diego, La Jolla, CA

J'ai trouvé ce livre passionnant. Je l'ai dévoré d'un trait jusqu'à la dernière page. C'est le compte rendu exceptionnel et captivant de la transformation spirituelle de l'esprit scientifique, un exposé à la fois exhaustif et intérieurement ressenti chez l'auteur, les personnes qu'il a interrogées et ses commentateurs. Les nombreuses métamorphoses individuelles décrites ici recouvrent des domaines spirituels et non rationnels immensément variés et d'une très grande profondeur, sans pour autant s'éloigner de la rigueur scientifique. Pour la science qui commence à embrasser la spiritualité et la conscience, elles ouvrent ensemble la voie à un avenir potentiel extrêmement vaste et lumineux. Comme le dit Deepak Chopra dans son avant-propos, «la rationalité n'est pas l'ennemie de l'éveil».

– Thomas Brophy, Ph. D., président,  
California Institute for Human Science, Encinitas, CA

## SCIENCE, ÊTRE ET DEVENIR

Au cours de sa brillante carrière, le professeur Paul Mills a su inspirer de nombreux scientifiques par son aptitude à naviguer entre les écueils et les rivalités du milieu scientifique universitaire tout en nourrissant une profonde spiritualité. Il suffit de quelques minutes en sa compagnie pour ressentir tous les bienfaits de sa compassion et de sa sagesse. Dans cet ouvrage indispensable, Paul propose un aperçu personnel et intime de la vie spirituelle de plusieurs scientifiques. À une époque qui évolue si rapidement, ces récits d'inspiration, de dévouement et de lutte peuvent nous encourager et assurer nos pas sur le chemin de l'éveil.

– Thomas Liu, Ph. D., neuroscientifique,  
directeur du Center for Functional MRI,  
Université de Californie à San Diego, La Jolla, CA

Dans *Science, Être, et Devenir*, le professeur Mills nous rappelle que certains, voire de nombreux scientifiques, ont vécu de profondes expériences parapsychiques, mystiques et spirituelles semblables à celles qui ont été rapportées tout au long de l'histoire. Des tabous tenaces ont longtemps empêché le monde scientifique d'explorer en profondeur ces phénomènes, voire d'en discuter. Toutefois, des livres comme celui-ci parviennent, lentement mais sûrement, à dissiper ces contraintes et, ce faisant, à permettre l'émergence de nouveaux domaines de la réalité. Voilà un livre tout à fait charmant et inspirant.

– Dean Radin, Ph. D., scientifique en chef,  
Institute of Noetic Sciences, Petaluma, CA,  
et auteur de *Real Magic: la science de demain*

Les récits de vie rapportés dans ce livre couvrent pour ainsi dire toutes les combinaisons et permutations de l'expérience et de l'aspiration spirituelles humaines. Le lecteur percevra sans nul doute, d'une manière ou d'une autre, de nombreux aspects de lui-même dans l'exploration de la vie spirituelle des scientifiques menée par le professeur Mills. En ce qui me concerne, il m'a été fort utile de voir comment d'autres personnes ont vécu des phénomènes transcendants et des enseignements spirituels de toute nature. La compréhension que des scientifiques cités dans cet ouvrage ont eue de certains enseignements, notamment l'Advaita Vedānta de Paramahansa Yogananda, m'a aidé à mieux intégrer cette philosophie

## Éloges

et cet enseignement, et a enrichi mon propre parcours spirituel. En fin de compte, le livre du professeur Mills est un guide, une carte des nombreux chemins menant à la réalisation de soi (et à l'ancrage dans le divin) apte à nous inspirer une quête plus poussée dans des domaines de la spiritualité qui nous sont inconnus ou auxquels nous n'avions pas songé. Ce livre se lit d'une traite. Réjouissez-vous de constater que, vécues ainsi par d'autres, vos expériences n'en seront que plus éclairantes et significatives à la lecture de certains passages et à la réflexion que celle-ci vous inspirera.

– Hollis H. King, Ph. D., Center for Integrative Medicine,  
Université de Californie à San Diego, La Jolla, CA

La méthode scientifique, l'inspiration, la conscience – tous ces éléments se conjuguent pour amener les scientifiques à la découverte et au partage de leurs travaux selon des méthodes éthiques et responsables. Il existe de nombreux ouvrages sur la science et l'inspiration scientifique, mais celui-ci est le seul qui approfondisse la manière dont le mysticisme et la conscience colorent les dons que la communauté peut répandre dans le monde. Félicitations au scientifique, au mystique accompli qu'est Paul Mills pour son inestimable contribution!

– Julia Mossbridge, Ph. D., cofondatrice,  
The Institute for Love and Time

Les récits de vie de scientifiques passionnés de spiritualité qu'a consignés Paul Mills sont un vrai bijou. Si les scientifiques sont des créatures bizarres, les scientifiques d'une grande spiritualité le sont encore plus. Ce livre nous aide à mieux comprendre cette espèce rare. La science et la vie spirituelle sont contradictoires, dites-vous? Paul vous démontre dans ce recueil de témoignages que ce n'est pas le cas. La spiritualité et la science peuvent coexister harmonieusement et y parviennent fort bien. En outre, si surprenant que cela soit, la méthode scientifique peut contribuer à la poursuite des objectifs spirituels.

– Arnaud Delorme, Ph. D.,  
Swartz Center for Computational Neuroscience,  
Université de Californie à San Diego, La Jolla, CA;  
Institute of Noetic Sciences, Petaluma, CA

## SCIENCE, ÊTRE ET DEVENIR

Le professeur Mills est un pionnier dans le domaine de la recherche scientifique, un homme courageux et déterminé à réduire l'écart entre science et spiritualité. Je voue à cet homme de science aux impeccables titres de compétence un profond respect et une grande admiration. Qui plus est, je suis honorée de l'avoir pour collègue et mentor, et j'attends avec impatience ses prochaines réalisations novatrices qui contribueront à jeter un pont entre la science et la spiritualité.

– Tamara Goldsby, Ph. D.,  
Université de Louisville, Louisville, Kentucky

*Science, Être, et Devenir* traite d'un sujet très important dont on parle cependant fort peu : le cheminement spirituel des scientifiques. La plupart des hommes de science de premier plan tels Albert Einstein, Niels Bohr et Erwin Schrödinger ont écrit sur l'aspect spirituel de leur vie et même sur la nature spirituelle fondamentale de l'univers. Pourtant, presque toutes ces observations sont tombées dans l'oubli. Ce livre est bien écrit, divertissant et très instructif. J'espère qu'il vous plaira autant qu'à moi !

Gaetan Chevalier, Ph. D.,  
California Institute of Human Science, Encinitas, CA

Le professeur Mills nous ramène aux questions qui motivent notre curiosité d'humains ainsi que nos tentatives sincères pour nous connaître et nous comprendre nous-mêmes, les uns les autres, et la grande danse interdépendante de la vie à laquelle nous tous participons et dont nous sommes les cocréateurs. À sa façon toute personnelle, Paul Mills, l'un de nos plus éminents scientifiques, nous offre ici le récit du parcours spirituel profond qui a marqué son évolution et l'a guidé dans une quête intrépide de la conscience et de l'esprit humain, comme de ses propres réalisations scientifiques. Il nous inspire en outre à envisager les possibilités infinies de notre être collectif, de cette planète remarquable et de ce dont nous sommes capables en tant que tout intégratif. Ce livre est un hommage aux maîtres de la science et de l'esprit qui nous ont précédés et qui nous accompagnent aujourd'hui. Il nous accueille aussi chez des chercheurs qui explorent la vie et nous invite à mettre leurs outils et leurs méthodes au service d'une manifestation d'amour et d'éveil universels dont s'imprégneront d'innombrables générations à venir.

– Tawni Tidwell, T.M.D., Ph. D.,  
Center for Healthy Minds, Université du Wisconsin à Madison, Madison, WI

## Éloges

Paul Mills a redonné aux scientifiques leur droit de posséder une vie spirituelle tout en étant des chercheurs compétents. Ses travaux et sa sagesse enrichissent notre monde.

– Melinda Connor, D.D., Ph. D.  
Université Akamai, Hilo, HI;  
présidente, National Alliance of Energy Practitioners, Redondo Beach, CA

La guidance spirituelle est une ressource indispensable lorsqu'il s'agit de relever les grands défis qui nous concernent, individuellement et collectivement. Dans *Science, Être, et Devenir*, Paul Mills explique comment de nombreux scientifiques ont découvert leur voix intérieure. Cette voix jette les bases d'une recherche et d'une vie inspirées qui favorisent des résultats bénéfiques pour tous, pas seulement pour quelques privilégiés. Découvrez et cultivez votre voix intérieure par des pratiques spirituelles quotidiennes.

– Mary Jo Bulbrook, I.A., Ed.D.,  
présidente, Université Akamai, Hilo, HI

Pendant de nombreuses années, la science et la médecine se sont concentrées sur une approche individuelle réductrice qui exclut les aspects holistiques de l'être tels que la spiritualité. Ce livre s'en écarte agréablement. Paul Mills est un homme de science visionnaire qui adopte un point de vue globaliste de la vie humaine et des facteurs réellement déterminants de la santé et du bien-être. Ses nombreux exposés concernant cette approche m'ont amené à mettre en œuvre de nouvelles méthodes pour la compréhension de la condition humaine. Je suis fier de notre collaboration.

– Michael Goldsby, Ph. D.,  
Université de Louisville, Louisville, Kentucky

Dans cet ouvrage novateur, Paul Mills nous entraîne dans les univers interreliés de la science et de la spiritualité, vus à travers les vies inédites de scientifiques ayant des pratiques spirituelles personnelles. Lorsqu'il est témoin de l'élégant mariage qui unit l'expérience spirituelle et la pensée scientifique dans les récits de chacun des interviewés, le lecteur ne peut

## SCIENCE, ÊTRE ET DEVENIR

que réfuter la notion voulant que ces thèmes soient distincts et insignifiants dans le développement des idées. L'ouvrage de Paul Mills permettra certainement d'intensifier le dialogue entre des disciplines auparavant disparates comme celles-là et d'encourager la spiritualité comme catalyseur et instrument de la pensée créative.

– Christine Tara Peterson,  
Chercheuse scientifique, Université de Californie à San Diego, La Jolla, CA

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Avant-propos</b> – <i>Deepak Chopra, M.D.</i> . . . . .	xI
<i>Commentaire spécial</i> – <i>Ken Wilber</i>	
La reconnaissance et le développement de la nature spirituelle et humaine . .	xvII
<b>Introduction</b> . . . . .	1
<i>Rencontre</i> – <i>Kyriacos C. Markides, Ph.D</i>	
Points de vue sur les expériences transpersonnelles, métaphysiques et mystiques. . . . .	23
<b>Chapitre 1</b>	
La nécessaire transformation de la science matérialiste. . . . .	29
<b>Chapitre 2</b>	
Répondre à l'appel: la formation du « scientifique spirituel » . . . . .	41
<i>Rencontre</i> – <i>Robert Atkinson, Ph. D.</i>	
L'évolution de la conscience vers la complétude et l'unité . . . . .	101
<b>Chapitre 3</b>	
Mentors et autres alliés . . . . .	107
<b>Chapitre 4</b>	
Des épreuves à l'engagement et à la transformation . . . . .	135
<b>Chapitre 5</b>	
Donner en retour – La prochaine génération. . . . .	145
<i>Rencontre</i> – <i>Eben Alexander, M.D.</i>	
Conseils aux scientifiques qui envisagent ce cheminement . . . . .	169
<b>Chapitre 6</b>	
La relativisation de l'évolution de la conscience . . . . .	175
<i>Rencontre</i> – <i>Dusana Dorjee, Ph.D.</i>	
La compassion comme catalyseur et boussole dans les expériences auto-transcendantes qui jalonnent l'évolution de la conscience. . . . .	193
<b>Remerciements</b> . . . . .	199
<b>Les participants</b> . . . . .	201
<b>Notes</b> . . . . .	203
<b>Les auteurs des sections thématiques (Rencontre)</b> . . . . .	207
<b>À propos de l'auteur</b> . . . . .	208



# AVANT-PROPOS

*Deepak Chopra, M.D.*

**L**une des croyances les plus étranges de notre époque est que les chiffres peuvent expliquer les êtres. Nous sommes submergés de statistiques sur le moindre aspect concevable de la vie quotidienne. La nourriture est comprise sous l'angle des calories et des micronutriments. Les sondages font s'élever ou s'effondrer les gouvernements. L'augmentation des taux de survie au cancer dicte le financement de la recherche, qui se chiffre en milliards de dollars.

