

LA MEDITATION  
TRANSCENDANTALE  
( MT )

# PREFACE

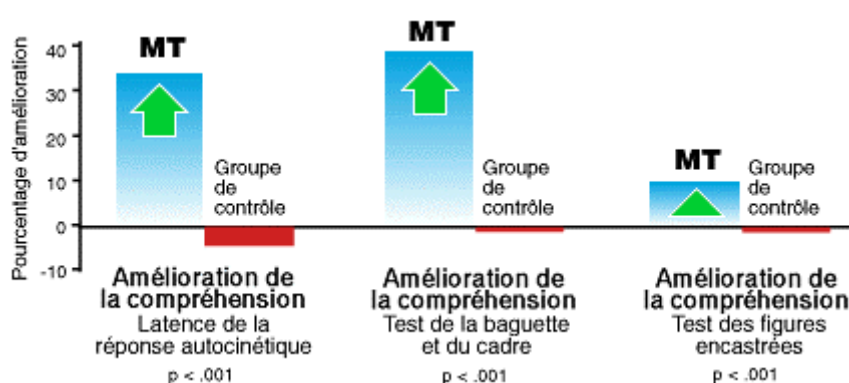
J'ai choisi ce sujet parce que d'une part les différents problèmes liés au stress sont omniprésents dans la vie quotidienne et que les moyens proposés pour les éliminer ne sont pas développés en conséquence.

D'autre part, j'ai pris connaissance de certaines brochures concernant la méditation transcendante antérieurement, elle y est présentée comme un outil de gestion personnel et professionnel exceptionnel ce qui m'a captivé et intéressé.

En Europe occidentale le domaine de la méditation est peu exploré, donc peu banal et encore moins reconnu ce qui ne l'empêche pas d'être jugé, c'est un sujet écarté par le culte de la médecine scientifique des pays industrialisés.

Finalement, je cherche à connaître les bienfaits que peut m'apporter une pareille pratique, à travers ma vie professionnelle et surtout dans ma vie privée. Pour cela, j'ai effectué plusieurs recherches à la bibliothèque ainsi que sur Internet. Mes recherches ont été fructueuses notamment à la bibliothèque j'ai découvert une édition de Jack Forem publiée en 1973 (La Méditation Transcendantale) ; de même que plusieurs sites Internet énumérés lors de la Bibliographie.

*Amélioration de la compréhension et meilleure aptitude à se focaliser :*



Maintenir spontanément une vision globale des choses tout en étudiant un élément particulier indique une meilleure aptitude à assimiler et à structurer les expériences, une meilleure organisation de l'esprit, une perception plus claire, une amélioration de la mémoire et un système de référence interne ne dépendant pas de valeurs extérieures. Cette amélioration amenée par la pratique de la Méditation Transcendantale est tout à fait remarquable car il était établi jusqu'à présent que ces aptitudes perceptives de base ne se modifiaient plus au cours de l'âge adulte.

# INTRODUCTION

En général, le mot méditation possède trois sens :

- Tout d'abord, penser, avoir une activité mentale ; un flot incessant de pensées, plus ou moins organisées ou cohérentes. Tout le monde pense, c'est la base même de l'existence. (Je pense donc je suis)
- Ensuite, dans le sens de réfléchir, de planifier, de chercher des réponses. En ce sens aussi tout le monde médite.
- Enfin, dans le sens religieux ou spirituel du terme : prier, invoquer.

Ce dernier sens est très peu pratiqué mais toutefois plusieurs personnes ont par conséquent une mauvaise conception de la Méditation Transcendantale.

La MT n'est pas une pratique ou une croyance religieuse. Elle ne vient pas non plus en conflit avec quelque croyance ; en fait, des croyants de toutes les grandes religions pratiquent la Méditation Transcendantale partout dans le monde.

«L'essentiel est invisible pour les yeux » disait le petit prince. La spiritualité c'est quelque chose d'intimement personnel, je n'ai de comptes à rendre à personne et je n'ai pas besoin de m'afficher publiquement. C'est là où la MT se distingue : elle est simple, dénuée de toute contrainte.

