

Méditation Transcendantale

Que sait-on de ?

Technique mentale de relaxation, la Méditation Transcendantale (MT) a donné son nom à une puissante organisation internationale présente dans plusieurs dizaines de pays à travers de nombreuses structures, et dont la promotion est de plus en plus souvent assurée par les médias, mais aussi par des personnalités connues, dont il n'est pas interdit de se demander s'ils connaissent vraiment le mouvement.

Historique

Mahesh Prasad Wama (1917/1918-2008), plus connu sous le nom de Maharishi Mahesh Yogi est né en Inde. En 1940, après des études de physique à l'université d'Allahabad, il se tourne vers l'enseignement spirituel et devient disciple de Swami Brahmananda Saravasti Maharaj, alias guru Dev, leader spirituel d'un monastère. Après la mort de ce dernier, en 1953, Mahesh Prasad Wama entreprend de diffuser le savoir de son Maître lors de rassemblements dans divers endroits du sud de l'Inde. Il y enseigne une méthode simple et accessible à tous en vue d'atteindre le « Nirvana instantané ». Rapidement il forme le projet (pour le moins) ambitieux d'« ouvrir les portes de l'illumination à chaque individu et amener l'invincibilité, la paix, la prospérité et le bonheur à tous les pays ». En 1958, il prend le titre de Maharishi¹ et lance en Inde le Spiritual Regeneration Movement « Mouvement pour la régénération spirituelle » dont l'objectif est la diffusion de cette méthode de méditation, qui serait issue d'une lignée de maîtres et qu'il aurait redécouverte.

En Inde, Maharishi ne suscite pas l'enthousiasme et, à partir de 1959, le mouvement s'internationalise avec des activités aux États-Unis et en Grande-Bretagne, puis des tournées mondiales de Maharishi, l'ouverture de centres locaux et la formation des premiers instructeurs de Méditation Transcendantale. À travers la création, aux États-Unis en 1966, d'une association s'adressant plus spécialement à la population universitaire, l'intérêt pour la méthode grandit. Le soutien

¹ Maha = grand et rishi = voyant.

de célébrités du monde du spectacle (les Beattles surtout) contribue au succès d'une pratique qui, adaptée à l'Occident, s'apparente à une technique de mieux-être dotée de vertus thérapeutiques.

En 1969, Maharishi commence à former des enseignants de MT, à Seelisberg (Suisse), nouveau siège mondial du mouvement. Il inaugure un cours de Science de l'Intelligence Créative. Les années 1970 voient le développement mondial du groupe et la création de sa propre université à Fairfield (Iowa), la Maharishi International University (MIU), devenue la Maharishi University of Management (MUM). En Europe le mouvement ouvre des centres dans plusieurs pays, dont le Maharishi European Research University (MERU) à Seelisberg (aujourd'hui au Pays Bas).

En 1972, Maharishi annonce son Plan mondial pour « l'âge de l'illumination » et constitue le World Plan Executive Council pour mettre en œuvre son projet de résoudre au cours de cette génération les problèmes séculaires de l'humanité en créant dans le monde entier un centre de MT par million d'habitants.

Dans les années 1980-1990, plusieurs opérations contribuent à faire connaître les ambitions du mouvement comme la réunion, en 1984, de 7000 adeptes rassemblés à la MIU de Fairfield pour une méditation de masse en vue de réduire crimes et accidents, faire remonter la Bourse et alléger les tensions mondiales ; ou l'offre faite au Président Bush d'engager 7000 méditants « dans l'armée ou autre part » pour ramener les otages détenus au Moyen-Orient.

Fondé en 1992 sur la « Loi naturelle » redécouverte par Maharishi, le Natural Law Party préconisait l'utilisation des techniques de la MT et du programme TM-Sidhi (vol yogique) pour réduire ou éliminer les problèmes dans la société. En France, les candidats de ce Parti de la Loi Naturelle ont participé à quatre élections entre 1993 et 1999.