Le plus grand changement de l'histoire, soit le passage de l'âge de la foi à celui de la science, nous a donné ce monde dans lequel nous sommes tous nés. Mais la foi est un vaste concept et, à bien des égards, la foi dans les chiffres, incluant les faits, les données, les statistiques et tout ce qui a trait aux ordinateurs, y compris l'intelligence artificielle, s'est substituée aux religions institutionnelles.

Einstein a déclaré qu'aucune grande découverte scientifique ne saurait avoir lieu en l'absence d'un sentiment d'émerveillement. Cette déclaration est à la fois inspirante et désuète. Il semble que l'émerveillement et l'admiration soient maintenant exclus du vocabulaire des grands scientifiques. Une autre citation d'Einstein, selon laquelle tout est un miracle ou rien n'est un miracle, laisse aujourd'hui tout à fait perplexe.

Pourtant, l'admiration, l'émerveillement et le miraculeux n'ont jamais reposé sur des chiffres, encore moins sur des courants d'opinion. Tout comme la Terre tourne autour du soleil depuis la nuit des temps sans que Copernic ait eu à changer quoi que ce soit à l'astronomie, le cheminement

de l'humanité s'est imprégné d'admiration et d'émerveillement. Vous êtes tout aussi susceptible d'être aveuglé par la lumière, dans le sens métaphorique du terme, que vous portiez une sarrau blanc ou une soutane.

Je réfléchis à la facilité avec laquelle la science a été gouvernée par ses propres dogmes, parce que dans ce livre, *Science, Être, et Devenir*, le stéréotype du scientifique neutre et objectif est très humanisé. Les scientifiques sont profondément humains : cela n'a rien d'étonnant. Cela ne devrait pas non plus être un petit secret honteux mis sous le boisseau de peur que les collègues se retournent contre vous parce que vous êtes passé dans l'autre camp.

Cet « autre camp » peut être défini comme étant tout l'éventail des croyances, de la religion institutionnelle à la superstition et à la mythologie. Bien que plus de scientifiques fréquentent l'église ou le temple que le citoyen ordinaire, on ne saurait passer outre au préjugé tenace contre la subjectivité qui domine la science.

Il va sans dire que le témoignage personnel ne relève pas de la science. C'est néanmoins le témoignage personnel qui traduit l'histoire de tout être humain, que celui-ci soit ou non un scientifique. L'expérience est le sens. Aussi, lorsqu'un livre a pour but de restaurer la science en tant qu'objectif spirituel, ce que Paul J. Mills déclare d'emblée à propos du présent ouvrage, on entre dans la zone crépusculaire entre l'espoir et l'hérésie. Les scientifiques, comme le démontrent tout à fait ces entretiens éloquentes, sont aussi sûrement sujets à des expériences spirituelles, voire extatiques, mystiques et révélatrices que n'importe quel croyant. De fait, la nature profondément personnelle de ces expériences est plus convaincante, et non pas moins, lorsque celles-ci ont lieu dans le contexte de la science.

En réalité, la rationalité, cette presque divinité qui préside à la recherche scientifique, n'est pas l'ennemie de l'éveil. Au siècle des Lumières, la rationalité a occupé le devant de la scène, ce qui était parfaitement logique dans une optique historique à une époque où la religion était devenue une force réactionnaire. Mais le Bouddha, l'être « pleinement illuminé », a un sens au-delà d'une période historique définie, même les quatre cents ans qui ont vu l'essor, la prédominance et, finalement, le monopole de la pensée dont jouit la science.

Le professeur Mills a fondé sa carrière sur la conciliation de la science et de la spiritualité. De ses premières études sur les bienfaits de la méditation jusqu'aux décennies de recherches qu'elles ont fait naître, il a compris que les changements de paradigme ont lieu lorsqu'on aborde l'ancien paradigme selon ses propres codes. La théologie est présente dans tous les

écrits de Kepler, Copernic et Galilée, puisque l'exigeait l'âge de la foi. L'âge de la science exige quant à lui des données probantes sur la spiritualité. Un jour viendra où ce ne sera sans doute plus une exigence, mais, pour l'instant, c'est le cas, et le professeur Mills a su la satisfaire, voire la surpasser, lorsque l'occasion s'en est présentée. Le fait de demander à des scientifiques de relater leurs propres expériences spirituelles constitue une de ces occasions, et elle est très bienvenue.

Permettez-moi d'aller encore plus loin. Par définition, les visions du monde nous disent ce qu'est le monde, et les méthodes scientifiques, qui s'appuient sur les données, l'expérimentation et la preuve, proviennent d'une vision du monde superpuissante, si l'on peut dire. Mais si vous aspirez à dépasser votre état de conscience actuel – si vous voulez accéder au bonheur, à l'amour ou à la connaissance de soi –, la rationalité dogmatique vous barre la route. Croyez-le ou non, tout ce qui se compte, se soupèse, se calcule ou se mesure fait partie d'une illusion universelle, et assimiler ce fait vous amènera au seuil de la « véritable » réalité et de la place que vous y occupez.

J'entends « illusion » au sens le plus courant du terme, le rêve étant une illusion. Imaginez qu'une nuit vous soyez en train de rêver et que, dans ce rêve, il vous est possible de calculer des chiffres, de mesurer des choses et même de faire de la recherche scientifique. Bien entendu, votre capacité à faire tout cela vous rassure sur la réalité du rêve. Mais lorsque celui-ci s'effondre au réveil, les calculs, les mesures et les expériences scientifiques perdent sur-le-champ toute leur utilité. Pensez-vous que cet exemple ne s'applique pas au monde réel? C'est le cas.

Voici quelques faits concernant une propriété fondamentale de la nature, à savoir la lumière.

- Les photons, les particules élémentaires de la lumière, sont invisibles et n'ont aucune luminosité.
- La lumière possède deux états incompatibles, celui de particule et celui d'onde. Les deux sont mesurables, mais la transformation d'un état à l'autre demeure un mystère absolu.
- La couleur en tant que perception résiste à toute explication. Pourquoi le rouge est rouge n'a rien à voir avec sa fréquence ou sa longueur d'onde, de même que le nombre d'atomes de carbone dans une molécule de sucre n'explique le goût sucré du sucre.
- Personne n'a la moindre idée de la raison d'être de la lumière.

- Un examen du cerveau ne peut pas expliquer les images que vous voyez en imagination.
- L'aire visuelle du cerveau ne renferme aucune image ; en effet, elle est totalement sombre et dépourvue de lumière.

J'espère que ces faits vous étonnent s'ils ne vous secouent pas. Ce qui les relie est quelque chose que la science a longtemps évité : la conscience. C'est elle qui donne son intensité et sa couleur à la lumière, qui crée des images dans votre esprit et pour laquelle le monde est le théâtre d'événements dans le temps et l'espace.

Ceux qui croiraient que j'exagère l'illusion que nourrit la science gagneraient à lire «The Unreasonable Effectiveness of Mathematics in the Natural Sciences» (L'efficacité déraisonnable des mathématiques dans les sciences naturelles), l'étude classique sur le lien déconcertant entre les mathématiques et la réalité qu'a signée en 1960 l'éminent physicien de Princeton, Eugene Wigner<sup>1</sup>. L'argumentation de Wigner est complexe, mais il arrive à la conclusion que si la conscience ne l'explique pas, le lien entre les mathématiques et la réalité est on ne peut plus mystérieux. Dans son dernier ouvrage, *Y a-t-il un grand architecte dans l'univers*<sup>2</sup>, le regretté Stephen Hawking se demande lui aussi si les théories actuelles de la physique et de la cosmologie, qui sont presque entièrement mathématiques, correspondent à la réalité.

En un sens, le professeur Mills a une telle longueur d'avance qu'il a dû attendre que ses collègues scientifiques saisissent le rôle central de la conscience. Cette compréhension est la clé qui permettra à la science de redevenir une voie spirituelle, non pas en tant que retour à la religion, mais en tant que nouveau champ d'exploration de la nature de la conscience. Comprendre que le fait de voir des traces du boson de Higgs et témoigner du divin sont deux expériences de la conscience, si contradictoires qu'elles puissent paraître, aplanit les règles du jeu.

Admettons que les données objectives et les mesures expérimentales soient impuissantes à expliquer la nature de la conscience. Et alors ? Nous dépendons tous de la technologie, et le cours même de la civilisation n'a cessé de dépendre de la rationalité et de son instrument le plus important, les mathématiques, depuis que les premiers calculs architecturaux ont été réalisés il y a des millénaires en Égypte à l'aide de nœuds uniformément répartis le long d'une corde.

Si tout cela est une illusion, tant mieux. C'est ainsi que réagiraient la plupart des gens. En ce qui concerne les scientifiques qui éprouvent une profonde aversion pour la spéculation métaphysique, cette réprimande

célèbre leur est destinée: «Tais-toi et calcule.» Il n'est pas facile de passer outre au «Et alors?» si l'on refuse d'admettre la notion même que le monde quotidien de la matière repose sur l'expérience consciente. Mais l'existence d'objets solides et tangibles a été ébranlée il y a longtemps par la physique quantique. Si l'on creuse profondément la structure de la nature, c'est à son niveau le plus élémentaire, le champ quantique, que «quelque chose sort du néant». De simples ondulations dans le champ quantique, issues du néant quantique, forment la base de l'univers. Voilà un indice considérable pour nous permettre d'échapper à l'illusion.

Il existe un argument convaincant selon lequel ces ondulations sont un produit de la conscience; en d'autres termes, l'univers se crée lui-même en se pensant. Il y a plusieurs décennies, l'éminent physicien britannique Sir James Jeans a déclaré que l'univers commençait à ressembler davantage à une grande pensée qu'à une machine. L'action des particules élémentaires a révélé des comportements qui rappellent ceux de l'esprit. En outre, si l'univers n'est pas le produit d'une quelconque conscience cosmique – si, en fait, l'existence se distingue de la conscience –, la science est absolument incapable d'expliquer comment la conscience est apparue. À aucun moment les atomes n'ont appris à penser. Tenter d'expliquer concrètement l'esprit conscient équivaut à comparer erronément des pommes à des poires.

Lorsque la nature a tiré «quelque chose du néant», deux sphères ont émergé, puis se sont séparées. L'une d'elles est dite objective – c'est le monde extérieur rempli d'objets et d'événements – et l'autre est dite subjective – c'est le monde intérieur fait de sensations, d'images, de sentiments et de pensées. Nous savons très habilement équilibrer ces deux mondes. Un physicien peut mesurer des particules élémentaires; il peut aussi tomber amoureux.