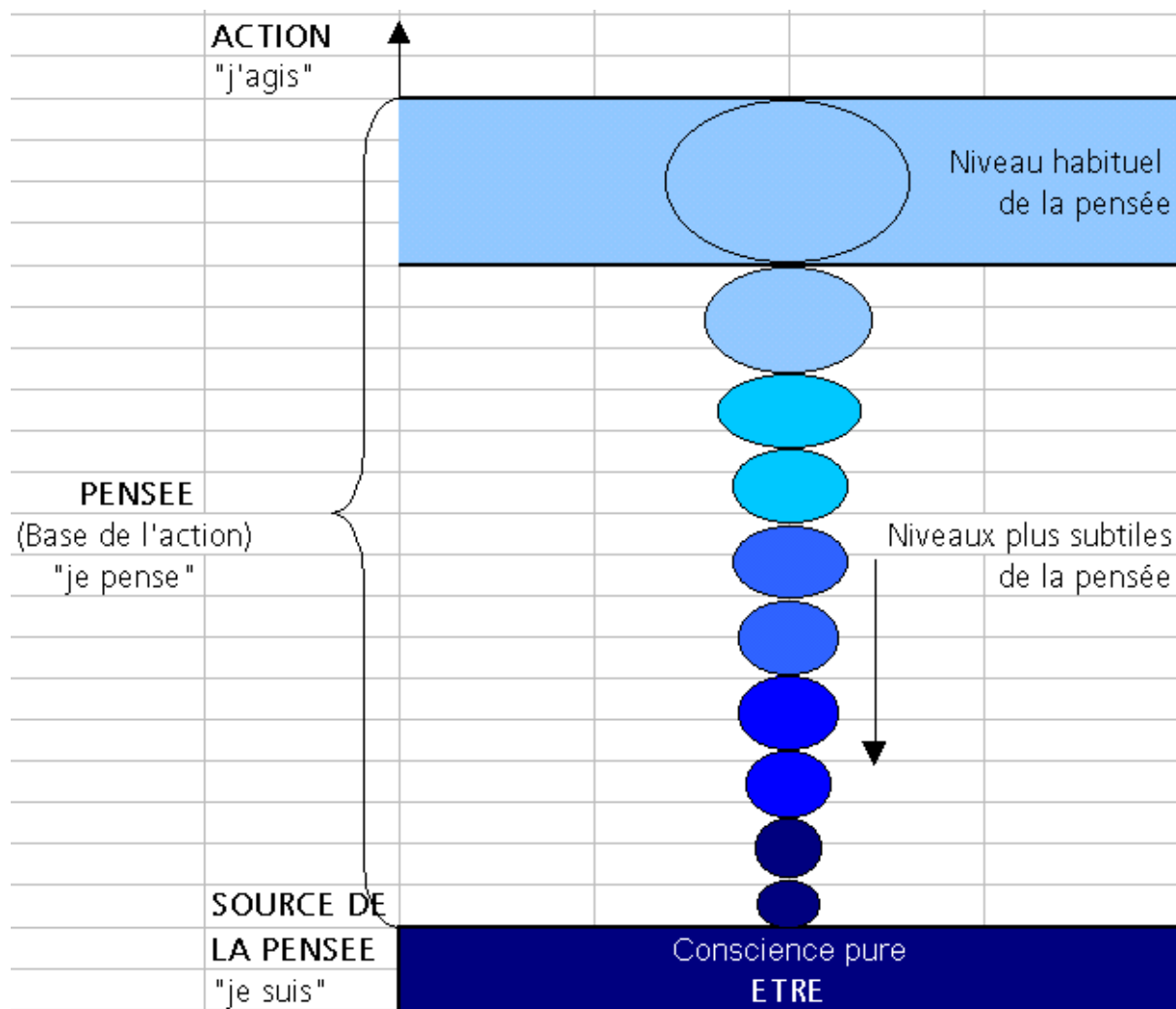
Dans la Méditation Transcendantale, le mot méditation est utilisé dans le sens général du terme, dans le sens où la MT est une simple technique mentale, une technique qui permet de développer tout le potentiel de l'esprit humain.

Quant au mot Transcendantale , il est utilisé ici dans son seul et unique sens : aller au-delà de... Nous allons au-delà des niveaux de surface de l'activité mentale, de la pensée.