En 2000, Maharishi proclame l'établissement du Pays Mondial de la Paix sur Terre (Global Country of World Peace ou GCWP) « pour créer la paix globale du monde en unifiant toutes les nations dans le bonheur, la prospérité, l'invincibilité et la santé parfaite, tout en soutenant la riche diversité de notre famille mondiale. » Pays virtuel sans territoire ni frontières², le GCWP englobe l'ensemble des initiatives liées à la « totalité de la loi naturelle ». Tony Nader est nommé Maharaja Adhiraj Rajaraam, premier souverain régnant.

Maharishi est décédé le 5 février 2008 à Vlodrop (Pays Bas), ses funérailles se sont déroulées dans son ashram d'Allahabad, en Inde, en présence d'autorités de l'État.

2 Plusieurs tentatives pour fonder un état indépendant, en Afrique, Asie ou Amérique du Sud, ont échoué.

En soixante ans, la technique de base a été enseignée à des millions de personnes à travers le monde, le mouvement a initié de multiples programmes basés sur l'interprétation par Maharishi des traditions védiques, ouvert des centres, des écoles, des universités et des entreprises aux États-Unis, en Europe et en Inde.

Doctrines et pratiques

Principes

Ni religion, ni philosophie, ni mode de vie, la Méditation Transcendantale se présente comme une « technique permettant à tout homme d'harmoniser sa vie spirituelle intérieure avec les splendeurs de la vie matérielle extérieure et de trouver Dieu en lui-même »³.

Les principaux éléments théoriques de la pensée de Maharishi, contenus dans ses écrits, constituent la Science de l'Intelligence Créatrice, qui réunit la « Science védique » (selon Maharishi) et la science moderne. Toutes les manifestations, y compris les pensées, ont une même source : l'Être pur, aussi nommé absolu, ou champ unifié de la Loi naturelle (en référence à la science physique). L'homme qui n'a pas de contact direct avec l'Être vit de manière superficielle et son potentiel n'est pas utilisé de manière optimale.

Selon Maharishi, la MT est l'instrument qui va lui permettre de faire l'expérience de l'Être : la technique, par l'état de détente qu'elle procurerait, permettrait à l'esprit d'atteindre progressivement la Source d'une pensée, « le domaine de l'Être ». Un tel contact régulier lui permet d'accéder à un quatrième état de conscience (au delà des états de veille, sommeil et rêve) : la conscience transcendantale ou conscience pure. Des niveaux de consciences supérieurs, la conscience cosmique, la conscience cosmique raffinée et la conscience-unité (stade de l'illumination) pourraient être ensuite atteints.

Pratique

Tout le monde peut pratiquer la MT quel que soit son âge (technique adaptée pour les jeunes enfants). Différente de toutes les autres méditations, la méthode est apprise auprès de « professeurs qualifiés qui enseignent de la même manière systématique depuis des millénaires (sic) ».

L'apprentissage de la MT suit une procédure normalisée, en sept étapes réparties sur quelques jours, le cours durant au total environ neuf heures. Strictement individuelle, l'instruction personnelle au cours de laquelle est enseignée la tech-

3 Maharishi Mahesh Yogi, La science de l'être et l'art de vivre, Paris : Editions Robert Laffont, 1976, p. 31.

nique elle-même est en fait une cérémonie rituelle (puja) d'initiation au cours de laquelle l'instructeur récite un texte en sanskrit puis remet au nouvel initié un mantra spécialement choisi pour lui, en lui indiquant comment l'utiliser.

Le contenu de ce cours est confidentiel ainsi que le mantra remis par le professeur, celui qui le reçoit s'engage à ne pas le révéler. La MT ne peut être transmise qu'à travers ce processus très normalisé : « C'est une pratique très spécialisée et délicate. Il est important qu'elle soit apprise uniquement d'un professeur autorisé relevant d'un Centre du Plan Mondial », dit Maharishi. Cet apprentissage coûte 890 € (450 € pour les étudiants)⁴.

Après cette initiation, la MT se pratique matin et soir pendant 15 à 20 minutes, les yeux fermés. Un suivi de plusieurs mois est proposé et encouragé, pour contrôler que la méditation est correctement pratiquée.