Il est cependant illusoire de vouloir définir la réalité par l'un ou l'autre de ces aspects. L'aspect objectif correspond à une «soupe quantique» chaotique et en constante ébullition, tout à fait distincte de notre expérience du quotidien. L'autre aspect est celui de la «soupe perceptive», le chaos des expériences personnelles dont se remplit l'esprit (on pourrait aussi la qualifier de «soupe des qualia», terme technique qui désigne les perceptions des cinq sens, autrement dit ce que nous voyons, entendons, touchons, goûtons et sentons). Tant qu'ils sont séparés, ces deux aspects faussent la réalité, et c'est la raison pour laquelle il n'est pas absurde de dire que les nombres nous enfoncent plus profondément dans l'illusion.

## SCIENCE, ÊTRE ET DEVENIR

Nous nous leurrions en supposant que le monde « extérieur » constitue la réalité, alors même que nos expériences intérieures relèvent du solipsisme en l'absence d'un monde extérieur digne de foi. Par conséquent, en toute logique, la réalité apparaît lorsque la scission sujet-objet est réparée. La réalité est complétude, et nous n'en ferons pas l'expérience tant que nous n'aurons pas atteint notre achèvement.

La sagesse contenue dans les pages qui suivent est une sagesse réparatrice. La complétude est notre droit de naissance et notre destinée. La science peut considérablement contribuer à la réalisation de cette destinée, ainsi que vous le découvrirez bientôt de la manière la plus révélatrice qui soit.

*Commentaire spécial*

## LA RECONNAISSANCE ET LE DÉVELOPPEMENT DE LA NATURE SPIRITUELLE ET HUMAINE

*Ken Wilber*

**A**u moins deux types de développement spirituel très différents, mais d'égale importance, caractérisent les êtres humains. L'un est connu depuis des millénaires et apparaît, sous une forme ou une autre, dans la plupart des grandes religions du monde ; on peut l'appeler « l'éveil ». L'autre est reconnu depuis peu, mais les grandes religions du monde n'en parlent pas ; on peut l'appeler « l'atteinte de la maturité ».

L'éveil consiste en une prise de conscience directe, ou la révélation, de ce que l'on dit être une réalité ultime (l'Esprit, Dieu, le fondement de l'être, le tao, Brahman, la grande perfection), une expérience connue dans le monde entier et à laquelle on donne les noms d'éveil, de métamorphose, de satori, de moksha, de grande libération, d'identité suprême. Différentes façons de vivre la révélation existent en fonction des cultures, des périodes de l'histoire, et ainsi de suite, mais ces expériences présentent aussi des ressemblances qui permettent de les identifier. Il s'y trouve presque toujours un élargissement de l'identité propre allant du sentiment de séparation, d'isolement du soi, à un sentiment d'unité avec cette réalité ultime et, par conséquent, au sentiment de ne faire qu'un avec l'univers tout entier. Ce phénomène est souvent décrit comme un « éveil » ou une « illumination », parce que, par comparaison, la conscience d'une personne avant l'éveil était typiquement ressentie comme une errance « onirique » dans un monde déchu, aliéné et fragmenté, marqué par la souffrance inhérente (*dukkha*, par exemple) ou le péché originel. La révélation de cette identité suprême est généralement qualifiée de *summum bonum*, de bien ultime de l'humanité.

De nombreuses grandes traditions possèdent des méthodes spécifiques de méditation, de contemplation, de prière profonde, de yoga ou de voyage intérieur qui, par le truchement d'un ensemble spécifique d'étapes ou d'injonctions, aident une personne à passer de son identité limitée et étroite avec le soi séparé (souvent appelé l'« ego ») à un soi plus profond et élargi (généralement désigné par « le vrai Soi » ou le « Soi véritable »), conçu pour ne faire qu'un avec l'Esprit ou la réalité ultime. Par exemple, tant le Vedānta de l'hindouisme que le bouddhisme tibétain décrivent cinq grands états de conscience communs à tous les humains. L'état de veille (un exemple de l'« état brut » de la conscience); l'état de rêve (un exemple de l'« état subtil »); l'état de sommeil profond (un exemple de l'état « très subtil » ou « causal »); puis le *Turīya* (terme sanskrit pour « quatrième », et ainsi nommé parce qu'il est le quatrième des principaux états de conscience – au-delà de l'état brut, du subtil et du causal – et indique une conscience pure, libre de tout contenu, également appelée l'état de témoin de tout ou le Soi véritable); et enfin, *Turīyātīta* (« au-delà de *Turīya* », au-delà de la conscience pure, puisque le témoin lui-même devient un avec, ou non duel avec, tout ce dont il est témoin – en d'autres termes, il s'agit d'une forme de « conscience d'unité ultime » ou d'« unité non duelle »). Des états similaires à ces cinq états principaux de conscience sont présents dans de nombreuses traditions mystiques et spirituelles du monde. Les trois premiers états de conscience sont vus comme des états relatifs et le siège de l'ego; les deux états suivants sont ultimes, le siège du Soi véritable et de son ainsité non duelle (le fait que tout est ainsi, la réalité en tant que telle) ou ultime unité.

Selon ces traditions, lorsqu'une personne entreprend une pratique méditative ou contemplative efficace, elle n'est généralement pleinement consciente que du premier des principaux états de conscience, soit l'état de veille, caractérisé par le soi séparé ou l'ego. Au fur et à mesure que la méditation progresse, elle franchit chacun des cinq états (non pas comme une suite systématique d'échelons, mais dans la fluidité d'une expansion toujours plus grande), jusqu'à pleinement réaliser l'état de conscience le plus élevé, l'état ultime (*Turīyātīta* ou l'unité non duelle), appelé l'état d'éveil ou l'illumination. Autrement dit, les principaux états de conscience deviennent des étapes majeures de développement dans le processus global de l'illumination, ou un processus que l'on qualifie tout simplement d'« éveil ». L'éveil désigne un processus global censé mener à la transcendance ultime du soi relatif et habituel (un Soi véritable désintéressé et un fondement de l'être non duel).

L'atteinte de la maturité désigne quant à elle le développement réel du soi relatif, les étapes spécifiques qu'il franchit à mesure qu'il mûrit, progresse et évolue dans le monde ordinaire. Pourquoi est-ce important, surtout dans le domaine de la spiritualité? L'un des aspects les plus significatifs de l'atteinte de la maturité est que, peu importe la nature de la conscience immédiate ou de l'expérience que connaîtra une personne (expérience sensorielle, mentale ou spirituelle), le palier de maturité auquel elle se situe sera le principal interprète de cette expérience. Cela signifie que, quel que soit l'état d'éveil d'une personne, elle interprétera cet état en fonction du palier de maturité qui est le sien.

On peut dire, en guise d'explication, que l'éveil est fait d'importants *états* de conscience et que l'atteinte de la maturité est faite d'importantes *structures* de conscience. Les deux peuvent se dérouler par étapes (souvent appelées étapes de l'état et étapes de la structure), mais cela mis à part, ces phénomènes sont très différents. Les états sont des expériences immédiates, directes, personnellement ressenties, des prises de conscience nettes; lorsqu'on a une expérience d'état, on en est directement et pleinement conscient. Mais les structures sont très différentes. Elles relèvent davantage de la grammaire, avec des règles et des schémas à la troisième personne qui ne peuvent être expérimentés en soi, mais qui régissent leur interprétation, leur révision et leur analyse; plus important encore, l'introspection, l'attention intérieure ou la méditation ne permettent pas de les percevoir.

La plupart des grandes religions du monde ont été fondées par des individus qui avaient fait l'expérience de certains des états supérieurs et qui ont entrepris d'enseigner aux autres des façons de s'éveiller à ces états éclairés ou de les atteindre. Les étapes qui mènent à la maturité s'avèrent incroyablement importantes et sont des facteurs extrêmement déterminants de ce que sera la philosophie de vie spirituelle d'une personne. L'atteinte de la maturité est l'interprète de l'éveil. Par exemple, il se peut fort bien qu'une expérience spirituelle supérieure soit exempte de pensée ou qu'elle consiste en une prise de conscience immédiate hissée bien au-dessus de toute pensée ou forme mentale, qu'elle soit l'expérience purement informelle de la réalité non manifestée. Mais dès que l'on sort de cette expérience directe et informelle, on se met à l'interpréter, à l'expliquer, à lui trouver une signification et, ce faisant, à faire absolument appel au mental, alors même que cette expérience était supramentale. On commence à penser à une expérience qui était exempte de pensée.

L'être humain est doté de ce que l'on appelle des « intelligences multiples ». Quelle que soit l'importance de l'intelligence cognitive, les intelligences émotionnelle, morale, esthétique, mathématique, interpersonnelle et autres existent également et l'*intelligence spirituelle* fait absolument partie du lot. La découverte de cette intelligence spirituelle est la deuxième grande forme d'engagement spirituel qui incombe aux humains. À noter qu'on ne doit pas confondre cette intelligence spirituelle, *une parmi des intelligences multiples*, avec l'éveil direct ou l'expérience personnelle de tout ce qui prétend être une réalité ultime; ces intelligences multiples représentent des aspects correspondants de leur croissance et leur évolution mentales. Ce sont les axes de développement du processus qui aboutit à la maturité; tous sont des structures, non des états. Il est ici question des paliers à franchir pour atteindre la maturité spirituelle, non pas des différents états de l'éveil spirituel. Dans mon livre *Integral Psychology*, j'inclus des tableaux de plus de 100 modèles différents d'atteinte de la maturité en provenance du monde entier<sup>3</sup>. Un aspect central de la relation entre l'éveil et l'atteinte de la maturité – et l'importance fondamentale de l'atteinte de la maturité – est tout simplement qu'une personne pourra vivre une expérience profonde d'éveil, mais qu'elle donnera à cette expérience une interprétation très différente selon le palier de maturité qui est le sien.

Pour une spiritualité réellement intégrale, les voies de l'éveil et de l'atteinte de la maturité doivent être pleinement prises en compte et consciemment intégrées. Il existe une autre dimension majeure de développement que l'on pourrait appeler la « purification ». La purification renvoie au processus général dont la découverte est le plus souvent associée à Sigmund Freud, mais qui inclut une panoplie de personnalités telles que Janet, Jung, Adler, Rank, Binswanger, Sullivan, Perls, Kernberg et d'autres. Il traite du fait que les humains sont capables, dans des circonstances extrêmement stressantes et traumatisantes, de nier, refouler, aliéner ou se scinder de facettes importantes de leur être en les faisant passer du conscient à l'inconscient. Le fait de nier ou de refouler ces aspects – souvent appelés la part d'« ombre » – ne les fait pas disparaître, mais amène cette part d'ombre à produire des symptômes déformés, déguisés et douloureux (anxiété, dépression, obsessions, etc.), un dysfonctionnement généralement connu sous forme de névrose ou de psychose plus grave. Le remède, selon C. G. Jung et d'autres, consiste à entrer en contact avec cette part d'ombre rejetée et inconsciente pour la faire réémerger afin qu'elle rejoigne et réintègre l'esprit conscient.