La Méditation Transcendantale (MT) est une simple technique de détente, de relaxation, de développement personnel entièrement naturelle. Nous pouvons tous en faire facilement l'apprentissage quel que soit notre âge ou notre éducation ; elle n'exige aucun effort mental ou physique, aucune concentration. Même les enfants peuvent la pratiquer.

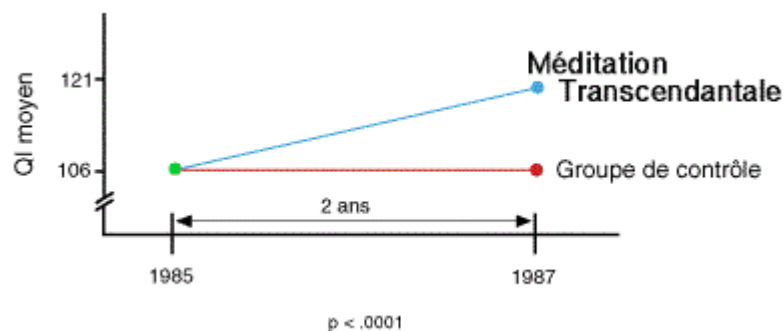
# NOTIONS ELEMENTAIRES

Imaginons une pensée comme étant une bulle qui prend sa source quelque part au fond de l'océan. Ce n'est d'abord qu'une impulsion abstraite qui devient de plus en plus consciente avant d'éclorre à la surface, au niveau de l'esprit conscient. Dès que l'on transcende ces niveaux de surface, on découvre un domaine qui est calme, illimité ; un domaine que nous appelons la source de la pensée, un domaine de conscience pure, le champ unifié de toutes les lois de la nature.



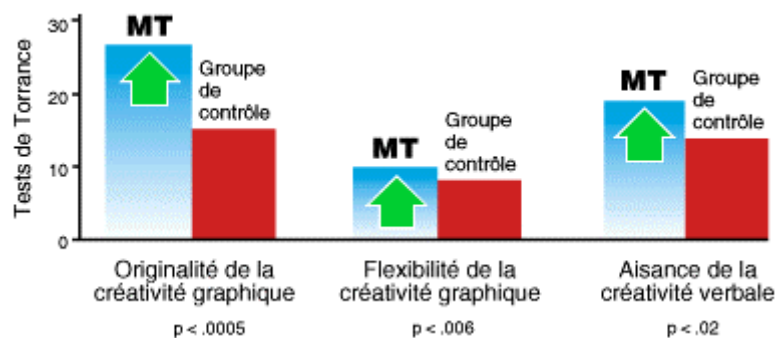
Ces niveaux plus subtils sont en même temps des niveaux de plus grande intelligence, de plus grande énergie potentielle. Tout comme la matière ou il existe un niveau perceptible de l'œil nu ; la science moderne nous démontre qu'il existe également des niveaux plus subtils, le niveau atomique, etc... Selon Maharishi (voir chapitre Origines) à un certain moment donné, la conscience et la matière fusionnent, ne font plus qu'une. C'est l'unité. Le champ unifié de toutes les lois de la nature.

### *Développement de l'intelligence :*



Une étude effectuée aux Etats-Unis sur le campus de l'Université Internationale Maharishi (Fairfield, Iowa) pendant une période de deux ans montre un accroissement significatif du développement de l'intelligence chez les étudiants pratiquant la Méditation Transcendantale en comparaison avec un groupe d'étudiants provenant d'une autre Université de l'Iowa. Cette découverte confirme les résultats de deux autres recherches indiquant le développement continu du quotient intellectuel chez les étudiants pratiquant la MT.

### *Développement de la créativité :*



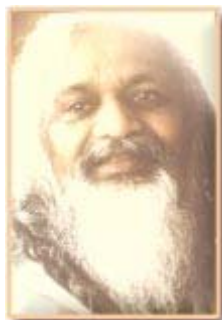
Pour cette étude, on a utilisé les tests de Torrance afin de mesurer la créativité graphique et verbale d'un groupe de contrôle et d'un groupe à qui l'on enseigne la Méditation Transcendantale après que les premiers tests aient été effectués. Cinq mois plus tard, les méditants montraient des résultats bien supérieurs en originalité et flexibilité graphique et en aisance verbale.

