

« Le dernier chef-d'œuvre de Deepak Chopra, écrit en collaboration avec le cosmologiste Menas Kafatos, aborde les questions les plus importantes que l'on peut poser à soi-même et à la science, notamment : Qui sommes-nous ? Pourquoi sommes-nous là ? Les réponses données sont étayées par la science et sont le reflet du "nouveau paradigme" qui émerge. »

Ervin LÁSZLÓ, nominé au prix Nobel de la paix en 2004 et 2005, et auteur de plus de cinquante ouvrages, dont *L'Expérience akashique*.

« Il y a près d'un siècle, le sage Tagore et le scientifique Einstein se sont brièvement rencontrés pour évoquer la nature de la réalité. Il y a longtemps que leur fascinante entrevue au sujet des liens entre la science et la spiritualité aurait dû être examinée, et c'est enfin ce que fait ce nouvel ouvrage ! Même si, comme moi, vous préférez le monde d'Einstein, vous ne pourrez dans ce livre que vous émerveiller de découvrir le magnifique univers humain de Tagore, brillamment expliqué par les auteurs. »

Dimitar SASSELOV, professeur d'astronomie à l'université Harvard.

« Il ne s'agit pas d'un énième ouvrage de vulgarisation scientifique posant les questions "qui suis-je ?" et "pourquoi suis-je là ?". Il y est abordé les questions les plus importantes que se pose la science d'aujourd'hui au sujet de notre existence. Au bout du compte, on ne peut s'empêcher d'être convaincu que nous vivons dans un univers participatif que nous déterminons et que nous synthétisons grâce au système nerveux propre à notre espèce. Le résultat est une aventure absolument fascinante qui ouvrira votre conscience à une vision novatrice des choses. »

Rudolph TANZI, professeur de neurologie à l'école de médecine d'Harvard et directeur des recherches sur la génétique et le vieillissement à l'hôpital général du Massachusetts.

« Cet ouvrage inspirant et éclairé montre du doigt la stérilité et l'insuffisance du paradigme matérialiste qui a inutilement envahi la science moderne. »

Ruth KASTNER, auteure d'*Understanding our Unseen Reality*.

« Pour comprendre le cosmos, il faut des perceptions innovantes et parfois des changements profonds de paradigme. Deepak Chopra et Menas Kafatos développent dans cet ouvrage très intéressant des idées avant-gardistes et nous font redécouvrir l'être humain et l'univers. »

Pankaj JOSHI, physicien théorique et cosmologiste,  
professeur à l'Institut Tata de recherches fondamentales.

« Dans cet ouvrage, Deepak Chopra va encore plus loin que dans *Qui détient la clé de l'univers ?*. Cette fois-ci, au lieu de s'opposer à un scientifique, en l'occurrence moi, il choisit l'union. En faisant ainsi équipe avec l'expert en physique quantique qu'est Menas Kafatos, Deepak Chopra nous fait faire un tour d'horizon de l'univers et explore la place qu'y a l'humanité, ainsi que les liens entre la science et la spiritualité. Même si je n'adhère pas à cette vision du monde, c'est un ouvrage intéressant. »

Leonard MLODINOW, auteur de  
*Y a-t-il un grand architecte dans l'univers ?*.

« Tandis que les sciences du cerveau et la philosophie occidentale restent perplexes face à la conscience, ce livre propose une solution et met en avant les liens profonds qui existent entre notre mental et le fonctionnement intrinsèque de l'univers. »

Stuart HAMEROFF, directeur et cofondateur  
du Centre des études sur la conscience.

**LE POUVOIR  
DE L'UNIVERS EST EN  
VOUS**

Titre original : *You Are the Universe*

Publié pour la première fois aux États-Unis par Harmony Books, une marque de Crown Publishing Group, appartenant à Penguin Random House LLC, New York.

© Deepak Chopra et Menas Kafatos 2017.

© Guy Trédaniel éditeur, 2017, pour la traduction française.

Traduit de l'anglais par Olivier Vinet.

ISBN : 978-2-8132-1576-5

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation réservés pour tous pays.