Il importe de savoir que la purification est en soi un processus qui se distingue énormément de l'éveil et de l'atteinte de la maturité. Ses causes sont tout à fait autres; ses résultats sont très différents; elle est l'objet de pratiques et de techniques distinctes. L'atteinte de la maturité, l'éveil et la purification sont tous les trois relativement indépendants les uns des autres: on peut progresser magnifiquement dans un domaine et être à la traîne dans les deux autres, et ce, quelle qu'en soit la combinaison. Mais il semble indéniable que beaucoup, peut-être même la plupart des individus qui cheminent spirituellement, semblent à l'occasion faire face à d'importantes parts d'ombre; la volonté (inconsciente) de composer avec cette part d'ombre peut alors prendre l'apparence d'une quête de l'Esprit. À cela s'ajoute le fait que la plupart des voies spirituelles enseignent très peu, voire pas du tout, la purification ainsi que d'autres méthodes visant à identifier et traiter les parts d'ombre de l'être. Dans les cas extrêmes, ces parts d'ombre peuvent nuire profondément au cheminement spirituel et même le faire échouer.

De nos jours, tout cheminement spirituel doit prendre en compte ces trois processus – l'atteinte de la maturité, l'éveil et la purification – et les aborder activement pour offrir quelque chose qui a tout d'une spiritualité entière, satisfaisante et authentique.

Le dernier domaine dont je veux parler est celui de la «présence», c'est-à-dire le fait d'être tout à fait ouvert, disponible à toutes les dimensions fondamentales qui s'offrent à quelqu'un au cours de sa vie. Il existe de nombreuses façons différentes, aussi légitimes les unes que les autres, de désigner ces valeurs fondamentales. Pour les Grecs, elles étaient le bien, le vrai, le beau. Pratiquement toutes les langues du monde ont des pronoms qui renvoient à la première, la deuxième et la troisième personne (la première personne est «la personne qui parle», soit «je» ou «moi» – ce qui inclut l'esthétique ou la beauté, qui est une question de perception, donc subjective; la deuxième personne est «la personne à qui l'on parle» – ce qui inclut le bien, c'est-à-dire la manière éthique dont «je» dois «te» traiter; et la troisième personne est «la personne ou la chose dont on parle» – ce qui inclut la vérité objective des sciences naturelles). Ce sont les «trois mondes» de Karl Popper (subjectif, socioculturel, objectif). Ce sont les trois «revendications de validité» de Jürgen Habermas (esthétique/vérité, bonté, vérité objective). Ce sont les trois critiques d'Emmanuel Kant: la raison pure, la raison pratique, la faculté de juger.

Ces perspectives s'appliquent aussi directement à la spiritualité, car l'Esprit lui-même peut légitimement être envisagé sous ces trois angles.

Pour ne citer qu'un exemple, le Christ s'est exprimé *au sujet de* Dieu (à la troisième personne), il *s'est adressé à* Dieu (à la deuxième personne), il a parlé *en tant que* Dieu (à la première personne). Comme d'habitude, il est assez rare d'adopter une approche intégrale pour ensuite constater que les trois optiques sont valables également et les accepter toutes trois; d'ordinaire, une seule est retenue et reconnue comme juste. L'Inquisition espagnole ne voyait pas d'inconvénient à ce qu'on parle de Dieu à la deuxième ou à la troisième personne, mais elle ne ménageait pas ceux qui s'avisèrent de parler de Lui à la première personne. Envisager l'Esprit à la première personne était une hérésie; seul Jésus pouvait se le permettre. Les grands mystiques chrétiens devaient par conséquent se livrer à des acrobaties langagières pour éviter d'en dire trop. Giordano Bruno a passé les bornes et a été brûlé vif. Saint Jean de la Croix et sainte Thérèse d'Avila ont bien pesé leurs mots et s'en sont tirés indemnes (Thérèse disait des choses comme: «Ce qu'il y a au-delà est intraduisible en mots»); Maître Eckhart a un peu dérapé, et bien qu'il n'ait pas été condamné, ses thèses l'ont été (ainsi donc, Eckhart est au paradis et ses idées brûlent en enfer). Une approche intégrale – que nous appelons aussi le «1-2-3 de l'Esprit» (parce qu'elle embrasse et honore les trois perspectives) est en effet plutôt rare; mais il n'y a aucune raison pour que perdure une approche aussi fragmentaire.

Que vous acceptiez ou non la réalité de l'Esprit, ces trois optiques sont en soi très réelles, aussi est-ce la raison pour laquelle on les retrouve dans toutes les langues accomplies de la planète. Bon nombre des grands philosophes, des Grecs de l'Antiquité à notre Jürgen Habermas, ont reconnu ces perspectives et compris qu'elles renferment toutes des vérités de natures diverses (mais tout aussi véridiques), qu'on y accède par des méthodologies variées et qu'elles ouvrent la voie à des dimensions très importantes (quoique différentes) de la conscience et de l'être. L'approche intégrale concède et suggère que la présence à toutes ces optiques réellement fondamentales constitue, dans n'importe quelle discipline, un aspect décisif de toute approche qui se veut réellement globale, inclusive, satisfaisante et intégrale. Inutile de dire que cela s'applique tout autant à la spiritualité. Une spiritualité intégrale englobe l'éveil, l'atteinte de la maturité, la purification et la présence, qui sont autant de dimensions, de perspectives d'égale importance que toute spiritualité devrait pleinement intégrer pour être authentique.

Ce livre nous donne à lire les expériences d'éveil de nombreux scientifiques et la manière dont elles ont changé leur vie et l'orientation de leurs travaux. Il nous fait aussi découvrir d'autres conséquences de l'éveil de ces chercheurs, notamment la façon dont ils ont ensuite franchi les étapes de leur maturité et progressé, et comment ils en sont venus à manifester leur présence en accordant leur vie à leurs vérités les plus fondamentales et en répandant ces vérités par l'enseignement et le service.



# INTRODUCTION

## LE CENTRE GALACTIQUE

**I**l y a quelques années, je discutais avec un groupe d'amis d'un phénomène astronomique alors d'actualité, l'alignement galactique. Il s'agit du changement de position de la Terre et du Soleil par rapport au centre de la Voie lactée lorsque nous franchissons ce qu'on appelle le « plan galactique », une occurrence qui se produit tous les 26 000 ans. C'était tout nouveau pour moi, car, mis à part le cycle lunaire, je ne suivais pas ce genre de chose. Outre les aspects astronomiques de l'événement, notre conversation avait porté sur des questions astrologiques quelque peu ésotériques et nous nous étions demandé comment notre nouvelle position par rapport au centre galactique pourrait nous affecter ici sur Terre, le cas échéant.

La conversation ayant pris fin, je me suis mis à méditer sur son contenu. C'était une méditation contemplative comme je les pratique lorsque je souhaite approfondir un sujet auquel je viens d'être initié. J'ai fermé les yeux dans le simple but de mieux comprendre l'objet de notre discussion et peut-être glaner de nouvelles idées. En l'espace d'une seconde, je me suis retrouvé face à une vaste conscience, une conscience mentale, si j'ose m'exprimer ainsi. Cette conscience ne ressemblait à rien de ce que j'avais connu auparavant. Elle a commencé à communiquer avec moi par télépathie : je n'ai entendu aucune voix, mais j'ai reçu des images mentales.

Elle m'a d'abord fait comprendre que les humains ne lui importaient pas en tant qu'individus, mais qu'elle s'intéressait vivement à l'humanité en soi. Cela m'a d'emblée paru très étrange en ce sens que mon étude des

religions montre que les êtres qui nous sont supérieurs, par exemple les grands dévas et les divinités, souhaitent effectivement venir en aide aux humains. Les gens ont l'habitude de les prier pour qu'ils intercèdent lorsque c'est possible et approprié. Cette conscience m'a appris qu'elle observait le développement de l'humanité depuis une éternité et, qu'un jour, l'humanité donnerait sa pleine mesure et accomplirait la mission pour laquelle elle avait été créée. Voilà ce qui intéressait cette conscience, l'événement qu'elle attendait.

Alors que je me demandais quel pourrait bien être cet événement à venir, la conscience m'a fait comprendre que notre humanité est unique dans l'univers et que, lorsqu'elle aura développé sa conscience, elle manifestera une chose qui n'a jamais été manifestée dans notre dimension physique. Pendant qu'elle me « parlait » pour me transmettre ce message mental, j'ai vu la Terre telle qu'elle apparaît depuis l'espace tandis que s'y répandait une grande lumière blanche à reflets dorés, une lumière qui sera un jour engendrée par une conscience collective plus évoluée que nous appelons l'humanité. Le spectacle était magnifique et inspirant. Qu'est-ce qui se manifestera un jour ? Dans les limites de ma capacité à pleinement appréhender l'immensité de la conscience qui s'est présentée à moi, je comprends que ce qui se manifestera dans la matière est l'amour lui-même. L'amour, cette force qui est à l'origine de la création, doit lui-même voir le jour.

Cette expérience a été capitale pour moi. J'ai eu la certitude que c'était là une destinée de l'humanité. J'ai cherché des livres qui m'aideraient à comprendre ce que j'avais vécu. J'en ai trouvé quelques-uns qui parlaient de grandes consciences mentales, notamment ceux de Jude Currivan, *The Cosmic Hologram: In-formation at the Center of Creation*, et de Carl Johan Calleman, *The Nine Waves of Creation: Quantum Physics, Holographic Evolution, and the Destiny of Humanity*, ainsi qu'un ouvrage du grand sage indien Sri Aurobindo qui, dans *La Vie divine*, décrit des niveaux étendus de conscience mentale qui dépassent la conscience mentale humaine typique mais que nous sommes destinés à embrasser un jour. J'y reviendrai, mais après avoir lu *La Vie divine*, je me suis demandé si l'immense conscience que j'avais rencontrée n'était pas ce que Aurobindo appelle le « surmental », voire le « supramental », un mental supérieur au surmental. J'étais aussi curieux de savoir si la vision transformatrice que j'avais eue de l'avenir terrestre correspondait à ce que Aurobindo appelle l'éventuelle « descente du Divin dans le monde ».

J'ai également réfléchi à la possibilité que cet événement se produise réellement ou qu'il reste incertain, probable, et qu'il dépende d'une multitude de variables qui me sont inconnues. Dans ce dernier cas, est-il possible qu'incombe à chacun de nous la responsabilité de favoriser l'éventuel éveil spirituel de l'humanité et de contribuer ainsi à cette manifestation future de l'amour? «En tant que scientifique biomédical, ai-je pensé, qu'est-ce que j'ai fait pour aider ou entraver ce développement éventuel de l'humanité?»

Ma réflexion a aussi eu une portée plus générale: «Que font les sciences biomédicales et les scientifiques qui y travaillent pour soutenir ou entraver cet objectif futur de l'humanité? Sommes-nous ou non au service du progrès de celle-ci?» Je n'ignorais pas que la grande majorité des efforts scientifiques est essentiellement matérialiste et que les considérations métaphysiques ou mystiques sont jugées inexistantes et rejetées. L'amour lui-même est vu comme une émotion et, même alors, il n'est pas un objet d'étude habituel. Pourtant, je savais aussi que des scientifiques biomédicaux œuvrant dans le courant scientifique dominant, dont certains de mes collègues, ont une compréhension spirituelle plus profonde de ce que nous sommes en tant qu'individus et de l'univers conscient dans son ensemble. Je savais en outre que plusieurs d'entre eux s'employaient, chacun à sa façon, à combler le prétendu «fossé entre la science et la spiritualité». Ils s'efforçaient de surmonter le matérialisme qui suffoque les progrès scientifiques pouvant un jour soutenir une éventuelle vie spirituelle de l'humanité.