# ORIGINES

La Méditation Transcendantale nous vient d'Inde et son origine se perd dans la nuit des temps. Elle provient en fait de la Tradition Védique ou ce qui est communément appelé la Tradition des Maîtres. La Sagesse de Maharishi a été de dépoussiérer cette connaissance, de l'occidentaliser, de la rendre accessible à tous ceux et celles qui croient qu'il est possible de développer leur potentiel mental et physique ; de se libérer du stress et des limites qu'ils s'imposent ou que la société leur impose. Tout l'enseignement de Maharishi repose en fait sur la possibilité de développer des états de conscience supérieurs.

La MT est enseignée depuis 1957 par plus de 7000 instructeurs(trices) qui ont tous été formés par Maharishi Yogi, le fondateur de cette technique. Plus de 4 millions de personnes partout dans le monde ont appris la technique à ce jour, dont plus de 200'000 au Canada.

**Maharishi Mahesh Yogi** est le dernier représentant de la tradition védique d'Inde. Il a restauré les éléments de l'antique littérature védique et l'a organisée sous forme d'une science et d'une technologie complètes de la conscience. *Védique* signifie «se rapportant au Véda» et Véda est un terme sanscrit signifiant «Connaissance».



*« La méditation transcendantale ouvre la conscience au réservoir infini, d'énergie, de créativité et d'intelligence qui réside au plus profond de nous-mêmes : le champ unifié de toutes les lois de la nature « la pure conscience » qui sous-tend et promeut le progrès et l'évolution de la vie dans toute création.»*

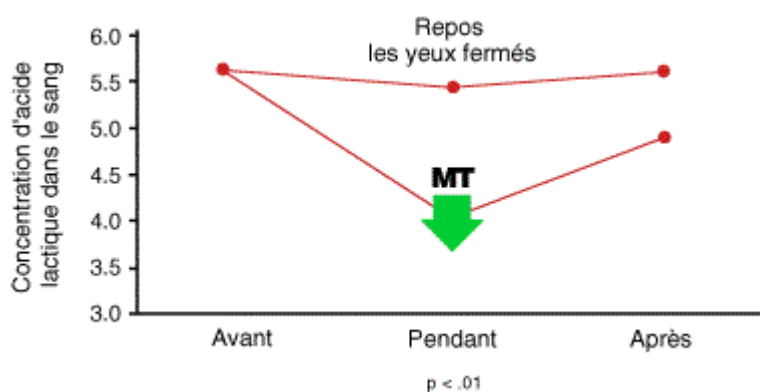
Maharishi Mahesh Yogi

## BUTS

A cause du rythme affairé de la vie quotidienne, il n'est souvent pas possible de se retirer dans un environnement calme. Et même si nous le pouvons, l'esprit ne parvient pas à s'apaiser de manière naturelle, du fait de l'accumulation des stress et des tensions.

Ce qui est nécessaire, c'est un moyen de développer la capacité de l'esprit à rester clair et calme, et d'utiliser tout le potentiel de celui-ci à tout moment, même au milieu de l'activité la plus mouvementée.

*Diminution du stress :*



L'étude montre que le taux d'acide lactique diminue fortement au cours de la pratique de la Méditation Transcendantale alors que sa concentration dans le sang ne se modifie pas notablement chez les sujets simplement assis au repos, les yeux fermés.

C'est une technique qui permet à l'esprit éveillé de se calmer et de continuer à se calmer jusqu'à ce qu'il atteigne un état parfaitement calme, recueilli ou le corps est profondément reposé et l'esprit est silencieux, sans limite, et pleinement conscient.