[www.editions-tredaniel.com](http://www.editions-tredaniel.com)

[info@guytredaniel.fr](mailto:info@guytredaniel.fr)

[www.facebook.com/editions.tredaniel](http://www.facebook.com/editions.tredaniel)

**D E E P A K C H O P R A**  
**e t M e n a s K a f a t o s**

**LE POUVOIR  
DE L'UNIVERS  
EST EN  
VOUS**

**PARTEZ À LA DÉCOUVERTE  
DE VOTRE ORIGINE COSMIQUE**

Guy **Trédaniel** éditeur  
19, rue Saint-Séverin  
75005 Paris



# Sommaire

Avant-propos : L'univers et vous ne faites qu'un	9
Vision d'ensemble : L'avènement d'un univers humain	17
<b>Partie 1</b>	
<b>Les mystères ultimes</b>	<b>39</b>
Qu'y avait-il avant le big-bang ?	41
Pourquoi l'univers est-il si parfaitement agencé ?	69
D'où vient le temps ?	93
De quoi est fait l'univers ?	117
Y a-t-il un dessein dans l'univers ?	137
Le monde quantique est-il relié à la vie de tous les jours ?	157
Vivons-nous dans un univers conscient ?	181
Quelle est l'origine de la vie ?	201
Le mental est-il la création du cerveau ?	223
<b>Partie 2</b>	
<b>Votre origine cosmique</b>	<b>243</b>
Le pouvoir de la réalité personnelle	245
Votre origine véritable	263
Vers un nouveau modèle d'univers	281
<b>Annexes</b>	<b>295</b>
Annexe 1 : Se familiariser avec les qualia	297
Annexe 2 : Le comportement de la conscience cosmique	311
Remerciements	317
Table des matières	321



# Avant-propos

## L'univers et vous ne faites qu'un

Il existe une relation dans votre vie, et dans celle de tout le monde, qui a été tenue secrète. Vous ignorez quand elle a commencé et, pourtant, vous dépendez d'elle en toute chose. Si cette relation devait un jour cesser, le monde disparaîtrait en un nuage de fumée. Il s'agit de votre relation à la réalité.

Une quantité gigantesque de phénomènes doit s'agencer à la perfection pour construire la réalité ; néanmoins, cela se passe dans notre ignorance la plus parfaite. Pensez au soleil. Manifestement, il ne pourrait briller s'il n'existait pas d'étoiles, dans la mesure où notre soleil est un astre de taille moyenne qui flotte au-delà du centre de la Voie lactée, notre galaxie. Il reste certes quelques secrets à découvrir sur la formation des étoiles, sur leur composition et sur la manière dont la lumière est produite dans le chaudron incroyablement chaud qui se trouve au cœur d'une étoile. Mais le véritable secret est ailleurs. Après avoir parcouru 150 millions de kilomètres, la lumière du soleil pénètre dans l'atmosphère terrestre et atterrit quelque part sur la planète. En l'occurrence, le seul endroit qui nous intéresse est dans notre œil. Les photons, qui sont des paquets d'énergie transportant la lumière, stimulent la rétine à l'arrière de notre œil et déclenchent une série d'événements qui permettront à la lumière d'aboutir dans le cerveau, précisément dans le cortex visuel.

Ce sont les mécanismes qui permettent au cerveau de traiter la lumière du soleil qui font que la vue est un miracle. Cela est clairement établi. Mais, l'aspect qui compte le plus, à savoir la conversion de la lumière solaire en le processus qu'est la vue, demeure un mystère total. Quoi que vous voyiez dans le monde, qu'il s'agisse d'une pomme, d'un nuage, d'une montagne ou d'un arbre, c'est la lumière du soleil qui rebondit contre l'objet en question qui le rend visible. Mais comment ? Nul ne le sait vraiment ; on sait en revanche que la formule secrète intègre la vue, celle-ci étant l'un des moyens fondamentaux de savoir qu'un objet est réel.

Voici quelques faits indéniables résumant le mystère le plus complet qui entoure la vue :

- Les photons sont invisibles. Ils ne sont pas brillants, alors que la lumière nous paraît brillante.
- Le cerveau ne contient aucune lumière ; c'est une masse obscure composée de cellules ayant la texture d'un porridge et enveloppées dans un liquide assez similaire à l'eau de mer.
- Puisqu'il n'y a pas de lumière dans le cerveau, il n'y a pas non plus d'images. Quand on imagine le visage d'un proche, il n'y a nulle part dans le cerveau où ce visage existe telle une photographie.

Pour l'instant, nul ne sait expliquer de quelle manière des photons invisibles convertis en réactions chimiques et en légères impulsions électriques au sein du cerveau créent la réalité tridimensionnelle que nous considérons tous comme un acquis. Les examens cérébraux permettent de détecter l'activité électrique du cerveau, raison pour laquelle une IRMf montre des taches éclairées et colorées. Il se passe donc *quelque chose* dans le cerveau. Néanmoins, la nature véritable de la vue demeure mystérieuse. On sait toutefois une chose : la vue apparaît grâce à vous. Sans vous, le monde entier, ainsi que

l'immense univers qui s'étend dans toutes les directions, ne peut exister.