Voilà donc la raison principale de ce livre. J'ai voulu comprendre quelles perspectives se sont ouvertes pour ces scientifiques sur leur propre nature spirituelle et l'influence que ces aperçus et ces expériences ont eue sur leurs travaux. J'ai donc pris contact avec divers scientifiques dans le but de les interroger sur leur vie spirituelle. Cet ouvrage est une compilation d'expériences et d'explorations transpersonnelles, métaphysiques et mystiques vécues par des scientifiques et des cliniciens-chercheurs de pointe à l'échelle nationale et internationale, de même que celles de scientifiques plus jeunes, encore en début de carrière.

### LA MÉDITATION TRANSCENDANTALE ET LE CHÊNE

Mon propre cheminement spirituel, si je peux l'appeler ainsi, a commencé en 1972, alors que j'étudiais au secondaire et que je me familiarisais avec la méditation transcendantale (MT).

Maharishi Mahesh Yogi avait introduit la MT en Occident et elle se répandait dans tout le pays, un peu comme l'a fait plus récemment la méditation de pleine conscience. J'étais attiré par la méditation parce que j'avais entendu dire qu'elle pouvait m'aider à développer mon potentiel. Elle m'attirait aussi pour une raison plus abstraite : cela me semblait seulement une bonne pratique.

J'avais assisté à une conférence d'introduction à la MT, et l'étape suivante consistait en une rencontre individuelle avec le maître pour apprendre la technique de méditation proprement dite. Les instructeurs vivaient dans une ancienne maison de ferme en pierre non loin de notre résidence familiale, dans le petit bourg de Pineville, dans le comté de Bucks, en Pennsylvanie. Dans la pièce où je devais suivre ma formation, il y avait un portrait peint du gourou du Maharishi, Swami Brahmananda Saraswati. Le Swami avait été une figure spirituelle très importante en Inde, en tant que Shankaracharya du monastère de Jyotir Math, en Inde du Nord. Après une courte cérémonie, mon instructeur, Robert Wallace, m'a donné mon mantra personnel (un son) et m'a demandé de le répéter mentalement. J'ai suivi ses instructions et j'ai bientôt éprouvé un sentiment de détente profonde, de paix et d'expansion. Après un certain temps, il m'a dit de cesser de répéter mon mantra et d'ouvrir les yeux. En ouvrant les yeux, j'ai regardé le portrait du Swami, puis Robert, et je lui ai demandé si le Swami lui avait transmis le mantra pour qu'il me le donne. Il a souri et a répondu non.

Les premiers mois de ma pratique, agréables et profondément relaxants, se sont déroulés sans incident. Cela a changé le jour où je suis allé méditer sous un grand chêne non loin de chez moi, à la campagne. L'arbre était au beau milieu d'un pâturage. C'était le milieu de l'après-midi d'une chaude journée d'été. Quelques minutes après le début de ma méditation, j'ai ressenti une brusque altération de conscience et je me suis retrouvé en suspension au-dessus de mon corps, me regardant d'en haut assis sous l'arbre. Je voyais clairement le dessus de ma tête, mes épaules, mon dos, le sol autour de moi, presque entièrement recouvert de feuilles mortes. Le choc initial que j'ai ressenti s'est estompé et je me suis vite habitué à la situation.

Bien que totalement nouvelle pour moi, cette expérience avait quelque chose de familier. Tout en regardant mon corps, j'occupais une vaste mer de silence, de paix, de tranquillité. C'était à la fois moi, Paul, qui vivais ce moment, et un « moi » beaucoup plus grand, celui pour qui tout cela était normal et habituel. Quelques minutes plus tard, j'ai « réintégré mon corps ».

J'étais émerveillé; je n'avais jamais entendu parler d'un tel phénomène. Lors de la conférence d'introduction à la MT à laquelle j'avais assisté juste avant d'être initié à cette technique de méditation proprement dite, Robert, mon instructeur, n'avait pas dit que nous pourrions en faire l'expérience. Il avait plutôt axé son exposé sur la quiétude intérieure et la détente.

Les semaines suivantes, cette expérience à laquelle je réfléchissais a semé en moi le germe qui m'a orienté vers une carrière dans les sciences. J'ai décidé d'apprendre les méthodologies scientifiques afin d'étudier le fonctionnement de la méditation et de mieux saisir ainsi notre potentiel humain. Je souhaitais en particulier connaître la capacité et les limites du développement de la conscience, ce qui se trouve au-delà de la perception ordinaire de notre conscience de soi et du corps-esprit. Avant cette méditation sous le chêne, j'ignorais que l'on pouvait faire l'expérience d'une conscience sans limites. J'ai donc aussi voulu comprendre comment j'avais pu être le « Paul » que j'avais toujours été en même temps qu'un « moi » beaucoup plus grand à qui ce moment d'expansion et de sérénité avait été si familier. Lequel des deux était le « vrai » moi? Les deux l'étaient-ils? Je me suis demandé si, en plus de m'aider à comprendre qui j'étais, le fait de mener des études scientifiques sur la méditation n'encouragerait pas d'autres personnes à l'étudier.

### LES ÉTATS DE CONSCIENCE

Ce moment vécu sous le chêne m'a poussé à me consacrer à ma pratique méditative. Je me suis en outre engagé à apprendre tout ce qu'il m'était possible d'apprendre sur la nature de ces expériences de conscience et, dans le cadre de cet engagement, j'ai dévoré des livres sur le sujet, notamment ceux du Maharishi. Dans son essai intitulé *La science de l'être et l'art de vivre*<sup>4</sup> et dans *Commentary on The Bhagavad Gita*, il décrit sept états de conscience à la portée de tous les humains. Ils incluent les états de conscience ordinaires que nous connaissons tous, soit l'état de veille, le rêve et le sommeil profond, mais aussi quatre « états de conscience supérieurs ». Chacun de ces états de conscience supérieurs est caractérisé par une expérience de « perception pure et sans limites », mais le contexte au sein duquel se manifeste cette perception varie sensiblement dans chacun d'eux :

- La conscience transcendantale. C'est un état d'éveil à soi pur et sans limites, la conscience du vrai Soi, sans perception des trois états de conscience ordinaires.

- La conscience cosmique. C'est l'état de pure conscience intérieure, la conscience de soi sans limites de la conscience transcendante, mais intégrée aux trois états de conscience ordinaires que sont la veille, le rêve et le sommeil profond. Souvent, on l'appelle aussi la « conscience témoin » en raison de la disparité perçue entre la conscience illimitée du soi et la perception des limites apparentes des objets du quotidien.
- La conscience divine. On considère parfois que cet état de conscience résout en partie la disparité de la conscience cosmique, en ce sens que la perception de ce qui était séparé dans la conscience cosmique commence à changer, de telle sorte que les objets qui étaient perçus comme spatialement délimités dans la vie quotidienne sont maintenant vus sous leur vrai jour en tant que conscience illimitée.
- La conscience d'unité. L'unité met fin à l'illusion voulant que le soi infini et non délimité soit différent de tout ce qui est perçu. L'illimité est vu dans tous les objets de perception et reconnu comme étant leur réalité ultime. Bien que nous voyions l'aspect unique et la forme de chaque objet de perception, ceux-ci sont aussi perçus comme étant la conscience même. Il n'y a plus de conscience témoin, il n'y a plus de dualité. Tout est vu comme une totalité infinie, un Soi. Nous savons que les séparations dont nous avons fait l'expérience auparavant étaient illusoire. Le Maharishi a également parlé d'une conscience d'unité raffinée, Brahman, qui est un terme sanskrit désignant la réalité absolue et éternelle, la totalité de toute chose. Brahman est donc l'expérience de la totalité de tout ce qui existe, l'essence de son unité. Curieusement, Maharishi a dit que le passage de l'état d'unité à celui de Brahman a lieu dans le mental. Une prise de conscience intellectuelle est ce qui nous permettrait d'accéder à cette expérience.

Il n'y avait rien de nouveau dans les enseignements du Maharishi. De fait, de nombreuses traditions de méditation offrent un aperçu de ce que l'on appelle les états de conscience non ordinaires et unitifs. Dans son commentaire publié au début de ce livre, Ken Wilber évoque certains de ces aspects propres à d'autres traditions, notamment le quatrième état de conscience appelé *Turiya*, et le cinquième état, au-delà de *Turiya*, appelé *Turiyatita*. Ma lecture des livres de Maharishi m'a semblé particulièrement appropriée par rapport à ce que j'avais vécu sous le chêne. J'ai pu, pour la première fois, mettre un nom sur cette expérience, et j'ai su que quelqu'un

d'autre l'avait aussi connue. Ces enseignements ont été pour moi une importante feuille de route au fil des ans, tandis que mon expérience de la conscience continuait de se transformer.

### L'UNIVERSITÉ INTERNATIONALE MAHARISHI ET LA RECHERCHE SUR LA MÉDITATION

En septembre 1974, je suis arrivé dans la petite ville de Fairfield (Iowa), où j'ai intégré la toute nouvelle Université internationale Maharishi (UIM). L'UIM était et reste encore une université non classique. C'était un peu risqué pour moi de choisir d'y faire ma formation universitaire, mais puisque ma pratique méditative progressait, je me sentais obligé de faire tout le nécessaire pour en approfondir ma compréhension et développer ma conscience tout en devenant un scientifique. L'UIM se définissait comme un lieu où l'on pouvait bénéficier d'un programme d'études universitaires traditionnel, mais où l'on dispensait aussi un enseignement approfondi de la nature de la conscience et de son développement ultérieur.

J'avais appris l'existence de l'UIM quelques mois plus tôt à Livingston, dans l'État de New York, alors que je participais à un cours d'un mois sur la science de l'intelligence créative (SIC) que dispensait le Maharishi. Ce cours permettait de comprendre les principes de conscience et d'intelligence qui sous-tendent toute la création, essentiellement en montrant que l'universalité de la conscience et son intelligence créative inhérente étaient le fondement même de la création et régissaient son activité.

À mon retour chez moi après le stage, j'ai annoncé à mon père que je voulais m'inscrire à l'UIM et voir comment les choses se dérouleraient. J'ai gardé un vif souvenir de cette conversation. C'était la fin de l'après-midi, nous étions assis sur un banc orienté vers l'ouest, avec vue sur les champs où paissaient ses moutons. Les moutons étaient pour lui un passe-temps qui lui procurait de la joie et de la satisfaction. Je me souviens avec plaisir des occasions où je l'ai vu en prendre soin, ou de m'être simplement promené dans les champs avec lui et son troupeau. Heureusement, pendant que je suivais le cours sur la SIC, mon père et ma mère avaient appris la méditation transcendantale et prenaient plaisir à la pratiquer. Ils pensaient que c'était une bonne chose et ne la jugeaient pas contraire à leur pratique active du catholicisme. Si bien que mon père a dit qu'il m'enverrait à l'UIM pour un ou deux trimestres et que nous déciderions par la suite s'il valait la peine que j'y reste plus longtemps. Trois semaines plus tard, je prenais l'avion pour Fairfield.

À cette époque, le corps professoral de l'UIM se composait essentiellement de jeunes très enthousiastes issus d'établissements d'enseignement supérieur tels que le MIT, UCLA et Princeton. Comme moi, ces universitaires avaient appris la MT, connu une expérience formatrice et étaient désireux d'étudier la conscience dans le contexte de leur discipline respective, qu'il s'agisse des arts, de la physique, de la physiologie, de la chimie ou de la psychologie. Leurs expériences personnelles de la méditation les avaient amenés à l'UIM.