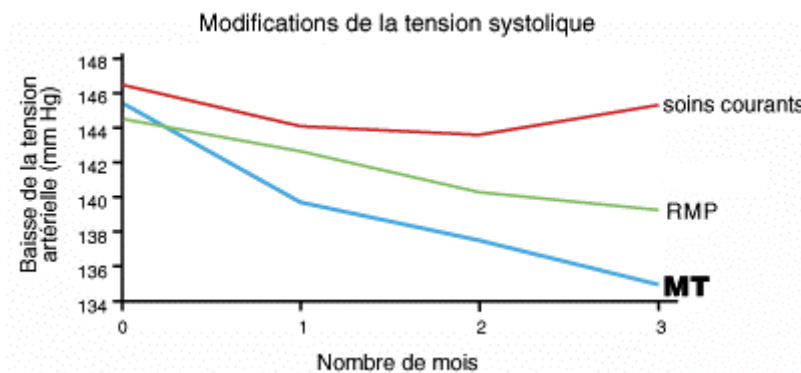
C'est l'état du plein potentiel de la conscience, un réservoir silencieux d'intelligence et de créativité illimitées que l'on trouve profondément à l'intérieur de l'esprit. Et ce réservoir est le même que celui trouvé à la source de l'intelligence et de la créativité illimitées, profondément à l'intérieur de la nature elle-même.

La MT permet entre autres :

- a) de mieux dormir.

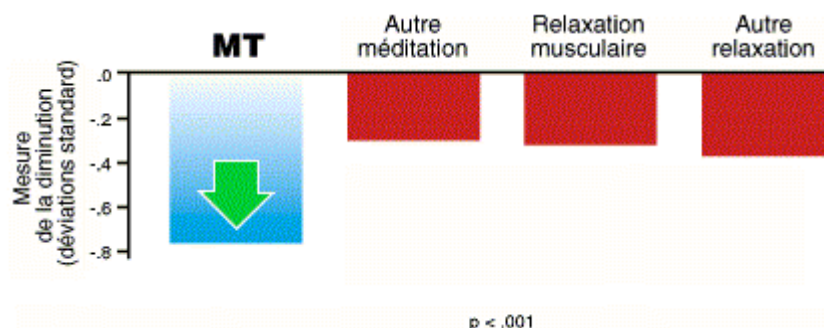
- b) de mieux résister au stress et à la maladie.
- c) de récupérer plus rapidement (maladie, accident, opération).
- d) de réduire la pression artérielle (maladies cardio-vasculaires).

*Baisse de la tension artérielle :*



Au cours d'une étude clinique portant sur des Afro-Américains âgés de 66 ans en moyenne et vivant en zone urbaine, la Méditation Transcendantale fut comparée aux méthodes de relaxation physiologiques les plus couramment utilisées. On prescrivit au hasard la Méditation Transcendantale, la Relaxation Musculaire Progressive (RMP) ainsi que des soins courants à des sujets dont la tension artérielle était modérément élevée. En 3 mois, la tension systolique et la tension diastolique tombèrent respectivement de 10.6 et 5.9 mm Hg dans le groupe des méditants et de 4.0 et 2.1 mm Hg dans le groupe RMP, alors qu'aucun changement important ne fut remarqué dans le groupe à qui l'on prodiguait les soins courants. Une seconde étude du même type conduite à Harvard avec des sujets du même groupe d'âge montra des changements semblables chez les sujets pratiquant la Méditation Transcendantale (11 mm Hg pour la pression systolique).

- e) une plus grande cohérence dans le fonctionnement cérébral.
- f) une meilleure coordination entre le corps et l'esprit.
- g) de diminuer l'anxiété, l'angoisse :
- h) *Diminution de l'anxiété :*



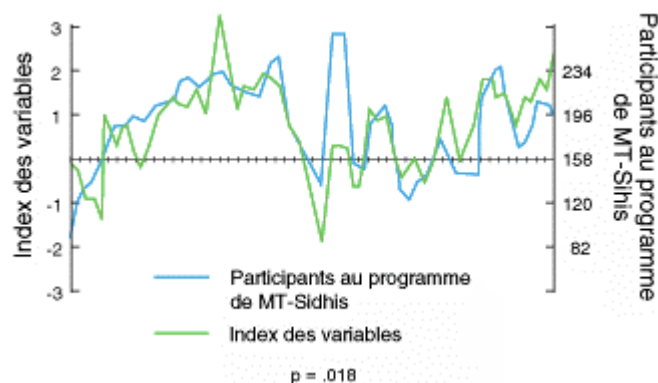
Une analyse statistique longitudinale menée à l'Université de Stanford et portant sur l'ensemble des recherches indépendantes disponibles (146 au total) a montré une diminution importante du taux d'anxiété chez les sujets qui pratiquent la Méditation Transcendantale comparativement à ceux qui pratiquent d'autres techniques de méditation et de relaxation, y compris la relaxation musculaire. Ce taux d'anxiété atteint sa valeur minimale chez les méditants