Sir John Eccles, neurologue et lauréat du prix Nobel, a déclaré : « Je veux que vous preniez conscience que, dans la nature, il n'existe ni couleur ni son. Il n'y a rien de tel : ni texture, ni schéma, ni beauté, ni parfum. » Ce qu'il entend par là est que toutes les composantes de la nature, par exemple le somptueux parfum de la rose, le dard du bourdon et le goût du miel, sont produites par les êtres humains. C'est une affirmation remarquable, d'autant qu'elle est universelle. L'étoile la plus distante, se trouvant à des milliards d'années-lumière de vous, n'a aucune réalité sans vous, parce que tout ce qui fait qu'une étoile est réelle (sa chaleur, sa lumière, sa masse, sa position dans l'espace et sa vitesse extraordinaire) nécessite un observateur humain doté d'un système nerveux. S'il n'y avait personne pour faire l'expérience de la chaleur, de la lumière, de la masse, et ainsi de suite, la réalité telle que nous la connaissons ne pourrait exister.

C'est pourquoi cette relation secrète est la plus importante que l'on puisse avoir. Vous êtes le créateur de la réalité et pourtant, vous n'avez pas la moindre idée de la manière dont vous opérez : le processus se fait sans le moindre effort. C'est quand vous voyez que la lumière devient brillante. C'est quand vous écoutez que les vibrations de l'air deviennent des sons audibles. L'activité du monde qui vous entoure, dans toute sa richesse, dépend de la relation que vous entretenez avec lui ?

Ce savoir très profond n'est pourtant pas nouveau. Dans l'Inde d'antan, les sages védiques déclaraient : « *Aham Brahmasmi* », que l'on peut traduire par « je suis l'univers » ou « je suis tout ». Ils étaient parvenus à cette connaissance en se plongeant dans les profondeurs de leur conscience, où ils avaient fait d'extraordinaires découvertes. Pourtant, on a oublié ces Einstein de la conscience, dont le génie était comparable à celui de l'Einstein qui a révolutionné la physique au xx<sup>e</sup> siècle.

Aujourd'hui, on explore la réalité à travers la science, et il ne peut y avoir deux réalités. S'il est vrai que « je suis l'univers », la science moderne doit apporter des éléments qui vont dans le sens de cette affirmation, et c'est ce qu'elle fait. Même si la science traditionnelle s'intéresse aux mesures, données et expériences extérieures, qui bâtissent un modèle du monde physique plutôt que du monde intérieur, il n'en demeure pas moins qu'il existe de nombreux mystères ne pouvant être résolus par ces mêmes mesures, données et expériences. Aux frontières de l'espace-temps, la science doit adopter de nouvelles méthodes pour pouvoir répondre à des questions fondamentales telles que : « Qu'y avait-il avant le big-bang ? » et « De quoi est fait l'univers ? ».

Dans cet ouvrage, nous posons neuf de ces questions, qui sont les énigmes les plus grandes et les plus déconcertantes auxquelles la science d'aujourd'hui est confrontée. Notre but n'est pas de proposer aux lecteurs un énième livre de science. Nous avons un objectif à l'esprit : nous voulons montrer que l'univers est participatif, qu'il dépend des êtres humains pour exister. Il y a de plus en plus de cosmologistes (c'est-à-dire les scientifiques qui expliquent l'origine et la nature du cosmos) qui conçoivent des théories au sujet d'un univers complètement nouveau, c'est-à-dire vivant, conscient et en évolution. Pareil univers ne correspond à aucun modèle standard existant. Il ne s'agit ni du cosmos décrit par la physique quantique, ni de la Création qui serait le fruit du travail d'un Dieu tout-puissant, comme cela est décrit dans le livre de la Genèse.

Un univers conscient réagit à la manière dont nous pensons et à ce que nous ressentons. C'est à travers nous qu'il prend forme, et qu'il se dote de couleurs, de sons et de textures. Par conséquent, nous sommes d'avis que le meilleur nom que nous puissions lui donner est « univers humain », qui représente bien le véritable univers, le seul que nous ayons.

Même si vous découvrez la science ou si celle-ci présente peu d'intérêt pour vous, vous ne pouvez vous empêcher d'être intrigué par

le fonctionnement de la réalité. Bien sûr, la manière dont vous percevez votre vie est importante pour vous, et la vie de tout un chacun est imbriquée dans la matrice de la réalité. Que signifie « être humain » ? Si nous sommes des poussières insignifiantes au sein du gigantesque vide noir qu'est l'espace, cette réalité doit être acceptée. Et si, au contraire, nous sommes les créateurs de la réalité et que nous vivons dans un univers conscient réagissant à notre mental, cette réalité aussi doit être acceptée. Il n'existe pas de compromis ou d'autre réalité sur laquelle nous puissions jeter notre dévolu, par simple préférence.