La vision particulière de l'UIM était alors dépeinte par son logo, un grand arbre à quatre branches principales symbolisant les branches de la connaissance des anciens textes philosophiques indiens, les *Védas*. Autour de l'arbre, on pouvait lire ces mots, en anglais : « La connaissance est structurée par la conscience. » Les racines profondes de l'arbre se fusionnaient au mot « conscience », symbolisant de la sorte la racine de toute expérience. Cette époque était passionnante pour moi et pour les centaines de jeunes qui, comme moi, venaient à l'UIM de tous les États-Unis et d'ailleurs pour prendre part à cette approche particulière de l'éducation que n'offraient pas encore d'autres établissements d'enseignement supérieur. Au cours des décennies qui ont suivi, mes liens d'amitié avec beaucoup de mes camarades de classe de l'UIM ne se sont jamais démentis.

J'ai eu la chance de rencontrer à l'UIM mon premier mentor, Robert Keith Wallace. (Je sais, c'est une coïncidence remarquable que mes deux premiers grands instructeurs de MT aient porté le même nom !) Cet homme avait choisi une voie méditative et scientifique inhabituelle, et mené certaines des toutes premières études sur la physiologie de la méditation dont il avait publié les résultats initiaux dans la revue *Science* en 1970<sup>5</sup>. Par la suite, à l'Université Harvard de Boston, il a travaillé avec Herbert Benson, qui a mis au point *The Relaxation Response*. On peut dire que les premiers travaux de Keith ont contribué à préparer le terrain pour l'essor subséquent de la recherche sur la méditation, qui se poursuit du reste aujourd'hui et a généré pas moins de 8 500 articles scientifiques<sup>6</sup>. De là, poursuivant son parcours atypique, Keith est devenu le premier président de l'UIM. C'était un homme sympathique et amical.

Heureusement pour moi, lorsque j'ai dit à Keith que je souhaitais travailler dans son laboratoire pour soutenir la recherche sur la méditation, il a accepté avec joie. Bien évidemment, j'en étais ravi. Au stade actuel de ma vie, après avoir dirigé dans une université un grand laboratoire de recherche où le concours des étudiants est toujours le bienvenu et même souvent vital, je suis sûr, avec le recul, qu'il était heureux de ma proposition.

De 1875 à 1973, le campus de l'UIM avait accueilli le Parsons College qui, regrettamment, avait fait face durant la guerre du Vietnam à des ennuis d'habilitation ayant entraîné sa fermeture. Le laboratoire de Keith se trouvait dans le bâtiment des sciences de Parsons, rempli de vieux instruments et de vieilles fournitures scientifiques que nous avons pu récupérer en partie, le reste étant allé au rebut. À vrai dire, j'étais très enthousiaste à l'idée de travailler avec Keith, d'avoir l'occasion de mener à ses côtés des recherches sur la méditation, et j'ai eu la chance de pouvoir très tôt explorer à l'UIM ma passion première, soit la façon dont la méditation contribue à l'avancement de notre potentiel humain. Au cours des deux années suivantes, nous avons collaboré à la conception et à la réalisation d'études portant sur la neurophysiologie de la méditation. Je pense que nous formions une bonne équipe. En conséquence, il m'a été possible de publier dans des revues scientifiques des articles portant sur des recherches menées alors que j'étais encore étudiant de premier cycle<sup>7,8</sup>.

Plusieurs années après mon arrivée à l'UIM, j'ai assisté au congrès annuel de la Society of Electrophysiological Process, à Boston, au Massachusetts. J'y étais en tant qu'étudiant pour présenter les résultats de nos recherches en physiologie<sup>9</sup>. Nous avons examiné les effets de la pratique méditative sur ce que l'on appelle le réflexe d'Hoffman, ou réflexe H. Le réflexe H est déclenché par la stimulation du nerf tibial au moyen d'une série de chocs électriques légers au creux poplité (face postérieure du genou); on mesure ensuite sur un oscilloscope l'amplitude de l'action nerveuse. En dépit de la douleur associée au test, de nombreux étudiants de l'UIM et plusieurs membres du personnel et du corps professoral se sont portés volontaires comme sujets de recherches, et ce, en dépit du fait que je mettais souvent du temps à localiser avec précision le nerf tibial. Autrement dit, je devais souvent administrer plusieurs chocs avant de trouver le nerf, puis fixer l'électrode dessus et entreprendre le protocole expérimental proprement dit. Les résultats ont montré que l'amplitude de la réponse réflexe était grandement facilitée chez les méditants plus expérimentés, ce qui laissait entendre qu'une pratique méditative plus longue entraînait des effets physiologiques distincts. Ces données étaient « bonnes », montrant par là que les résultats étaient statistiquement significatifs et cohérents lorsqu'on les comparait aux résultats antérieurs de tests électroencéphalographiques sur des praticiens de la MT<sup>10</sup>.

Ma présentation au congrès était sous forme d'affiches. Contrairement à l'exposé, les affiches sont un outil informel que les chercheurs utilisent pour présenter leurs travaux dans les rencontres scientifiques. En règle générale, les présentations d'affiches se déroulent dans une grande salle où

des douzaines, parfois même des centaines, d'affiches sont alignées les unes à la suite des autres. Les congressistes parcourent ces rangées d'affiches et chaque présentateur se tient prêt à expliquer ses travaux et à répondre à leurs questions. J'étais soulagé que les organisateurs du congrès m'aient évité de prononcer un exposé en m'incluant dans les présentations d'affiches, car je n'étais pas encore assez sûr de moi pour parler en public.

Alors que je me tenais prêt à côté de mon affiche, un congressiste s'est approché. « Ces données sont très intéressantes, a-t-il dit. Mais qu'est-ce que la méditation ? » Cette question m'a beaucoup surpris, car je vivais depuis quelques années dans une bulle de méditation et tout cela me paraissait normal. Mais que de chemin nous avons parcouru, maintenant que la méditation est connue de tous. Au cours des années suivantes, j'ai participé à d'autres recherches sur la méditation à l'UIM et présenté des exposés à d'autres conférences scientifiques, notamment à l'Académie des sciences de l'Iowa, à la Society for Neuroscience, et à l'American Psychosomatic Medicine Society.

### L'HEURE DU CHANGEMENT

Quelques années plus tard, alors que j'étais sur le point d'obtenir mon doctorat en neurosciences, je m'interrogeais beaucoup sur mon cheminement spirituel. J'avais consacré la majeure partie de ma vie adulte à la MT ; j'avais même fait un séjour de six mois en Europe dans le cadre d'un programme intensif de méditation pour apprendre à enseigner la MT, ainsi que nous y avait enjoint le Maharishi.

Environ un an avant l'obtention de mon diplôme, j'ai vécu une expérience qui m'a montré que le moment était venu pour moi de changer de voie. Sur le coup, je n'ai pas pleinement compris la portée de ce qui m'arrivait, mais j'ai su sur-le-champ que la vie que j'avais vécue était terminée.

Avant de vous en parler, je dois avouer qu'en écrivant ce livre je me suis beaucoup demandé dans quelle mesure je devais vous faire part de mes expériences plus métaphysiques ou mystiques. En plus de relater mon propre vécu, ce livre regroupe des entretiens avec des douzaines de scientifiques qui m'ont fait part de leurs expériences transpersonnelles, métaphysiques et mystiques. Bon nombre d'entre eux ont aussi formulé des inquiétudes quant à ce qu'ils devaient divulguer et ce qu'ils devaient garder pour eux.

En cherchant une solution à ce dilemme, j'ai souvent ressenti une profonde appréhension et je me suis posé la question suivante : « Qu'est-ce

qui me pousse à le faire?» Je me demandais comment ces témoignages seraient reçus. Dirait-on: «Quel dommage, il délire», ou «Bien sûr, il a déjà été un scientifique respecté et productif, mais il est allé trop loin et c'est bien triste», ou encore «On a déjà vu ça. Il n'a pas supporté le stress de la vie universitaire et il a perdu tout contact avec la réalité.»

Depuis des décennies, des siècles même, les exemples ne manquent pas de scientifiques dont la carrière a souffert parce qu'ils avaient choisi de dévoiler de telles expériences. En fin de compte, mes interlocuteurs et moi-même avons décidé d'aller de l'avant, convaincus que la révélation de nos expériences personnelles aura finalement des effets positifs. Chacun de nous souhaite que la métaphysique et le mysticisme cessent d'être à ce point exclus de la recherche scientifique occidentale. Ce livre se veut aussi une occasion d'éduquer les lecteurs sur la nature du développement de la conscience humaine, une voie que tous peuvent emprunter. Cela étant dit, je vais poursuivre.

Un après-midi, je suis allé méditer comme à mon habitude dans une des grandes salles de méditation du campus de l'UIM. Une pièce était adjacente à cette salle et j'y retrouvais souvent certains des autres étudiants en neurosciences. Elle avait été aménagée de telle sorte que nous puissions y poursuivre des recherches sur les méditants qui participaient aux grandes méditations de groupe. Ce jour-là, il y avait des centaines d'étudiants, de membres du personnel et du corps professoral dans la grande salle, mais j'étais seul dans la petite salle de recherche.

J'ai fermé les yeux pour méditer et, bientôt, j'ai entendu clairement une voix intérieure tout à fait inattendue me dire: «Tu ne peux plus servir deux maîtres.» Sur le coup, je n'ai pas su, des deux maîtres, lequel était «l'autre», mais j'ai compris d'emblée que ma relation avec mon maître le Maharishi allait bientôt se terminer. Ce qui s'est passé ensuite, j'en ai été à la fois le spectateur et le participant. Dès que ces mots ont été prononcés, le Maharishi est apparu devant moi et m'a regardé. Ma voix intérieure a dit: «Je te libère», et il s'est aussitôt volatilisé.

Heureusement que j'étais seul dans la salle de recherche, car j'ai fondu en larmes. Je souffrais de mettre fin à ma relation avec le Maharishi. Il était mon maître. J'avais tant appris grâce à lui et ma vie n'en était que plus belle. Je me suis demandé intérieurement ce qui se passait et si c'était bien qu'il en soit ainsi, ou si je commettais une très grave erreur. Mais, en même temps, je sentais qu'en grande partie j'orchestrais moi-même cet événement et que l'heure du changement était venue. Ce sentiment m'a apporté un certain réconfort.

Ce qui s'est passé par la suite m'a rassuré sur le fait que cette occurrence avait lieu pour mon bien. Le gourou du Maharishi, Swami Brahmananda Saraswati, décédé en 1953, est apparu devant moi. Assis dans la position du lotus, il avait un visage serein. En le voyant, j'ai su que tout était parfait et que je devais faire confiance au processus en cours. Tandis que je le regardais, sa forme a commencé à se dilater dans l'univers, à se dissoudre dans la conscience infinie. Ma propre conscience l'a suivie et s'est dilatée à son tour jusqu'au même état sans limites. Ma nouvelle vie commençait.

Environ deux semaines plus tard, alors que cette expérience était toujours présente à mon esprit, j'ai vécu un prolongement de ce qui m'était arrivé dans la salle de recherche, en faisant, cette fois, la rencontre d'une conscience spirituelle d'une telle beauté et d'une telle ampleur qu'aucune langue ne saurait la décrire. Pendant ce face-à-face, ma conscience s'est encore transformée. La conscience élargie dont j'avais fait l'expérience en suivant le Swami était maintenant sa propre illumination.