de longue date, indiquant que les bénéfices de la MT sont cumulatifs. Le type d'analyse utilisé démontre également que les résultats positifs attribués à la Méditation Transcendantale ne peuvent être attribués en aucune façon à une expectation quelconque de la part des sujets examinés, à une influence provenant des chercheurs ou à la manière dont le projet a été conçu.

- h) de diminuer la consommation de café, d'alcool et de cigarettes.
- i) de diminuer la consommation de tranquillisants (somnifères, drogues).
- i) d'améliorer le comportement et les relations sociales.

*Amélioration de la qualité de vie et réduction des conflits :*



Cette étude montre que la pratique en groupe de la Méditation Transcendantale a permis une amélioration de la qualité de la vie dans ce pays. L'index des mesures montre une diminution du nombre d'incendies, d'accidents de la route et de morts dans la guerre du Liban ainsi qu'une diminution du taux de la criminalité. On remarque également une hausse sensible de la bourse et une amélioration de l'état d'esprit dans tout le pays. Le graphique ci-dessus montre la forte corrélation existant entre l'index de toutes les variables mentionnées et le nombre de participants au programme MT-Sidhi dans le groupe.

- k) d'accroître la créativité et l'intelligence.
- l) d'améliorer les performances (sport, profession).
- m) de réduire la criminalité et les dépenses liées à la santé.
- n) de créer la paix mondiale.

## ASPECT SCIENTIFIQUE

A cause de l'universalité de l'enseignement et de la pratique partout dans le monde, la MT est la technique de méditation qui fait objet du plus grand nombre de recherches scientifiques. Plus de 500 recherches ont été effectuées dans une multitude d'instituts de recherche partout dans le monde et les résultats de ces recherches ont été publiés dans plusieurs magazines scientifiques reconnus.

Ces recherches démontrent que la pratique régulière de la MT permet d'améliorer les aspects de la vie.

La MT dissout le stress et amène santé et longévité. La psychologie nous apprend que la mémoire s'améliore, que la capacité d'apprendre s'accroît, et que l'intelligence augmente.

La physique moderne et la MT ensemble nous apprennent quelque chose d'autre : quelque chose sur la connexion entre l'homme et la nature : «la source de l'intelligence à l'intérieur de l'homme est la même que la source d'intelligence à l'intérieur de la nature». L'homme a accès à la créativité et à l'intelligence de la nature dans sa propre vie.

Plusieurs professionnels de la santé ont appris la MT et beaucoup d'entre eux la recommandent à leurs patients. Plusieurs entreprises américaines, japonaises et européennes l'ont adoptée comme programme de développement des ressources humaines afin de développer la créativité de leurs employés et réduire les coûts liés aux services de santé.

Pour comprendre cette connexion entre homme et nature, nous avons d'abord besoin d'un peu de connaissances en physique.

Les caractéristiques neurophysiologiques et biochimiques de cet état de conscience sont si nettement distinctes de celles des trois autres états communément vécus par l'homme :

- l'état de veille
- l'état de sommeil
- l'état de rêve

que les scientifiques proposent de le considérer comme le quatrième état majeur de conscience :

- **l'état de repos éveillé**

Selon les premières études, effectuées par Wallace et ses collègues dans les années soixante, l'état de repos éveillé se caractérise par :

- a) un niveau de repos profond, tel que l'indique la diminution des taux de consommation d'oxygène et d'élimination du dioxyde de carbone.
- b) une diminution importante des rythmes respiratoire et cardiaque.
- c) un état de profonde détente, indiqué par l'augmentation de la résistance électro-dermique.
- d) un maintien normal des fonctions physiologiques vitales, telle que l'indique la stabilité de la pression artérielle et du pH.
- e) une diminution importante du taux de lactate dans le sang, indiquant un état de calme, une absence d'anxiété.
- f) un état de repos profond, allié à une vigilance accrue, tels que l'indiquent les changements électro-encéphalo-graphiques (EEG) : augmentation de l'activité des ondes alpha et thêta et leur expansion aux régions frontale et centrale du cerveau.