La formation de professeur se déroule sur plusieurs mois de façon continue, son prix (élevé) dépend de l'endroit où elle s'effectue.

Selon le mouvement, la pratique régulière procure de multiples bienfaits sur le plan personnel : gestion du stress, amélioration de la santé, développement de la mémoire, de la concentration et de la créativité, meilleures relations professionnelles. Mais la MT aurait aussi des effets bénéfiques sur le plan collectif, grâce à l'Effet Maharishi mis en avant par l'organisation : la pratique de la Méditation Transcendantale par un nombre suffisant de personnes (plus de 1% de la population d'une ville, par exemple) permettrait de diminuer le nombre de crimes, d'accidents et de maladies.

Introduit en 1976 comme une « technique avancée », le programme TM-Sidhi, comprenant le vol yogique (Yogic Flying), améliorerait la santé et la réflexion grâce à la purification du système nerveux. Sa pratique collective par un groupe de personnes supérieur à la racine carrée de 1% de la population considérée, produirait l'Effet Maharishi étendu, en diminuant sur la région les tendances négatives (conflits, terrorisme...) et renforçant les tendances positives grâce à la « cohérence dans la conscience collective »⁵.

Le mouvement met en avant de très nombreuses études sur les effets bénéfiques de ces pratiques, mais selon l'Académie Royale de Médecine de Belgique « il n'existe actuellement aucune preuve solide montrant une supériorité de la MT relativement à d'autres formes de méditation. Il n'existe non plus aucun argument théorique qui permettrait de supposer une supériorité de cette forme de

4 <http://mt-maharishi.com/apprendre.html>.

5 <http://www.sante-conscience.fr/effet-maharishi>.

méditation. Les affirmations du mouvement MT quant à une supériorité scientifiquement établie de leur forme de méditation sont donc totalement erronées. »⁶

Organisation

Avec l'établissement, en 2000, du Pays Mondial de la Paix sur Terre (GCWP), le mouvement s'est doté d'une organisation centralisée, considérée comme sans défaut et immuable, ayant à sa tête le Maharaja désigné par Maharishi (Tony Nader). Il est assisté pour diriger le Pays par un premier ministre et douze ministres, chacun responsable d'une branche d'activité, et d'un conseil de Rajas dont le rôle est la propagation des programmes du mouvement dans une région géographique déterminée. Sur le plan national, l'administration est structurée de la même façon : un administrateur nommé, assisté de douze administrateurs, un par branche d'activité.

Les femmes n'ont pas accès à ces postes, mais l'Organisation Mondiale Mère Divine (Global Mother Divine Organization) s'occupe particulièrement d'initiatives pour les femmes dans l'éducation, la santé, la culture et les arts.

Le siège international est au Pays-Bas, à Vlodrop. Etablie en 2001, la Maharishi Global Financing Research, fondation de droit néerlandais, a pour but de servir de trésorerie au GCPW. Elle a lancé sa propre monnaie, le Raam, destinée à devenir « la monnaie mondiale du développement du Pays Mondial de la Paix sur Terre », convertible aux Pays-Bas et à Maharishi Vedic City (Iowa).

Le site du GCWP est à lui seul le reflet des ambitions démesurées du mouvement, dont le projet de créer la paix mondiale « en unifiant toutes les nations dans le bonheur, la prospérité, l'invincibilité et la santé parfaite » se décline dans tous les domaines de la vie des individus comme des collectivités. De nombreuses structures ont ainsi vu le jour, telles que Maharishi International University (Fairfield, Iowa, USA), Maharishi European Research University (MERU), Maharishi University of Natural Law (GB), Maharishi Vedic University, Maharishi Vedic Education Development Corporation, basée à Maharishi Vedic City (Iowa) qui gère les licences des nombreuses marques déposées du mouvement⁷. Dans un article du *Times* en 2008, la fortune du groupe était estimée à 3,5 milliards de dollars.