Pendant plusieurs semaines ensuite, on aurait dit que j'occupais simultanément plusieurs plans d'existence – celui où je vivais d'habitude et un autre plan, plus vaste et de nature cosmologique. Je me souviens d'avoir pensé qu'avant cette rencontre j'avais vécu comme dans un placard exigü qu'éclairait faiblement une ampoule suspendue à un fil. Et voilà que ma perception était illimitée dans l'espace et qu'une vive illumination intérieure se substituait au faible éclairage précédent en emplissant mon être d'un sentiment de paix qui m'avait été inconnu à ce jour.

Cette partie est difficile à décrire, mais pendant que moi, « Paul », je continuais d'exister tel que je m'étais toujours connu, mon nouvel état avait pour conséquence que tout ce que je percevais faisait maintenant partie intégrante de ma propre conscience. Je veux dire par là que rien n'avait d'existence distincte hors de ma perception. Rien n'en était séparé – ni les gens, ni les arbres, ni les collines, le soleil ou la lune, ni même les étoiles.

J'ai mis du temps à m'adapter à cette nouvelle façon de voir, en particulier à mon sens de la distance qui n'était plus du tout le même. Auparavant, j'éprouvais un sentiment de séparation, un écart entre moi et l'objet de ma perception. J'étais où j'étais, et la personne ou la chose que je voyais était là où elle était. Et voilà que cette distance, cette séparation était abolie. Toute chose occupait ma conscience, ma propre connaissance perceptible. Avec le temps, ma perception s'est réorientée, si bien qu'en dépit du fait que tout existe non pas à l'extérieur mais à l'intérieur de moi, j'ai réussi à retrouver un certain angle de vision.

Pendant que je m'acclimatais à cette nouvelle perception et ce nouveau sentiment d'identité, j'ai compris que je devais me concentrer sur ma recherche en vue de ma thèse et l'obtention de mon diplôme de l'UIM. Cela s'est produit environ un an plus tard. Curieusement, bien que l'UIM ait été axée avant tout sur le développement de la conscience et que, comme je l'ai dit précédemment, le Maharishi ait décrit avec élégance les transformations de conscience à la portée des êtres humains, je n'étais pas à l'aise de dévoiler ce qui m'était arrivé. À l'exception de ma femme de l'époque, Kim, et de deux amis intimes, je n'ai parlé de ces expériences à personne.

### L'UNIVERSITÉ DE CALIFORNIE À SAN DIEGO ET LA MÉDECINE INTÉGRATIVE

Trois ans après avoir obtenu mon diplôme de l'UIM, j'ai passé un entretien d'embauche pour un poste de professeur au département de psychiatrie de l'Université de Californie à San Diego (UCSD), à La Jolla, en Californie. J'avais passé les deux années précédentes à l'UCSD, où j'avais terminé avec succès, grâce à une bourse postdoctorale, un projet de recherche en médecine du comportement et obtenu une subvention des National Institutes of Health, avec un score dans le premier centile. Je pouvais désormais prétendre à un poste de professeur.

Depuis sa création dans les années 1960, l'UCSD avait connu une ascension fulgurante dans le domaine de la recherche scientifique. Selon le palmarès de *Nature Reports*, elle se classait deuxième de toutes les universités américaines publiques, après Berkeley, et quatrième dans le monde. Alors que j'avais publié plusieurs articles depuis mon arrivée à l'UCSD et que je rencontrais les conditions d'admissibilité au corps professoral, durant l'un des entretiens, les deux membres éminents du corps professoral qui m'interrogeaient ont passé outre les publications post-doc les plus récentes de mon CV et se sont arrêtés aux articles sur la méditation que j'avais publiés antérieurement durant mes études à l'UIM. Ces éminents professeurs désiraient savoir si j'envisageais de lancer un programme de recherche sur la méditation au département de psychiatrie, et l'un d'eux m'a dit d'un ton sévère : « Ce sera refusé, car les recherches sur la méditation ne sont pas l'affaire de ce département ! » À vrai dire, cela me convenait, car je n'étais pas intéressé à poursuivre mes travaux dans ce domaine. J'aimais beaucoup les recherches en médecine comportementale que je menais, grâce à une bourse, avec mon mentor, le Dr Joel E. Dimsdale, et je voulais continuer à m'y consacrer.

J'avais rencontré le Dr Dimsdale des années auparavant, alors que pendant mes études à l'UIM, j'avais assisté à Philadelphie à une conférence de la société de médecine psychosomatique. Longtemps après, j'ai été un membre actif de la direction de cette société jusqu'à en devenir le président. Joel était à l'UCSD, où il arrivait de Harvard. Il venait d'être embauché comme directeur du service Consultation – Liaison en psychiatrie au centre médical de l'UCSD. J'étais à la conférence pour présenter les données de ma thèse de doctorat, à savoir, les effets de la méditation sur la physiologie adrénérgique.

Malgré quelques maladdresses dues à la nervosité, je pense que mon exposé a assez bien passé la rampe ce jour-là. Joel a également fait un exposé sur ses dernières recherches, soit l'effet du stress sur le système nerveux sympathique (adrénérgique) et la santé cardiovasculaire. En l'écoutant parler, je me suis rendu compte que Joel et moi partagions un intérêt commun pour les systèmes adrénérgiques. J'ai aussi ressenti une affinité personnelle avec lui ; j'ai aimé sa présence.

Son exposé terminé, j'ai approché Joel et, lui exprimant mon désir de travailler avec lui, je lui ai demandé s'il y avait des postes vacants dans son équipe de laboratoire. Fort heureusement pour moi, un poste s'est libéré quelques mois plus tard et je me suis rapidement retrouvé à San Diego. Je suis très reconnaissant à Joel d'avoir été un formidable mentor de recherche et un guide avisé dans l'univers complexe et compétitif de l'université. J'ajouterai que j'ai obtenu le poste de professeur de psychiatrie. J'ajouterai également qu'en 2002, environ onze ans après l'entretien avec l'éminent professeur qui avait déclaré que « les recherches sur la méditation ne sont pas l'affaire de ce département ! », le département de psychiatrie a créé un centre pour la méditation de pleine conscience sous la direction du psychologue instructeur Steven Hickman. Ce centre est aujourd'hui l'un des plus grands et des plus performants des États-Unis.

Au cours des années suivantes à l'UCSD, alors que les médecines complémentaires et parallèles étaient toujours plus acceptées aux États-Unis, le système médical de l'université s'est davantage ouvert à l'inclusion des pratiques méditatives et de yoga dans les activités cliniques. En 2011, sous la direction du Dr Gene (Rusty) Kallenberg, professeur de médecine familiale, l'UCSD a inauguré un centre de médecine intégrative<sup>11</sup>. À ce jour, ce centre propose des formules « fondées sur des données probantes » telles que la méditation, l'acupuncture et le yoga aux patients hospitalisés et en ambulatoire dans l'ensemble du système de santé de l'UCSD. Il existe actuellement plus de 80 centres de médecine intégrative de ce genre dans les principaux hôpitaux universitaires des États-Unis et du Canada<sup>12</sup>.

En 2015, le centre avait connu une telle croissance au sein du système médical que la direction de l'université a reconnu la nécessité d'un lieu plus centralisé pour la recherche sur les modes intégratifs, afin d'enrichir la base de données probantes de la médecine intégrative. À l'initiative du D<sup>r</sup> Bess Marcus, qui présidait alors le département de médecine familiale et préventive, un nouveau centre de recherche a pu regrouper ces travaux. Après une prospection à l'échelle nationale, on m'en a confié l'administration et je suis devenu le directeur du Center of Excellence for Research and Training in Integrative Health (Centre d'excellence pour la recherche et la formation en santé intégrative)<sup>13</sup>.

Cette période a été passionnante et gratifiante pour moi. J'avais l'impression d'être Bilbo de la trilogie du *Seigneur des anneaux* dans *Un aller et retour*. De fait, lorsque je me suis présenté au directeur et aux professeurs du département, j'ai ajouté à mon exposé une image tirée du *Seigneur des anneaux*, et expliqué que je l'avais incluse parce que j'avais entamé ma carrière scientifique par l'étude de la méditation et que je revenais à mes premières amours. J'allais maintenant prendre la tête d'importants travaux de recherche sur la méditation et d'autres pratiques complémentaires.

Depuis l'inauguration du Centre d'excellence, nous avons publié un grand nombre d'études originales qui ont contribué à l'enrichissement des données probantes pour la santé intégrative. À ce jour, j'ai moi-même publié environ 400 articles scientifiques, comptes rendus et chapitres de livres, et participé à des centaines de rencontres scientifiques partout dans le monde. J'ai, notamment, présenté aux Nations unies un exposé sur la formation scientifique que notre Centre d'excellence dispense aux étudiants.

### COMBLER LES LACUNES DANS LA RECHERCHE EN SANTÉ INTÉGRATIVE

L'étape suivante de mon parcours a coïncidé avec l'arrivée du D<sup>r</sup> Deepak Chopra. Je participais à une petite réunion de scientifiques, de cliniciens et de philanthropes à San Diego pour discuter de la conscience et de la guérison, et j'ai présenté mes réflexions sur le sujet. Au déjeuner, Deepak et moi avons bavardé et vite constaté que nous avons beaucoup de points communs, notamment une formation en MT et nos études auprès du Maharishi Mahesh Yogi. Il m'a dit qu'il souhaitait depuis longtemps renouer avec ses racines universitaires et qu'il avait décidé de se consacrer à la recherche. Cette conversation a donné lieu à des rencontres complémentaires à son bureau du Chopra Center for Wellbeing, alors situé à La Costa, en Californie, et nous avons convenu de mettre sur pied un partenariat

pour l'avancement de la recherche en médecine intégrative entre son organisation sans but lucratif, The Chopra Foundation, et notre Centre d'excellence de l'UCSD.

Parmi les nombreuses avenues de recherche dont nous avons discuté, nous avons arrêté notre choix sur ce qui nous semblait le besoin le plus criant de la littérature biomédicale. La médecine holistique n'avait été l'objet d'aucune étude scientifique. On comptait à l'époque plus de 5 000 études sur les pratiques méditatives, plus de 4 500 études sur les pratiques du yoga, et des milliers d'autres sur les herbes médicinales, mais aucune recherche n'avait encore *fusionné* ces modalités en un seul et unique régime thérapeutique. C'était curieux, car, en Occident, le mouvement pour les médecines complémentaires et parallèles s'était inspiré des systèmes traditionnels tels que les médecines ayurvédique, chinoise et tibétaine, où le traitement de la personne dans sa globalité entraîne le recours simultané à plusieurs formes de thérapies du corps, de l'esprit et de l'âme.

Cette approche se distingue beaucoup de celle, pharmacologique, qui caractérise l'ensemble de la médecine traditionnelle. Dans la médecine holistique, le tout est supérieur à la somme de ses parties, car les avantages cumulés du traitement simultané de divers aspects individuels d'une personne l'emportent largement sur ce que l'on considérerait en temps normal comme la somme de ces traitements individuels. Mon collègue et ami William Bushell et moi avons récemment collaboré à la préparation, pour la revue *Global Advances in Health and Medicine* (GAHM)<sup>14</sup>, d'un ensemble d'articles de fond sur la médecine holistique qui se penchent de façon exhaustive sur cette approche globale. Les articles sont précédés d'une introduction du D<sup>r</sup> Helene Langevin, directrice, National Center for Complementary and Alternative Medicine des National Institutes of Health aux États-Unis.