Depuis les premières recherches de Wallace, plusieurs centaines d'études ont été réalisées dans tous les domaines, dont les résultats soutiennent la thèse d'un quatrième état de conscience. À noter tout particulièrement les études de Farrow et Herbert (1982), qui mettent en évidence le rapport entre les pauses respiratoires observées durant la pratique de la MT et l'expérience de la conscience pure, ainsi que l'ensemble des recherches EEG indiquant un accroissement de la cohérence du fonctionnement cérébral pendant la MT.

Le repos est le fondement de la santé, c'est la meilleure forme de prévention et la base de tout traitement. L'expérience du silence conscient fortifie le système nerveux et restaure tout naturellement l'équilibre et la vitalité, une situation propice à la guérison et au développement de la santé. Chacun sait bien que la première chose à faire quand on ne se sent pas bien, c'est de se reposer, et d'ailleurs, c'est le premier conseil de tout thérapeute, de chaque mère.

# AMBIANCE

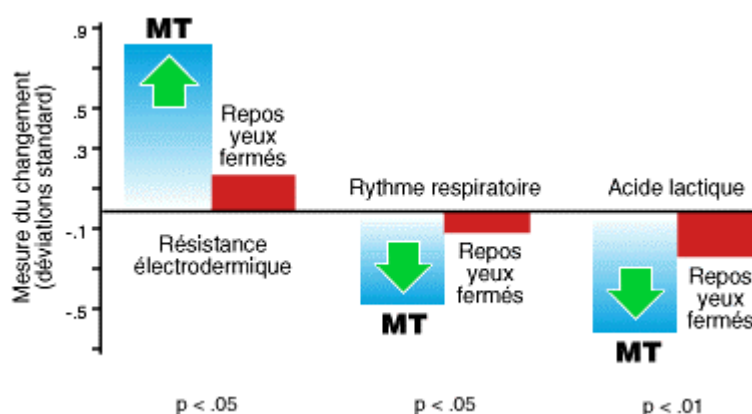
La Méditation Transcendantale se pratique en général chez soi, assis confortablement, les yeux fermés de 15 à 20 minutes deux fois par jour, le matin et en fin d'après-midi, avant le repas. Elle est également transportable, c'est-à-dire qu'on peut la pratiquer partout. (en train, à la gare, en avion , etc...)

Qu'il y ait eût une journée de travail surchargée ou un dimanche relaxant, juste rentré à la maison après une journée entière de réunions interminables ou après un week-end en balades, il est possible de pratiquer la MT et d'acquérir les bienfaits de cet état calme et stable de la conscience.

Lors de la pratique, l'esprit fait naturellement l'expérience de niveaux de plus en plus subtils de la pensée pour atteindre la source de la pensée, ce réservoir infini d'énergie et de créativité.

Parallèlement, l'activité physique diminue et procure en quelques minutes un repos en général deux fois plus profond que le sommeil. C'est ce repos profond qui élimine la fatigue et le stress nous permettant de jouir pleinement de toutes nos activités sociales.

*Indicateurs d'un profond repos :*



Les résultats de cette étude ont nécessité une analyse longitudinale, la procédure scientifique idéale pour tirer des conclusions définitives à partir de grandes quantités de recherches. Il est apparu que, par rapport à un simple repos les yeux fermés, la Méditation Transcendantale engendrait une augmentation notable de la résistance électrodermique, ce qui indique une profonde relaxation et une diminution de l'anxiété. Ce repos et cette relaxation profonde sont également le résultat d'une diminution substantielle du rythme respiratoire et du niveau d'acide lactique par rapport au repos ordinaire. Ces modifications physiologiques se manifestent spontanément quand l'esprit s'installe dans l'état de veille au repos, la conscience pure.