Commençons notre grand voyage. À chaque étape, nous vous laisserons seul juge. À chaque question qui sera posée, par exemple « Qu'y avait-il avant le big-bang ? », vous découvrirez les meilleures réponses qu'apporte la science moderne, suivies d'explications qui montreront en quoi ces réponses sont insatisfaisantes. Cela ouvre la voie à des explorations totalement nouvelles d'un univers dans lequel les réponses proviennent de l'expérience de tout un chacun. Le fait que les expériences du quotidien soient au cœur de la création de la réalité constitue probablement la plus grande surprise qui soit. Une fois que nous commencerons à explorer de quelle manière le processus créatif fonctionne, votre perception de vous-même se transformera, complètement. La science et la spiritualité, qui constituent les deux grandes visions du monde dans l'histoire humaine, contribuent toutes deux au but ultime, qui est de découvrir la véritable réalité.

Une vérité perturbante commence à poindre autour de nous tous. L'univers tel qu'on le perçoit actuellement ne fonctionne pas comme on le pense. Il reste beaucoup trop de mystères irrésolus. Certains nous laissent tellement perplexes que l'on doute même de la manière d'imaginer un moyen d'y répondre. Une ouverture se fait vers une approche totalement nouvelle, appelée par certains « changement de paradigme ».

Un paradigme équivaut à une vision du monde. Si votre paradigme, ou votre vision du monde, se fonde sur la foi religieuse, la Création

nécessite un Créateur, un acteur divin ayant agencé les incroyables complexités du cosmos. Si votre paradigme s'appuie sur les principes du siècle des Lumières, il se peut que le Créateur existe quand même, mais qu'il n'ait rien à voir avec le fonctionnement quotidien de la machine cosmique : on peut le comparer à un horloger fabriquant une montre, puis passant à autre chose. Les paradigmes changent au gré de la curiosité humaine et, depuis les quatre derniers siècles, de la vision proposée par la science. Pour l'instant, le paradigme scientifique dominant est celui d'un univers incertain et aléatoire, dénué de sens et de but. Pour toute personne qui travaille en s'inspirant de cette vision du monde, des progrès sont constamment réalisés. Mais n'oublions pas que pour un fervent érudit chrétien du XI<sup>e</sup> siècle, des progrès vers la révélation de la vérité de Dieu étaient là encore constamment faits.

Les paradigmes sont autoréalisateurs ; par conséquent, le seul moyen d'aboutir à un changement radical est de s'en extraire. Telle est notre intention dans cet ouvrage : nous souhaitons quitter un ancien paradigme pour en adopter un nouveau. Mais cela pose un problème. On ne peut se contenter de sortir un nouveau paradigme de sa manche. Il faut le tester, ce que l'on peut faire en posant une question simple : la nouvelle vision du monde explique-t-elle mieux les mystères de l'univers que la précédente ? À notre sens, l'univers humain *doit* prévaloir. Il ne s'agit nullement d'un ajout à une théorie existante.

Si l'univers humain existe, il doit exister pour vous, individuellement. L'univers tel qu'il nous est actuellement décrit existerait à l'extérieur de vous : il est censé couvrir des distances immenses et n'avoir que peu ou pas de lien avec votre quotidien. Mais si tout ce que vous voyez autour de vous nécessite votre participation, alors vous existez au sein du cosmos à chaque instant. Pour nous, le plus grand mystère de tous est le suivant : comment les êtres humains créent-ils leur réalité, avant d'oublier ce qu'ils ont fait ? Ce livre se veut un guide dont le but est de vous aider à vous rappeler qui vous êtes vraiment.

Le changement de paradigme est en cours. Les réponses proposées dans cet ouvrage ne sont ni des inventions de notre part ni des plans sur la comète. Nous faisons tous partie intégrante d'un univers participatif. Lorsque vous déciderez d'y prendre pleinement part, avec votre corps, votre mental et votre âme, ce changement de paradigme deviendra personnel. À vous de voir si vous choisissez de garder la même réalité ou d'en changer.

Malgré tous les milliards qui sont dépensés dans la recherche scientifique et malgré toute la foi qu'ont les religieux en Dieu, ce qui compte, au final, est la réalité. Les arguments plaidant en faveur d'un univers humain sont très solides et s'inscrivent dans le cadre du changement de paradigme qui émerge et nous concerne tous. Si nous affirmons « vous êtes l'univers », c'est parce que c'est la stricte vérité.