Parmi les domaines d'application, citons :

- La santé, avec le Maharishi Ayurveda ou « Approche védique Maharishi de la santé ». Des cours de base pour tous sont proposés (lecture du pouls, pré-

6 CIAOSN, 12 octobre 2009, Avis concernant la Maharishi Global Financing Research Foundation / Méditation Transcendante <http://www.ciaosn.be/avis091012.pdf>.

7 <https://maharishivediccity-iowa.gov/>

vention, alimentation, Yoga Maharishi, tarif 300 €)⁸, l'organisation possède aussi des centres de santé, la société Maharishi Ayurveda Products India produit des préparations distribuées par des entreprises du mouvement.

- L'éducation, avec un programme « Education fondée sur la conscience », la théorie du « champ unifié » de la Loi naturelle éclairant l'enseignement de différentes disciplines. Quelques établissements existent à travers le monde, et le mouvement cherche à en établir d'autres. Mais le projet est aussi d'introduire dans toutes les écoles des séances de MT pour les enseignants et les élèves.
- L'architecture, avec le Maharishi Sthapatya Veda, ensemble de principes architecturaux régissant la construction de bâtiments. Selon le mouvement, la plupart des bâtiments des grandes capitales sont mal orientées, ce qui entraîne une augmentation du stress collectif et engendrera, à terme, « criminalité, terrorisme, catastrophes naturelles ».

Propagande et lobbying

Objectif principal du mouvement, l'ambition initiale de Maharishi d'amener paix, invincibilité et prospérité au monde entier est au cœur de la communication du GCWP qui possède plusieurs médias : une maison d'édition, MUM Press (Maharishi University of Management press), Maharishi Channel (chaîne de télévision diffusée via internet et le satellite), KHOE radio.

Mais c'est surtout à travers des campagnes menées par diverses associations et fondations et des opérations ciblées que le mouvement a toujours fait sa propre promotion :

- Dans les années 1980-1990, plusieurs tentatives d'infiltration au niveau du pouvoir en Roumanie, en Zambie, au Mozambique.
- Le Parti de la Loi naturelle qui aurait été actif dans soixante-quatorze pays, la Maharishi Foundation (GB), enregistrée comme organisme de bienfaisance (charity), organisation aux Pays-Bas du congrès international d'Ayurveda, présidence de l'Union Mondiale des Scientifiques pour la Paix (Global Union of Scientists for Peace – GUSP).
- La Fondation David Lynch, le cinéaste étant un soutien inconditionnel du mouvement et ne manquant jamais l'occasion d'en faire la promotion. Décoré de la Légion d'Honneur par le président Nicolas Sarkozy, David Lynch avait profité de la rencontre pour essayer de convaincre le Président de la

⁸ <http://www.ayurveda-maharishi.fr/>

République « qu'il suffirait d'unir les ondes positives d'un millier d'adeptes en France pour vaincre le chômage et la criminalité ». La fondation finance la mise en œuvre institutionnelle de programmes axés sur la méditation transcendantale auprès de publics en difficulté.

- Actuellement, la pénétration du monde économique se développe à travers des stages de MT, technique censée améliorer l'efficacité individuelle et la rentabilité. Récemment, l'organisation a réussi à être intégrée dans le programme interne de formations à destination des fonctionnaires de la Commission européenne.

Pour conclure

La MT se présente comme une méthode « simple, naturelle, ne nécessitant aucun effort et se distinguant des autres techniques de méditation ou de relaxation par une absence totale de concentration et de contemplation », accessible à tous ; en réalité elle ne s'adresse pas à tous, l'initiation et les activités coûtent cher et ciblent un public économiquement favorisé chez lequel la pratique a tout pour induire un sentiment de « supériorité et triomphe », clairement illustré par les affirmations lues sur tous les sites du mouvement.

« Une étude comparative objective a été menée sur la Méditation Transcendantale et sur d'autres techniques de méditation. Ses conclusions sont on ne peut plus claires : ce n'est tout simplement pas comparable. »⁹

Comment, avec ses prétentions démesurées et uniformisantes, la Méditation Transcendantale pourrait-elle être l'instrument d'une paix entre les individus et entre les pays ?



⁹ <https://tmhome.com/learn-to-meditate/france-transcendental-meditation-tm/>