# CONCLUSION

Tous ces avantages (décrits dans les chapitres précédents) qu'offre la pratique de la Méditation Transcendantale et qui sont si nécessaires à l'heure actuelle, pourraient, devraient être mis à disposition de tous : étudiants, parents, ouvriers, soldats, ...

Prenons le cas des étudiants :

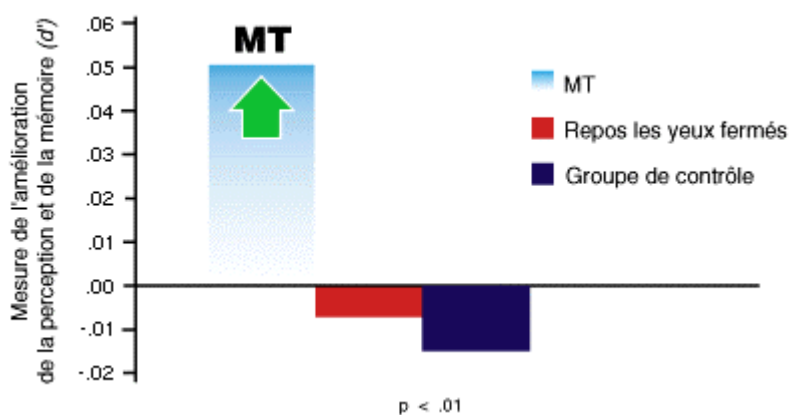
Ces dernières décennies, surtout concernant la nouvelle génération, on enregistre une montée alarmante de la violence ainsi que de la consommation d'alcool et de drogues.

Cette dégradation du comportement trouve son origine dans le stress, la frustration et l'angoisse des jeunes devant l'avenir. La MT permet à chacun de réduire le stress ainsi que de développer son intelligence, d'éveiller sa conscience et d'actualiser son potentiel de créativité.

C'est pourquoi il serait judicieux de mettre ce moyen à disposition des élèves et étudiants de nos écoles ; le problème serait alors résolu à la source.

Et puis, comme il est si vrai que : « *La guerre commence dans l'esprit des hommes et que c'est dans l'esprit des hommes qu'il faut construire les défenses de la paix* », comme le dit la Charte des Nations Unies, il serait bénéfique d'introduire des techniques telles que la MT dans l'éducation.

*Amélioration de la mémoire :*



Au cours d'un test de deux semaines impliquant l'identification de séquences de lettres présentées rapidement, une amélioration significative de la mémoire fut observée chez les étudiants pratiquant la Méditation Transcendantale. Ils furent comparés à un autre groupe d'étudiants à qui l'on avait simplement demandé de s'asseoir deux fois par jour les yeux fermés pendant une vingtaine de minutes, ainsi qu'à un troisième groupe qui ne modifia rien de sa routine quotidienne.

# BIBLIOGRAPHIE

## Documentation trouvée :

- À la bibliothèque :  
  
«La Méditation Transcendantale» de «Jack Forem » éditée en 1973  
par LES EDITIONS DE L'HOMME
- Sur Internet :
  - a) « [www.mt-maharishi.com](http://www.mt-maharishi.com) »
  - b) « [www.francemedicale.com/MT\\_home.html](http://www.francemedicale.com/MT_home.html) »
  - c) « [http://fr.encyclopedia.yahoo.com/articles/ni/ni\\_1147.p0.html](http://fr.encyclopedia.yahoo.com/articles/ni/ni_1147.p0.html) »
  - d) « <http://users.skynet.be/veda/mt/main.htm> »
  - e) « [www.lisco.com/FranceTM/MT\\_sociologie.1.html](http://www.lisco.com/FranceTM/MT_sociologie.1.html) »
- Par l'intermédiaire de M. Baierlé Pierre Docteur en Science Védique :
  - a) Un document explicatif d'environ quatre pages concernant la méditation transcendantale
  - b) Photos
  - c) Conseils

# TABLE DES MATIERES

Préface	page :	1
Introduction	page :	2
Notions élémentaires	page :	3-4
Origines	page :	5
Buts	page :	6-7-8
Aspect scientifique	page :	9-10
Ambiance	page :	11
Conclusion	page :	12
Bibliographie	page :	13
Tables des matières	page :	14