Deepak et moi désirions éprouver un système thérapeutique holistique tel qu'il avait été traditionnellement mis en pratique. Nous avons conçu et mené le premier essai clinique randomisé dans ce domaine, auquel Deepak a donné le titre suivant : *The Self-Directed Biological Transformation Initiative* (Initiative de transformation biologique autodirigée), abrégé en « SBTI »<sup>15,16</sup>. L'étude a été approuvée par le comité d'éthique du Human Research Protections Program de l'UCSD. Elle a réuni plus d'une douzaine de scientifiques et de cliniciens-chercheurs en provenance d'universités et d'institutions de recherche des États-Unis, entre autres, l'Université Duke, l'hôpital Mount Sinai, la Harvard Medical School, l'Institut de recherche Scripps, le Sanford Burnham Prebys Medical Discovery Institute, l'UC San Francisco et l'UCSD.

La SBTI a été pour moi l'occasion de renouer enfin avec le thème de la conscience, qui m'avait toujours intéressé depuis mon aventure sous le chêne. Si la SBTI m'a ouvert la voie à l'étude de la conscience, la raison en est que les systèmes thérapeutiques traditionnels ont une compréhension foncière profonde de la nature transcendante de l'être humain, c'est-à-dire de ce qui se trouve au-delà du corps-esprit. Dans ces systèmes, la prise en compte et les soins apportés à cet aspect de l'humain sont considérés comme essentiels au développement d'un réel bien-être. L'étude d'un système médical traditionnel m'a tout naturellement ramené au domaine de la conscience humaine<sup>17</sup>.

Au fil des ans, notre collaboration a donné lieu à de nombreux articles que je juge importants sur cette question. Ils ont été publiés dans des revues intégratives et biomédicales et insistent sur le fait que, pour assurer une bonne santé et un bien-être optimal, il est important d'inclure dans la recherche et les soins médicaux la personne dans sa globalité, dont fait partie sa nature transcendante<sup>18,19</sup>. En raison de notre collaboration et de ses liens plus étroits avec l'UCSD en matière de recherche et d'enseignement, Deepak s'est vu offrir un poste de professeur clinicien bénévole au département de médecine familiale et de santé publique.

### LES ENTRETIENS DES SCIENTIFIQUES

Ce livre regroupe les témoignages de scientifiques œuvrant essentiellement dans le domaine de la médecine traditionnelle avec lesquels je me suis entretenu au sujet de leurs explorations transpersonnelles et métaphysiques. Je lui envisage une suite, dans laquelle les entretiens toucheront d'autres domaines scientifiques tels que la cosmologie, la physique et les sciences du vivant, notamment l'évolution, l'environnement et la philosophie.

Au cours de ces entretiens, j'ai été honoré d'accueillir des témoignages aussi personnels et j'en suis profondément reconnaissant. J'ajoute avoir éprouvé un certain sentiment de regret en interrogeant des scientifiques de ma connaissance, parce que ces entretiens me révélaient ce dont nous n'avions jamais parlé bien que nous nous connaissions depuis des années: la profondeur de leurs expériences spirituelles et de leur cheminement. Je comprenais pourquoi, car, comme moi, ils séparaient cet aspect d'eux-mêmes de leur surmoi de scientifiques qui présidait à nos rencontres et nos conversations. Pour ma part, supposant que mes collègues n'y trouveraient aucun intérêt ou n'auraient sans doute rien de particulier à me dire, je n'ai

jamais discuté de ces choses avec eux. Depuis, si les circonstances s'y prêtent, j'essaie d'entrouvrir une porte à cette discussion si je constate que le sujet pourrait éveiller leur intérêt ou même répondre à un besoin.

Au début du processus, j'avais une liste de seize questions toutes prêtes destinées à orienter le cours des entretiens. Au cinquième entretien, un schéma précis avait pris forme : chaque interviewé ne réagissait qu'à une partie des questions et pas vraiment aux autres.

Un examen attentif des questions m'a révélé un fil conducteur que j'ai d'emblée associé au livre de Joseph Campbell, *Le Héros aux mille et un visages*<sup>20</sup>. Campbell résume dans ce livre un schéma narratif que l'on retrouve dans d'innombrables cultures, soit le concept du « monomythe », ce que Campbell désigne par « le parcours du héros ». D'une culture à l'autre, ce monomythe présente des thèmes communs, ainsi que diverses étapes communes dont le nombre varie de huit<sup>21, 22</sup> à dix-sept<sup>23</sup>. Parmi les caractéristiques propres à tous les mythes, notons « l'appel à l'aventure » : le héros est appelé à quitter le monde du quotidien, familier et rassurant, pour s'aventurer dans l'inconnu, dans ce que sa société n'accepte pas d'emblée. À d'autres étapes communes à tous les mythes, le héros reçoit l'aide d'un guide dans son voyage. Il est alors confronté à des écueils et des adversités, il doit aussi affronter des ennemis et surmonter des épreuves impitoyables qui le découragent de poursuivre son chemin.

Si le héros accepte cet appel à l'aventure, son parcours aboutit à une sorte de résurrection et de renaissance, à un nouveau soi, et le héros revient ensuite dans le monde ordinaire pour partager les dons qu'il a reçus. Le parcours spirituel du héros ou de l'héroïne n'est pas facile, ainsi qu'en témoignent les récits contenus dans ce livre. Si le fait de « répondre à l'appel » et d'entreprendre ce voyage est une façon d'accéder à une vie riche et significative, cela n'exclut pas des pertes en cours de route, dont certaines sont imaginaires, d'autres réelles, y compris la perte du soi que nous connaissions auparavant et que nous chérissions. Affronter ses démons et en tirer des leçons fait partie du processus de la renaissance.

Nous ne savons jamais vraiment ce que nous trouverons lorsque nous nous ouvrons à notre subconscient et à ce que nous avons réprimé ou refoulé. Dans son parcours héroïque, le chevalier Jedi Luke Skywalker a dû accepter d'être le fils de Darth Vader, un personnage maléfique dans l'univers. En acceptant cette réalité, il peut accepter toutes les facettes qui le composent et renaître en tant que Jedi.

En me basant sur ma connaissance du monomythe et sur les domaines qui avaient trouvé des échos chez mes interlocuteurs lors des premiers entretiens, j'ai restructuré et simplifié les questions en les formulant comme suit :

1. Parlez-moi de votre parcours spirituel en termes d'expériences transpersonnelles, métaphysiques ou mystiques spécifiques qui ont pu vous transformer et changer votre vision du monde.
2. Dans quelle mesure ces expériences vous ont-elles amené à la carrière scientifique? Si vous étiez déjà un scientifique lorsque vous avez vécu ces expériences, comment ont-elles influencé votre rapport à la science et la compréhension que vous en aviez?
3. Quels mentors, qu'il s'agisse de professeurs d'université ou de maîtres spirituels, ont contribué à façonner et à soutenir votre développement spirituel?
4. Le cas échéant, quels sont les défis auxquels vous avez été confronté sur le plan personnel ou intellectuel, qu'il s'agisse de circonstances ou de personnes?
5. Comment transmettez-vous vos connaissances et redonnez-vous aux autres?

Ce sont les questions que j'ai utilisées pour le reste des entretiens. Elles portent sur des thèmes propres au monomythe. Ces questions forment la structure de base des chapitres 2 à 5 selon le monomythe classique. Le chapitre 2, intitulé « Répondre à l'appel : la formation du "scientifique spirituel" » est analogue à « l'appel à l'aventure » ; les scientifiques y évoquent les premières inspirations et les premières expériences qui les ont mis sur la voie de la recherche intérieure et, pour certains, sur celle de la carrière scientifique. Les autres chapitres évoquent également les principaux thèmes du monomythe, notamment le chapitre 3, « Mentors et autres alliés », le chapitre 4, « Des épreuves à l'engagement et à la transformation », et le chapitre 5, qui porte sur le fait de donner en retour et la transmission du savoir à la relève, lorsque le héros ou l'héroïne revient et partage ses dons avec les autres.

Dans l'introduction de cet ouvrage, j'ai évoqué des moments importants de mon propre cheminement où se reflètent bon nombre des caractéristiques du monomythe. Le fait est que chaque vie effectue ce parcours, d'abord par un long cycle qui dure jusqu'à la mort, ensuite par de nombreux cycles plus brefs qui se manifestent lors des étapes importantes de l'atteinte de la maturité. Dans le *Gros plan* qu'il signe au début ce livre,

Robert Atkinson décrit des modèles courants du monomythe qui suivent la trajectoire évolutive de la conscience vers la complétude et montre que «la science et la spiritualité ne sont pas que des représentations de cette complétude, mais qu'elles y participent à part égale».

Tout au long de ce livre, j'emploie les termes «spirituel», «métaphysique» et «mystique». Par «spirituel», je n'entends pas la religion, mais bien l'expérience humaine qui se situe au-delà de ce que nous apportent nos sens physiques. Si la religion peut être spirituelle, elle ne l'est pas nécessairement. Le qualificatif de métaphysique renvoie à ce qui est au-delà (méta) du physique et n'est pas couramment utilisé dans le contexte de la religion. Le terme mystique décrit des expériences d'entités ou d'êtres non physiques, parfois qualifiés de suprasensibles, qui ne sont pas habituellement perceptibles par nos sens. Il renvoie aussi au sentiment profondément intime de respect mêlé de crainte qui accompagne parfois les expériences spirituelles ou métaphysiques.

Le psychologue Abraham Maslow est devenu célèbre pour son explication de «la hiérarchie des besoins», c'est-à-dire les besoins qu'éprouvent tous les individus dans la société<sup>24</sup>. Le développement de cette théorie a conduit Maslow à se pencher sur ce qu'il a appelé «l'accomplissement de soi», qui représente le plus haut niveau d'évolution psychologique qu'un individu peut atteindre, la pleine réalisation de son potentiel. Plus tard dans sa carrière, il a identifié un autre palier de la pyramide hiérarchique des besoins, celui de l'«autotranscendance», qui a lieu lorsqu'une personne va au-delà de l'accomplissement de soi. L'autotranscendance est le mouvement qui se produit «aux niveaux les plus inclusifs ou holistes de la conscience humaine<sup>25</sup>». Je pense que les nombreux scientifiques avec lesquels je me suis entretenu pour ce livre ont compris que leur nature véritable est la représentation des paliers holistiques et unitifs de la conscience humaine, de l'éveil, du vrai Soi.

Je tiens à préciser que certains scientifiques que j'ai sollicités, tout en reconnaissant que leurs expériences et leurs trajectoires pouvaient s'inscrire dans le cadre de cet ouvrage, ont refusé de m'accorder un entretien, l'une des raisons évoquées étant que leur tradition méditative déconseillait systématiquement un tel témoignage. Quelques-uns ont craint les conséquences négatives de cet entretien sur leur carrière, aspect qui préoccupait moins les scientifiques déjà professeurs titulaires dans leurs établissements universitaires respectifs. D'autres pesaient tout simplement le pour et le contre du dévoilement public d'expériences spirituelles intimes, ce que je comprends parfaitement, comme je l'ai déjà signalé. Mon propre témoignage continue de susciter en moi des sentiments ambivalents.

## Introduction

L'un de mes interlocuteurs a dit que «la science est une voie mystique». En d'autres termes, son essence étant d'explorer et de nous aider à nous comprendre et à comprendre le monde dans lequel nous vivons, elle est apte à nous révéler de nombreux aspects métaphysiques et mystiques de l'existence. Puissent tous les scientifiques s'éveiller à cette vision des choses. Le spirituel est la frontière ultime de la science.